WEEKEND TIBÉTAIN

AUVERGNE MAINPAT TIBET

37 ANS d'ACTIONS : 1989 – 2026

TOUT LE WEEK-END ***à La Halle du Jeu de Paume- Entrée libre***

Boutique d'artisanat, **Librairie** *Lis Tes Ratures* (Châtel-Guyon), **Stands** Adhésions-Parrainages, Pétitions,
Salon de thé au *P'tit Tangka*, **Restauration** par *Le petit Tibet chez Jamyang* : momos tibétains et repas

ATELIER INITIATION CALLIGRAPHIE TIBÉTAINE par TASHI GENTSEN . Repartez avec votre prénom calligraphié
Toute la journée samedi et dimanche, 30 min/10€

SAMEDI 21 NOVEMBRE 2026

9h00 – 10h30

Séance de Yoga animée par **Jacques** *; Apporter tapis + coussin, Couvent des Dames* ; *Participation libre*

10h45 – 12h15

Séance de Yoga tibétain Kum Nyé animée par **Élisabeth et Martine** *; Apporter tapis + coussin, Couvent des Dames* ; *Participation libre*

12h00 – 14h00

12h30 : Inauguration du weekend

Repas : Momos tibétains végétarien/viande + riz + dessert, préparé par *Le petit Tibet chez Jamyang Espace Louis Paulet* ; *Adultes : 16 €, Enfants : 12 €*
Halle du Jeu de Paume : Salon de thé au P'tit Tangka

⁂

14h30 – 15h45

Méditation sur l'instant présent et l'impermanence : pratique entrecoupée de questions–réponses animé par **André COMPTE** ; *Apporter tapis + coussin*
Halle du Jeu de Paume ; Entrée 5 €

Pause 30 min
P'tit Tangka, Boutique, Librairie
Stands AMT, Calligraphie tibétaine

⁂

16h15 – 17h30

Initiation et découverte du **Bouddhisme Zen Soto.**

Méditation guidée et **Historique** du bouddhisme Zen Soto et sa pratique suivis d'un échange avec le public par **Françoise MOREL**, présidente du Dojo Zen,
Apporter tapis + coussin, Halle du Jeu de Paume ; Entrée 8€

DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2026

9h00 – 10h30

Séance de Yoga animée par **Damien** *; Apporter tapis + coussin ; Couvent des Dames* ; *Participation libre*

10h45 – 12h15

Séance de Taï Chi Chuan animé par **Sylvaine** *; Apporter tapis + coussin,*
Couvent des Dames ; *Participation libre*

12h00 – 14h00

Repas : Momos tibétains végétarien/viande + riz +dessert, préparé par *Le petit Tibet chez Jamyang Espace Louis Paulet* ; *Adultes : 16 €, Enfants : 12 €*
Halle du Jeu de Paume : Salon de thé au P'tit Tangka

⁂

14h30 – 15h40

À 20 ans d'écart, **Marianne CHAUD** filme le portrait d'une mutation en cours dans une communauté du **Ladakh,** nommé aussi **« Le Petit Tibet »**

Première partie, ***le Zanskar*** (40 min) en cinq chapitres : films courts inédits tournés en 2006 et en 2007, *Halle du Jeu de Paume ;* film + débat *; Entrée 5 €*

Pause 35 min
P'tit Tangka, Boutique, Librairie
Stands AMT, Calligraphie tibétaine

⁂

16h15 – 17h30

Seconde partie, ***La Route*** (55 min), 2025 *Halle du jeu de Paume ; Entrée 8 €*

Entrée gratuite aux programmations jusqu'à 10 ans, sauf atelier calligraphie

Imprimé par nos soins | Ne pas jeter sur la voie publique