



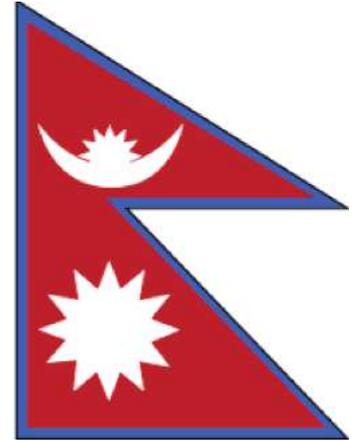
« TIHAR : des Lumières pour les enfants! »

les 22, 23, 24 novembre 2024

Forum des lacs –THYEZ

KARYA : <http://www.karya.fr/>
association.karya@gmail.com

tel : 06 32 46 70 81



Dans le cadre des Semaines de la Solidarité Internationale et de la journée des Droits de l'Enfant,

vendredi 22, samedi 23 et dimanche 24 novembre,

l'association KARYA organise un temps de rencontre,

de sensibilisation au profit des projets de développement initiés au Népal, par de jeunes adultes d'Humla/Bajura/Mugu sauvés d'un trafic en 2003, leurs actions dans le but de réduire les trafics et les déplacements d'enfants.



Texte

Mieux aider l'autre,

en se reliant à soi. »

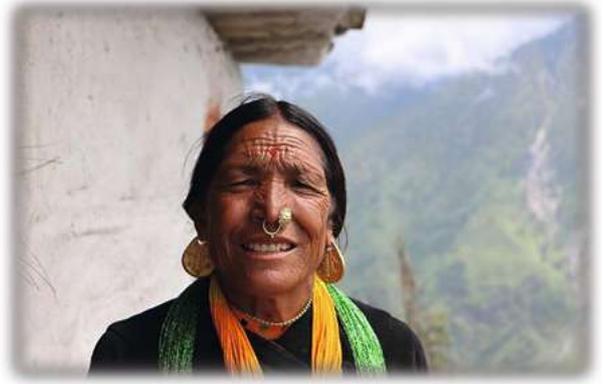
Cette année nous allumerons, de nouveau, nos petites bougies pour tous les enfants et les populations qui souffrent au Népal, pour tous les jeunes, acteurs du renouveau de leur pays.

Un message d'Espoir pour toutes les populations du Monde.

« Occupés par le désir d'atteindre la lune,
les hommes ont échoué à voir les fleurs
qui s'épanouissent à leurs pieds. »

Albert Schweitzer

**Tout au long de ce week-end,
nous irons chercher en nous
ce qui nous pousse à aller vers l'autre.**



➤ Vendredi à 20H, samedi et dimanche à partir de 9H

Comment mener des actions de solidarité au Népal tout en respectant sa population, sa culture et son environnement, pour aller vers une paix intérieure qui permettra de développer les notions de « bien-être », de « mieux-être »?

Expositions : Le Népal dans toute sa splendeur, dans toutes ses souffrances
Des jeunes, acteurs du développement de leur région
Circuits solidaires à Humla/Bajura/Mugu

Vente et exposition d'objets népalais : achetez solidaire en découvrant le travail d'artisans :
Pensez à vos cadeaux pour Noël, utiles et solidaires.



**Bols tibétains, statues, feutrine,
pachemina, plaid, bijoux,.....**

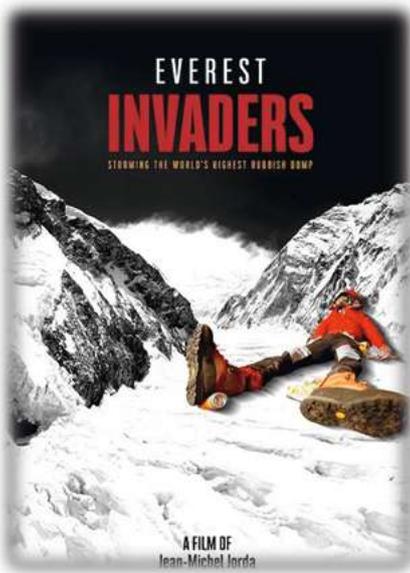
Ateliers de pratique : Yoga, Marche Afghane, Sophrologie, Tai Chi, Qi Gong, Yoga du Rire, Lithothérapie, Danses Indiennes, Break Dance, Massage TuiNa, Soins/Coupe Énergétique du Cheveu, Contes pour enfants,

Espace stands des intervenants :

- « Amnesty International » : www.amnesty.fr
- la librairie itinérante « Escapade Vagabonde » : <http://escapadevagabonde.blogspot.com>
- « Médecine Chinoise et massages TuiNA » : page facebook : La Vie en Rose bien-être
- « Lithothérapie et soins énergétiques » : <https://www.orkianenergie.com/>
- « Soin/coupe énergétique du cheveu » : <http://coiffureonaturel.fr/>
- « La Danse Kathak » : <https://www.facebook.com/Dansesetconfluences/>
- présentations et dédicaces de livres : « A Calcutta » de Marie-Laure Costa

► Films, Conférences :

Vendredi à 20H00 : « **Everest Invaders** » (« *Les envahisseurs de l'Everest* »)
en présence du réalisateur du film : **Jean-Michel JORDA**



Reinhold Messner le premier à avoir gravi les 14 sommets de plus de 8000 mètres sans oxygène constate que les montagnes se transforment sous nos yeux en un immense terrain de sport. L'alpinisme serait devenu un bien de consommation comme les autres. L'auteur est retourné sur les flancs de cette montagne et a constaté l'envahissement de la plus haute poubelle du monde. Un envahissement qui se généralise sur tous les 8000 de l'Himalaya. Les néo alpinistes urbanisent les montagnes. Les touristes du Monde envahissent les lieux ! Ils engendrent des pollutions et provoquent un inexorable effondrement de la vie.

(**discussion libre** : savoir rester humble en montagne, la respecter, la protéger : le premier exploit sportif.)

Samedi à 14H00

«**Découverte de la Médecine Traditionnelle Chinoise**»

Conférence avec **Elodie Rosé et Antoine Ruez**

Elodie et Antoine vous proposent de découvrir quelques principes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise, en fonction des saisons, des organes et des émotions.

Des automassages seront effectués sur les méridiens et les points d'acupuncture adaptés à la saison.

Venez découvrir comment stimuler les circulations dans le corps en utilisant les points d'acupuncture : agir sur les organes permet de rééquilibrer les énergies et les émotions.

elodie.rose@protonmail.com

Antoine Ruez : nectarts.tcc@bbox.fr

page facebook : La Vie en Rose bien-être

la-vie-en-rose-31.jimdosite.com



Samedi à 15H15 : « Ces pierres qui vous veulent du bien. »

Conférence de Fabien Duflot



Aller à la découverte des bienfaits de la Lithothérapie, de la création de la pierre et de sa composition. Quels impacts la pierre a-t-elle sur nos énergies ?

orkianenergie@gmail.com

Samedi à 16H30 : « Introduction à la psychogénéalogie et au décodage biologique »

Conférence avec Estelle Gautier

Découverte du lien entre nos émotions, notre histoire familiale et nos symptômes, nos blocages.

Cette conférence s'adresse à toute personne intéressée par la santé émotionnelle et les liens entre l'esprit et le corps.

Que vous soyez en quête de bien-être personnel, que vous soyez confronté à des défis émotionnels ou que vous cherchiez simplement à en savoir plus sur ces approches fascinantes, cette conférence est pour vous !

06.17.51.87.76 <https://www.facebook.com/ametherapie/> <https://www.instagram.com/ame.therapie/>
<https://www.youtube.com/@AmeTherapie/> www.ametherapie.fr



ÂME THÉRAPIE

Samedi à 17H45 : « Au fil de la rivière Karnali »

film réalisé par Julien Cecchi / KARYA



Le long de la rivière Karnali, venez découvrir des paysages apaisants, des traditions préservées.

Des jeunes d'Humla/Bajura, victimes et sauvés d'un trafic en 2004, vous emmèneront sur le circuit solidaire Simikot/Lac Rara.

Une façon de prendre conscience des conditions de vie de ces populations de l'extrême nord-ouest népalais.



Samedi à 19H30 : la légende de TIHAR

« Des lumières pour les enfants et les populations qui souffrent au Népal et dans le Monde.
La déesse Laxmi vient visiter les maisons pour apporter le Bonheur de Vivre sur notre Planète. »

Nous allumerons nos bougies accompagnées de nos souhaits et messages d'Espoir pour que l'Amour rayonne dans le Monde.



Samedi de 18H à 21H : Repas népalais à l'intérieur du forum. Vous pouvez venir à l'heure qui vous convient.



Invitation du Food Truck népalais : « Sherpa Kitchen » qui proposera le dall-bath (riz, lentilles, curry de légumes) Karya servira le dessert (yaourt aux fruits ou lassi).

20 € repas adulte,
10 € repas enfant (moins de 10 ans).

réservation avant le jeudi 21 au soir :

par courriel : association.karya@gmail.com

ou par tel : Christine Mauris-Démourieux 06 32 46 70 81
Aline Pandraud 06 29 77 24 26

Samedi à 20H30 : 1 documentaire d'Amnesty International et 1 documentaire de Karya, suivis d'une discussion concernant :

« Le sens profond d'une action humanitaire »

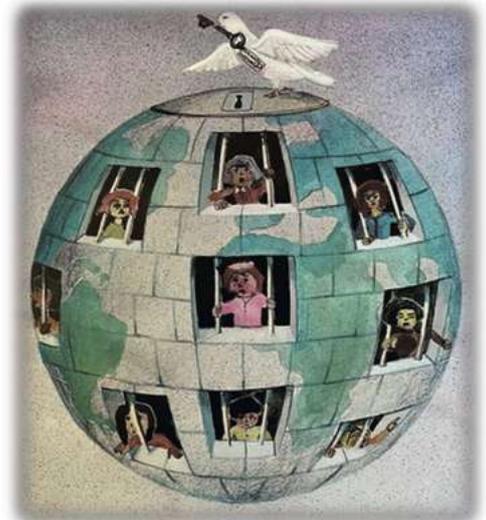
avec : Francis Perrin

(ancien président d'Amnesty International France)

Jacques Burgunder

et KARYA

« L'action humanitaire est celle qui vise, pacifiquement et sans discrimination, à préserver la vie dans le respect de la dignité, à restaurer l'homme dans ses capacités de choix. » (Amnesty)



Dimanche à 14H : « La danse et le rythme Kathak. »



Conférence de Leslie MISTRY

Dévouement, Discipline, Dévotion:
le Kathak, cette danse indienne ancestrale
qui rythme ma vie!
Par Leslie Mistry, professeur de danse,
diplômée de l'académie des enseignants
de l'Imperial Society of Dance d'Angleterre.

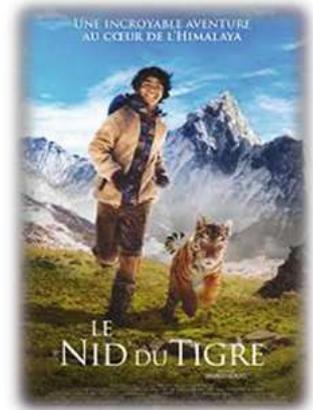
<https://www.facebook.com/Dansesetconfluences/>



Dimanche à 15H15 : « Le Nid du Tigre »

Film de Brando Quilici (tout public à partir de 6 ans)

Une nuit, Balmani, jeune orphelin, sauve un bébé tigre
des griffes d'un impitoyable braconnier.
Pour lui échapper, ils entreprennent un long et périlleux voyage
vers les hauteurs de l'Himalaya.
Ensemble, ils vont vivre la plus grande aventure de leur vie.



Dimanche à 16H30 : « Les bases de la méthode ESPERE »

Conférence avec Aude Virot

Plus mes relations avec les autres sont vivantes et authentiques, plus ma vie me
semble belle ! Oui, mais qu'est-ce qui fait la qualité d'une relation ? Que faire
quand du toxique circule ? Aude, formatrice en communication relationnelle,
vous propose de découvrir comment améliorer vos relations grâce à des outils
simples et concrets proposés par la Méthode ESPERE® du psychosociologue
Jacques SALOME.

Mieux qu'un long discours, grâce à cette méthode, Aude vous montrera tout ce
qui se joue et ne se voit pas dans les relations que vous vivez avec votre
entourage : famille, amis, collègues de travail...

audevirotpere@gmail.com

<https://www.institut-espere.com/>



Dimanche à 18H :

Dissolution du Mandala de l'Espoir
avec la participation
de Leslie et Nathalie

**« Chacun apporte à chacun,
chacun inspire chacun..... »**

(Gaétan Schneider <https://terredebreak.com>)

mandala 2023



➤ Ateliers pour adultes et enfants:

« Mieux aider l'autre en se reliant à soi »

inscriptions par mail : association.karya@gmail.com ou par téléphone :

Christine Mauris-Démourieux : 06 32 46 70 81

Aline Pandraud : 06 29 77 24 26

Les ateliers sont encadrés par des personnes qualifiées.

Le prix correspond à une séance de 1h à 1h15 environ (sauf pour « Marche afghane » et « yoga »)

Toutes les animations sont accessibles à des personnes débutantes ou confirmées.

Si problème pour vous rendre à la salle près de l'église, nous le préciser.

« Marche Afghane et respiration » : 20 € départ devant le Forum des Lacs

samedi de 10h à 12h : avec Claire.

Considérée comme le yoga de la marche, la "marche afghane" permet de conjuguer détente, relaxation et une meilleure gestion de son effort. La suroxygénation naturelle apportée par cette technique met l'accent sur la synchronisation de la respiration avec le rythme de ses pas, véritable apaisement du corps et de l'esprit.

Qu'elle soit sauvage, douce, luxuriante, nous tenterons de nous mettre au diapason de la nature.

Inscription auprès de Claire au 06 72 62 24 64 (s'équiper pour une petite randonnée)

<http://www.nature-quintessence.fr>

Yoga adultes : *« Le yoga est un art d'agir qui rend meilleure toute action. »*

Colette Poggi - La Bhagavad Gita ou l'art d'agir

dimanche de 9h à 12h avec Adeline 30 € (forum)

Le yoga de l'action ou karma yoga est un art de vivre au quotidien pour expérimenter chacune de nos actions dans un état de yoga. Cela signifie être pleinement relié à soi, dans l'instant présent, pour vivre l'action à partir de ce que nous sommes au plus profond de nous-même. L'action devient alors l'expression de l'essence de l'être et elle s'harmonise avec le monde qui nous entoure.

Dans cette pratique du karma yoga, nous cherchons à purifier notre égo pour passer de l'action égoïste à une action détachée de tout désir de résultat dans laquelle nous nous mettons au service d'une cause plus grande.

La pratique du yoga sur le tapis est un moment privilégié pour s'entraîner à l'action juste : agir en faisant de son mieux, sans attendre de résultat, en acceptant ses limitations, simplement dans la joie de faire ce qui doit être fait en cet instant. Ainsi, petit à petit, les principes du yoga diffusent en dehors du tapis et colorent notre vie toute entière.

<https://sites.google.com/site/surlescheminsdananda/>

(apporter si possible un tapis de yoga, une petite couverture, un coussin)

Lithothérapie : 10 € (salle à côté du parking de l'église)

samedi de 10h30 à 11h30

dimanche de 10h30 à 11h30

Fabien vous proposera une méditation de connexion à une pierre pour aller écouter les messages que la pierre peut nous donner et comment faire d'elle notre alliée en créant justement ce lien avec elle.

orkianenergie@gmail.com

Sophrologie : 10 € (salle à côté du parking de l'église)

samedi de 9h00 à 10h15

dimanche de 9h00 à 10h15

Amélie vous proposera une séance **d'initiation à la sophrologie, un rendez-vous avec soi.**

La sophrologie vise à retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit. Une méthode basée sur la respiration, la relaxation et l'activation corporelle, qui permet de mobiliser ses capacités, gérer ses émotions et chasser les tensions. Elle dynamise de façon positive les qualités, les pensées et les ressources de chacun afin de développer sérénité et mieux-être.

Par une meilleure connaissance de soi, la sophrologie permet de renforcer et d'améliorer son quotidien en portant un nouveau regard sur son présent et son avenir.

www.ameliesophrologie.com

https://www.facebook.com/amel.aml.98?locale=fr_FR

<https://instagram.com/ameliesophrologie?igshid=ZDFtaWsaWx6MmM4>

Yoga du rire

dimanche de 14h à 15h **10 €** (forum)

Avec Maryse, si le rire vous en dit, vous êtes cordialement invités.

Madan Kataria, médecin généraliste de Bombay a, en effet, mis au point, en 1995, la technique du Hasya yoga. Sans ses travaux, nous ne connaîtrions pas aujourd'hui les bienfaits de ce doux délire qui fait tellement de bien. Il s'agit simplement d'une méthode joyeuse de prendre soin de soi et de retrouver de l'énergie. Le rire renforce nos liens sociaux et stimule nos défenses psychologiques et immunitaires. En réduisant l'hormone du stress (cortisol), il aide également le cerveau à mieux travailler. Il ne faut surtout pas oublier, aussi, que le rire est une fonction vitale pour l'homme, alors que sa pratique, hélas, se perd au fil de la vie : les enfants rient spontanément de nombreuses fois dans une journée.... alors que les adultes semblent avoir totalement perdu cette habitude si bénéfique.

Danse indienne et rythme Kathak **10 €** (forum) enfants dès 7 ans, ados / adultes
dimanche de 15h30 à 16h30

Venez raconter, avec **Leslie**, l'histoire rythmée et colorée de la danse traditionnelle du Nord de l'Inde, le Kathak.

Vous pourrez accompagner Leslie lors de la dissolution du Mandala de l'Espoir à 18H ;

<https://www.facebook.com/Dansesetconfluences/>

Tai Chi: 10 € (forum)

samedi de 15h15 à 16h30

dimanche de 14h à 15h

Avec **Elodie**,

venez découvrir cet Art de Vivre, de Penser, de Ressentir et de Voir la Vie.

Le **Tai-Chi** vous permettra d'entrer dans une paix profonde, une méditation pour faire une pause dans nos journées si agitées. Calmer son esprit, diminuer le stress et développer la confiance en soi.

Vous pourrez également grâce aux mouvements souples et lents détendre vos tensions musculaires, récupérer ou entretenir la mobilité de votre corps, gagner en équilibre et en souplesse.

Le **Tai-Chi** se pratique debout et est accessible à tous, le mouvement est doux et adaptable aux douleurs et aux difficultés physiques

(vêtements et chaussures souples et confortables, ou chaussettes)

la-vie-en-rose-31.jimdosite.com

Qi Gong : 10 € (forum)

samedi de 16h45 à 18h00

dimanche de 16h45 à 18h00

Antoine vous emmènera cultiver le Qi pour développer vos capacités :

- des mouvements lents et dans la détente
- une attention qui stimule les circulations à l'intérieur du corps
- des techniques pour améliorer sa condition physique et apaiser ses émotions
- une action douce ciblée sur les organes, les tissus, les articulations ...

Cultiver le lien entre cœur, esprit et Qi :

« La pensée-intention (Yi) et le souffle (Qi) s'accompagnent simultanément »

Professeur Wei Qi Feng

Activer sa conscience pour mobiliser le Qi, ce qui transforme corps, énergie et esprit ; ainsi le monde est transformé autour de soi...

nectarts.tcc@bbox.fr

Initiation Break Dance 10 € (forum)

samedi de 9h30 à 10h30 pour les 6/12 ans

samedi de 10h30 à 12h pour ados / adultes

Par une initiation à la Break Dance, **Kay** souhaite vous transmettre les valeurs du Hip Hop :

« Paix, Amour, Unité et Joie de Vivre ».

Ce que nous souhaitons à tous les peuples du Monde.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063168583413>

https://instagram.com/horsnormes_bonneville?igshid=NjIwNzIyMDk2Mg==

Initiation au soin énergétique du cheveu : la Trichothérapie : 20 min, sur RDV 10 €

samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h (forum)

dimanche de 9h à 12h (forum)

Magali vous fera découvrir cette technique de soin/coupe énergétique du cheveu.

Il libère les toxines capillaires, dynamise l'énergie vitale & stimule les méridiens crâniens.

Il offre un résultat visible de Brillance, de Volume & de Lumière sur la chevelure :

l'effet immédiat « Bonne mine ».

<http://coiffurenaturel.fr/>

Massage Tui Na : 20 min, sur rendez-vous 10 €

samedi et dimanche de 9h à 12h (forum)

avec Elodie ou Antoine, RDV différents

Le TuiNa est une pratique de la Médecine Traditionnelle Chinoise c'est un Massage Thérapeutique qui utilise les points d'acupression et suit les méridiens. Il agit en profondeur et est appliqué sur patient habillé.

La séance commence avec un bilan énergétique personnalisé.

Le TuiNa n'est pas juste un massage corporel, c'est un ensemble de techniques qui prend en compte la nature de chacun. Il harmonise les émotions, le corps et l'esprit.

*sciaticque, lumbago, mal de dos...

*maux de tête, dysménorrhée, problème digestif, de sommeil...

*dépression, stress, anxiété, phobie, deuil...

la-vie-en-rose-31.jimdosite.com

Conte pour enfant : (forum) samedi de 17h30 à 18h30 et dimanche de 14h à 15h gratuit

Françoise emmènera les enfants dans le monde imaginaire (et réel) des contes népalais.

« Namaste !

**Nous serons heureux de vous accueillir
pour fêter TIHAR avec nous,
par votre présence, par la pensée, par le cœur.... »**



L'entrée est libre.

N'hésitez pas à venir vagabonder dans cette ambiance népalaise qui invite au sourire, à l'échange, à la découverte, à la solidarité, à l'accueil, à la paix, à l'amour,....

Dhan ya bahad, Merci