

Nom officiel : Région autonome du Tibet
Superficie : 1 228 000 km² - Capitale : Lhassa
Gentilé : Tibétain/Tibétaine
Langue officielle : mandarin
(avant l'invasion chinoise, le tibétain avait le statut de langue officielle)



Tibet historique

Superficie : 2 800 000 km²
Nombre d'habitants estimé : 3,5 millions et 160 000 exilés
Densité de population : 2,6 habitants/km²
Espérance de vie : 65 ans

Religions

La religion principale au Tibet est le bouddhisme tibétain, dont le Dalai-Lama tient le rôle suprême. Le Tibet est le lieu d'une tradition spirituelle originale appelée Bön qui était la religion majoritaire au Tibet, avant l'arrivée du Bouddhisme. Il a pour intermédiaire des prêtres et des chamans pour communiquer avec les esprits, les dieux et les démons. On observe également la présence de l'Islam et du Catholicisme.



Lhassa : capitale du Tibet

Dharamsala : siège du Parlement Tibétain en exil



Graines d'Avenir

« De même qu'il faut de la patience pour laisser grandir un enfant, il ne sert à rien de tirer sur un brin d'herbe pour qu'il pousse ».

Sa Sainteté le Dalai Lama

Fondatrice et présidente de l'association "Graines d'Avenir", **Véronique Jannot**, convertie au bouddhisme, milite depuis toujours pour un Tibet libre et multiplie les actions notamment en faveur des enfants tibétains à travers l'éducation, la santé, l'hygiène, l'écologie... Les Villeneuvois sont toujours heureux et honorés d'accueillir cette femme au grand cœur, marraine de la manifestation. grainesdavenir.com



Organisation

Mairie de Villeneuve Loubet
Michèle Perrin, Conseillère municipale,
déléguée aux Droits Humains

Direction des Actions Municipales
04 23 13 20 02/03

Partenaires

- Graines d'Avenir • Association Alexandra David-Néel
• Centre Anahata • Groupe Dolma Lhamo
• Cinquième Souffle Solutions • Alpes Himalaya
• France Tibet Côte d'Azur • ETHIC • L'Energie du souffle
• Institut Karmapa • Sonam Dorjee • Aide au Zanskar
• Aide à l'Enfance Tibétaine • La boutique des enfants du Népal
• Espace Lumin&Sens • Welcome to Yoga • Vibressence
• Urgence Tibet Solidarité Nîmes • Urgence Tibet Dijon
• Kyung • Ku Nye d'Azur • Om'ère Veilleuse Energie
• Leelame Production • Librairie La Pléiade
• Amicale du personnel communal • 7Dup Restaurant
• Lhamo Sakang Restaurant • Luna
• Jean-Louis Scala • Essor Santé • Le Cercle de Jade
• La compagnie de la Hulotte • CocoSon'Or
• La Maison de Tara • Yvette Perroton

ACCÈS

- Par les transports en commun -
Ligne bus 650 (ex-500) Nice-Grasse (arrêt Villeneuve village)

- En voiture -

Autoroute A8 (sortie 47 puis direction village)
Depuis Grasse : RD 2085 Route de Grasse

- En vélo -

Piste cyclable "La Villeneuvoise" depuis le bord de mer

- Aire de parking conseillée -

Suivre la signalétique

Parking des Plans : 506 places gratuites (5 mn à pied)
Stationnement pour Personnes à Mobilité Réduite
à proximité de la manifestation

En cas d'intempéries, la manifestation sera transférée
au Pôle Culturel Auguste Escoffier

www.villeneuveloubet.fr

Document imprimé conformément aux critères de Développement durable - Programme susceptible de modifications - Ne pas jeter sur la voie publique

11^{ème}
du Journée
du **TIBET**
Libre

Entrée libre

DIMANCHE 9 MARS 2025
9h-18h - VILLAGE

**Voyage
au cœur
du Tibet**

EN PRÉSENCE DE VÉRONIQUE JANOT
MARRAINE DE LA MANIFESTATION



VilleneuveLoubet
Cœur Nature de la Côte d'Azur



NOCTURNE TIBÉTAINE
Vendredi 7 Mars - 19h30
Pôle Culturel Auguste Escoffier
Entrée libre

Le Tibet doit rester debout !



Ce mot d'ordre prononcé en 1955 lors de la Conférence de Bandung (dont c'est le 70^{ème} anniversaire) trouve une résonance particulière après le puissant séisme qui a frappé le Tibet en janvier dernier. Cette catastrophe nous donne une raison de plus d'être aux côtés de ce peuple opprimé depuis 75 ans.

Aussi, c'est au cœur d'un Tibet que nous portons dans notre cœur que nous avons souhaité placer cette Journée du Tibet libre qui, pour la 11^{ème} fois, nous donne l'occasion de partager un moment de solidarité et de fraternité.

Fidèle à son marrainage depuis la création de cette manifestation en 2015, **Véronique JANNOT** nous fait, à nouveau, l'honneur et le plaisir de sa présence en partageant avec nous sa profonde connaissance du peuple tibétain.

Je remercie toutes celles et ceux, bénévoles et participants, qui ont travaillé à l'organisation de cette journée et, en particulier, la Direction des Actions municipales, placée sous l'autorité de **Michèle PERRIN**, Conseillère municipale déléguée aux Droits Humains.

Toujours plus nombreux, nos concitoyens contribuent largement au rayonnement de ce rendez-vous et prouvent leur attachement au peuple tibétain et à sa culture bienveillante.

Plus que jamais, le Tibet doit rester debout !

Lionnel LUCA

Membre Honoraire du Parlement
Maire de Villeneuve Loubet



DÉCOUVREZ
LA VIDÉO DE
LA JOURNÉE DU
TIBET LIBRE

EN ATTENDANT LE 9 MARS

Vendredi 7 mars 2025 Pôle Culturel Auguste Escoffier (PCE) Nocturne Tibétaine

Parvis du Pôle Culturel Auguste Escoffier

19h30 - Hommage de lumières au peuple tibétain et à sa culture

Salle Irène Kénin

20h15 - Présentation de la soirée par Michèle Perrin et Luna.

- Conte tibétain "Le Lièvre et la Dakini" par Brigitte Besos Association Le Cercle de Jade.
- Danse tibétaine par le Groupe Dolma Lhamo sous la direction d'Arielle Delfolie.
- Démonstration "Tog Chöd" (épée de sagesse) pratique guidée par Nadège et Dominique Caubel - Association L'Energie du Souffle.
- Démonstration d'arts martiaux par l'Association Kyung.
- Film interview de Marie-Madeleine Peyronnet sur Alexandra David-Néel suivi d'un échange. Association Alexandra David-Néel.

Exposition du 6 mars au 4 mai 2025 ESPACE TOSTI - ALLÉE DE LA MER

Vernissage le jeudi 6 mars - 18h30



Villeneuve Tibet : au cœur des Himalayas

Exposition d'art et d'objets traditionnels et spirituels avec la participation de :

- Sylvie Allais • Claude André • Jocelyne Barthelemy • Bernard Balleret • Josiane Bosio "Vica" • Martine Chebat • Françoise Detrie • Clothilde Durant • Alain Filippi • Edith Galiot • Françoise Giroud • Céline Hoyer Sanou • Ineke Indioquine • Alain Juno • Patricia Lepayen • Christine Maratray • Daniel Marsi • Madeleine Mayen • Anne Paul • Pierre Pepin • Brigitte Romeo • Jack Roucheray • Christine Spiteri • Firmin Sanou • Nyima Dolma Sundari • Philippe Walonislow • Emma Zeggai.

Durant l'exposition diverses animations sont proposées sur inscription :

Samedi 15 et dimanche 16 mars - 14h30 > 16h

Atelier d'écriture (gratuit) par Yvette Perroton ancienne élève de l'INALCO (Institut National des Langues et Civilisations Orientales)

Samedi 22 mars et samedi 19 avril - 14h30 > 18h

Ateliers "Au cœur de la tradition" - Découverte de l'art himalayen de Tsa tsa (confection des déités en argile) par Nyima Dolma Sundari Association Kyung. (Participation 10€)

Samedi 26 et dimanche 27 Avril

Présentation et Cercle d'échanges avec
Om'ère Veilleuse Énergie - Eveilleuse Holistique

- Soins par voyage sonore et fréquentiel (env. 1h - Participation 20€)
- Conférence et atelier lithothérapie (adultes et enfants) avec remise d'un bracelet en pierres naturelles chargé vibratoirement (Participation enfant 15€ - adulte 25€)
- Découverte du massage sonore et vibratoire bol tibétain, uniquement sur le dos, 15mn environ par personne (Participation 10€)
- Cercles d'échanges sur les bienfaits du Bol Tibétain en soin et Sonothérapie gratuit

Informations et inscriptions : 04 93 20 36 13

Expositions hors stands

- G Place de Lhasa (Place de la République) Hall de la Mairie N**
Claude André, tibétologue et conférencier
Histoire du Tibet et du bouddhisme tibétain :
"Les conditions de vie - Routes d'hier et d'aujourd'hui".
Histoire : "De l'origine à nos jours - Scènes de la vie au Tibet Exploits d'Alexandra David-Néel".
- E Place des Himalayas (Place Pellegrino Artusi) Service des Actions Educatives et Civiques**
"Les femmes au cœur du Tibet".
Urgence Tibet Dijon
"Histoire, géographie, art et culture du Tibet".
- D Passage de Dharamsala (Rue de l'Hôtel de Ville) Rétrospective de Lionnel Luca, maire de Villeneuve Loubet, Membre Honoraire du Parlement**
"Défense des Droits de l'Homme : situation au Tibet".
- G Place de Lhasa (Place de la République) Podium central**
Les enfants des écoles villeneuvoises
Exposition de mandalas tibétains réalisés par les écoliers durant le temps périscolaire.
- H Placette Alexandra David-Néel**
"Sur les pas d'Alexandra David-Néel"
Hommage à la grande exploratrice, tibétologue, écrivaine.
- G Place de Lhasa (Place de la République) Espace de recueillement L**
Hommages aux immolés et aux prisonniers.
Association "France Tibet Côte d'Azur".



Mandala : qu'est-ce que c'est ?

Représentation circulaire organisée autour d'un centre. Le mandala est une invitation au voyage... Mode d'expression symbolique pratiqué depuis la nuit des temps par de nombreux peuples dans le monde, il constitue un art sacré, un rituel qui relie l'homme à l'universalité.



Le Potala : palais et forteresse

Le potala est un palais-forteresse. Il incarne l'union du pouvoir spirituel et du pouvoir temporel. Résidence principale des Dalai-Lamas jusqu'au soulèvement tibétain (1959) contre l'occupation chinoise, il a été édifié au XVII^e siècle et est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.



Stands

- G Place de Lhasa (Place de la République)**
- France Tibet Côte d'Azur** - Soutien au peuple tibétain. Vente d'artisanat fabriqué par les réfugiés tibétains en exil. **Animation sur stand** - Atelier de fabrication de bracelets tibétains enfants et adultes.
 - Sonam Dorjee** - Vente d'artisanat (bijoux, porte-clés, petits objets décoratifs) fabriqué par des Tibétains en exil.
 - Librairie "La Pléiade"** - Vente de livres sur le thème du Tibet et de la spiritualité.
 - Bernard Balleret** - Collectionneur et voyageur des Himalayas. "Récit d'un Voyageur des Himalayas", films et photos sur ordinateur. **Exposition** - Objets tibétains rapportés du Tibet.
 - L'Energie du Souffle** - Yoga tibétain et méditation - Vente de petit artisanat tibétain (encens, bijoux...) - Thé chai et café (1€)
 - Ethic** - Présentation de l'association et retour sur le séjour au Népal auprès des enfants - Boutique avec artisanat local du Népal - Thé chai (don libre) - **Animation sur stand** - Jeux divers.
 - Institut Karmapa - Valderoure (06)** - Centre Régional Bouddhiste tibétain de la lignée Kagyupa - Information sur les activités du centre - Vente de livres sur la spiritualité et le bouddhisme.

- H Placette Alexandra David-Néel**
- Association Alexandra David-Néel** - Vente de livres, BD, cartes postales, biographie d'Alexandra David-Néel (exploratrice, tibétologue, bouddhiste et féministe) - Photos de Marie-Madeleine Peyronnet (sa dernière secrétaire) - Vente de thé

- G Place de Lhasa (Place de la République)**
- Aide à l'Enfance Tibétaine (AET)** - Parrainage d'enfants et de personnes âgées réfugiés en Inde et au Népal - Vente d'articles et bijoux artisanaux - **Exposition commentée** - Photographies sur le parrainage.
 - Aide au Zanskar (AAZ)** - Présentation des activités de l'association - Vente de petits objets.
 - Leelame Production - Natalie Fuchs** - Metteur en scène, productrice du film "Kalachakra - L'Éveil" - Vente de DVD, d'objets et bijoux tibétains.
 - Atelier Loisirs Créatifs Tibétains** - Panneaux explicatifs sur les mandalas - **Animation sur stand** - Coloriage de mandalas pour petits et grands.
 - Graines d'Avenir - Véronique Jannot**, Marraine de la manifestation - Vente et dédicace de livres.
 - Point Info Tibet** - Informations générales sur la manifestation et le Tibet - **Animations** - Quiz sur le Tibet (nombreux lots à gagner) - Lexique sur le Tibet, signification des lieux tibétains de la manifestation.

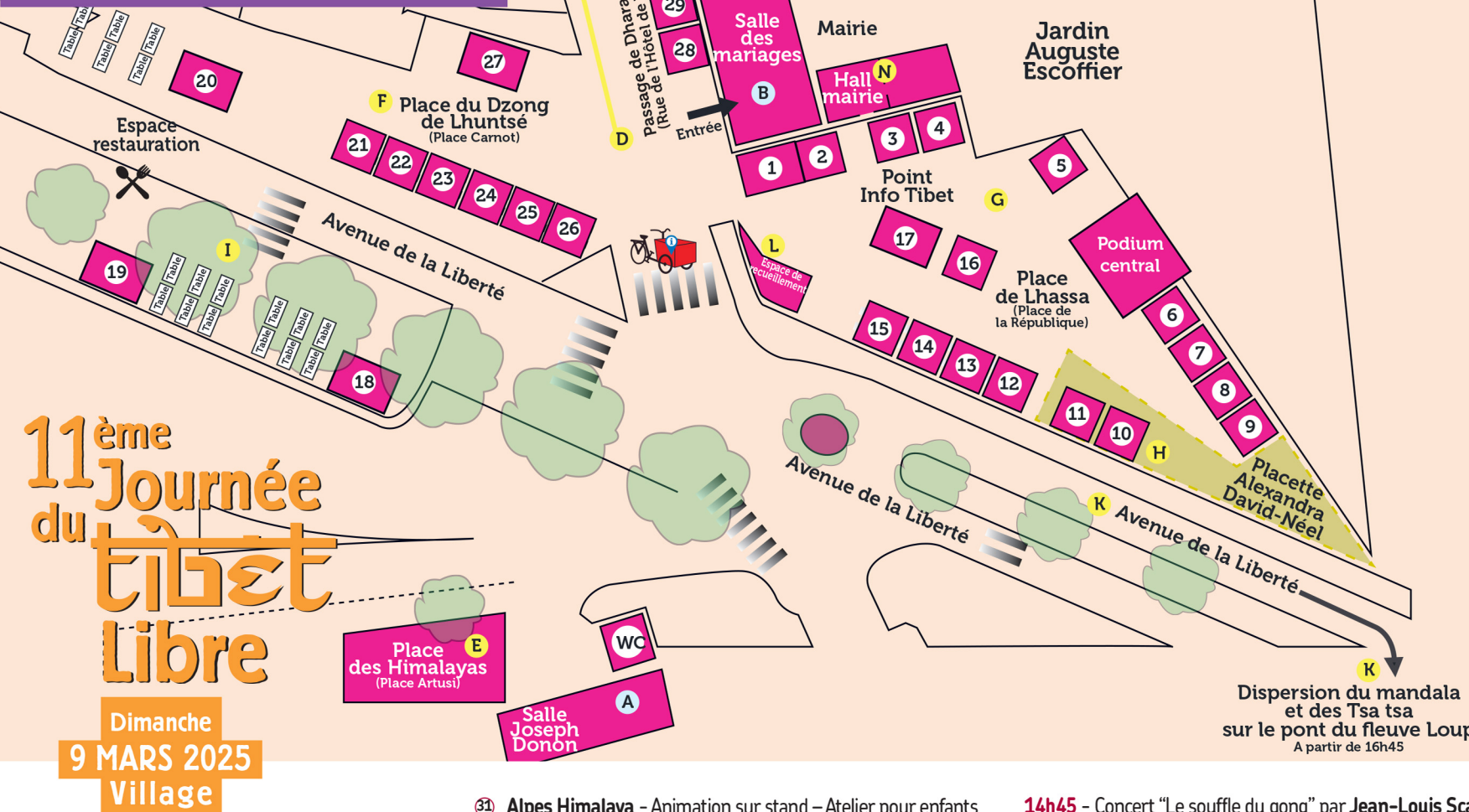
- I Espace restauration sur place et à emporter**
- Avenue de la Liberté**
- 7Dup Restaurant** - Vente de plats et menus tibétains (momos végétariens et beignets de légumes).
 - Lhamo Sakang Restaurant** - Vente de plats et menus tibétains (momos, tingmo pain tibétain).
 - Place du Dzong de Lhuntsé (Place Carnot)**
 - Amicale du Personnel Communal** - Vente de plats et de menus. **Découverte de la cuisine tibétaine proposée par les restaurants** L'Auberge Fleurie - Le Bon Accueil - Au Garçon Boucher La Linotte - Perla Gourmet Seront également ouverts : Ô Visconte - Chez Tilla - Lou' Bar

- F Place du Dzong de Lhuntsé (Place Carnot)**
- La Boutique des Enfants du Népal** - Scolarisation et aide aux enfants du Népal, et information sur l'association - Vente d'artisanat du Népal.
 - Espace Lumin&Sens et Welcome to Yoga** - Information sur le planning et les événements du centre - Vente de bijoux et divers objets relatifs au bien-être.

EN PRESENCE DE



- **VÉRONIQUE JANNOT**, célèbre actrice, chanteuse et auteure, est la marraine des Journées du Tibet Libre depuis leur création en 2015. Elle est présidente-fondatrice de l'association "Graines d'Avenir".
- **Association Alexandra David-Néel (1868-1969)** exploratrice, tibétologue, bouddhiste et féministe.
- **Tréhor Lama**, directeur spirituel de l'Institut Karmapa à Valderoure, a été reconnu comme réincarnation d'un grand lama Nyingmapa (la plus ancienne des écoles bouddhistes tibétaines)
- **Natalie Fuchs**, présidente de "Leelame Production" est productrice de films, metteur en scène et scénariste.



11ème Journée du Tibet Libre
Dimanche 9 MARS 2025 Village

- Vibressence** - Informations, explications et activités autour de la sono-thérapie - **Animation sur stand** - Séances découvertes de sono-thérapie.
- Urgence Tibet Solidarité Nîmes** - Parrainage au profit de villages d'enfants tibétains - *Tibetan Children's Villages* - Vente d'artisanat tibétain.
- Cinquième Souffle Solutions** - Aide au développement local, aux liens sociaux, économiques et culturels - **Animation sur stand** - Atelier mandala géant peint collectivement par des enfants et des adultes, animé par Christine Spiteri.
- Urgence Tibet Dijon** - Tente tibétaine d'apparat avec vente d'artisanat.
- D Passage de Dharamsala (Rue de l'Hôtel de Ville)**
- Kyung** - Transmission des traditions anciennes himalayennes. Vente d'artisanat unique (amulettes, ouvrages de protection en Tsa tsa *divinité d'argile*) - Bijouterie d'art en argent, élixirs de soin.
- Ku Nye d'Azur** - Médecine traditionnelle par Bernadette Lefebvre.
- Alpes Himalaya** - Soutien à l'éducation, la culture, la santé et l'environnement du Ladakh/Zanskar et de l'Himalaya indien. Vente d'objets du Zanskar Ladakh Himachal Pradesh.

- Alpes Himalaya** - Animation sur stand - Atelier pour enfants sur l'apprentissage du mandala de sable. **Office du Tourisme (Triporteur)** - Infos et documentation.
- D Rue des Mesures**
- Om'ère Veilleuse Energie** - Espace au 15 Rue des Mesures **Cercles d'échanges intuitifs, voyages sonores, et soin collectif** **10 places par créneau - Réservation sur place conseillée** **10h>11h - 13h30>14h30 - 15h>16h** : Cercle d'échanges **17h15>18h15** : Soin collectif.

Animations - Conférences - Films

- A Salle Joseph Donon**
- 9h** - Atelier de méditation par **Nadège et Dominique Caubel** Association L'Energie du Souffle.
- 10h** - **Véronique Jannot** - Association "Graines d'Avenir" Projection du film "Dakinis, le féminin de la sagesse" (Skanda Productions) écrit et réalisé par Véronique Jannot, suivie d'un échange et séance de dédicaces.
- 11h30** - **Association Alexandra David-Néel** Projection du film "Alexandra David-Néel : 100 ans d'une vie" (17min), suivie d'un échange.
- 13h30** - Conférence "Pacifier son esprit pour une paix universelle" par **Lama Tréhor, Directeur spirituel de l'Institut Karmapa.**

- 14h45** - Concert "Le souffle du gong" par **Jean-Louis Scala**, suivi d'un échange.
- 15h45** - Projection du film "Kalachakra, l'éveil" de **Natalie Fuchs.**
- 17h40** - Voyage sonore par **Joël Berthelot.** Association Vibressence.

- D Passage de Dharamsala (Salle des mariages - Hôtel de Ville)** **Accès par l'entrée latérale**
- 9h15** - Conférence "Mythes et légendes bouddhistes de l'Himalaya et les Tsa tsa" par **Nyima Dolma Sundari** Association Kyung.
- 10h15** - "Récits de voyage : la vie quotidienne des Tibétains à Lhasa" (vidéo sur 18 jours) par **Mahalia Dalmasso** Association Essor Santé.
- 11h15** - Conférence "Tibet et le Bouddhisme tibétain" par **Claude André**, tibétologue et conférencier, suivie d'un échange.
- 14h30** - Conférence/atelier "Découvrir la langue Tibétaine" questions-réponses avec **Yvette Perroton**, ancienne élève de l'Institut National des Langues et Civilisations Orientales.
- 16h15** - Conférence sur la médecine tibétaine par **Bernadette Lefebvre**, suivie d'un échange. Association Ku Nye d'Azur.

- J Place du Potala (Musée Escoffier de l'Art Culinaire - Cour intérieure)**
- 10h** - Lecture de contes "Le pont des singes" et "La princesse Karma et le mendiant" par **Brigitte Besos.** Association Le Cercle de Jade.
- 10h45** - Lecture du conte "La Paix au bout du chemin" par **Joëlle Massard.** Association La Compagnie de la Hulotte.
- 14h** - Lecture de contes "La broderie" et "Le fil d'araignée" par **Brigitte Besos.** Association Le Cercle de Jade.
- 14h45** - Lecture du conte "La Paix au bout du chemin" par **Joëlle Massard.** Association La Compagnie de la Hulotte.

- J Place du Potala (Musée Escoffier de l'Art Culinaire - Salle de conférence)**
- 11h15** - Initiation massages et bains sonores par **Colette Gentil**, masseuse en sono-thérapie (séances de 15min). CocoSon'Or.
- 14h00** - Atelier méditation "Se poser dans l'instant, un temps de présence et d'écoute, accueillir ses pensées et ses émotions, pour un retour à son espace intérieur" par **Natacha Tosti** du Centre Anahata
- 15h15** - "Méditation de compassion et visualisations" par **Marie-Josée Haber** - Méditation Laïque - La Maison de Tara et marraine de l'Aide à l'Enfance Tibétaine.
- 16h15** - Conférence "Feng Shui : s'inspirer de l'art tibétain pour purifier, harmoniser et décorer sa maison" par **Marie-Josée Haber.**

- G Place de Lhasa - Podium central (Place de la République)**
- 10h** - "Yoga du souffle tibétain" par **Nadège et Dominique Caubel.** Association L'Energie du Souffle.
- 11h15** - Danses tibétaines par le groupe **Dolma Lhamo** sous la direction d'**Arielle Delfolie.**
- 11h50** - Danse tibétaine "Yudrang Tsanga Shik Shik" par **7Dup Restaurant.**
- 12h05** - Chorégraphie tibétaine par le **Conseil des Jeunes de Villeneuve Loubet**
- 13h45** - Présentation des associations par **Luna.**
- 14h30** - Démonstration de "Tog Chöd" (épée de sagesse) par **Nadège et Dominique Caubel.** Association L'Energie du Souffle
- 15h45** - Démonstration d'Arts martiaux himalayens par l'Association Kyung
- 16h10** - Danses tibétaines par le groupe **Dolma Lhamo** sous la direction d'**Arielle Delfolie**
- 16h40** - **Point Info Tibet** - Réponses du quiz (voir stand 17)
- 17h00** - Clôture avec chants collectifs "Kirtan" composée de 2 Mantras (groupe de musique indienne) par **Sara Korbanka.** de l'Association Welcome to Yoga.

- G Place de Lhasa - 12h15 Podium central**
- Hommage de monsieur le Maire, Lionnel LUCA, à la cause tibétaine**
- en présence des élus du Conseil municipal, des invités, des associations de soutien au Tibet, des bénévoles, de Tibétains et de la population
- L Recueillement au mur des immolés et prisonniers,** Offrandes de lumière, lecture et chant de l'hymne tibétain par les exilés
- Partage de boissons chaudes et froides à la saveur tibétaine** préparées par le service Restauration Scolaire

- C Musée d'Histoire et d'Art** **Passage de Dharamsala - (Rue de l'Hôtel de Ville)**
- Toute la journée** - Création du mandala "Le Bouddha bleu de la médecine" par **Catherine Hamburger**, Présidente de l'association Alpes Himalaya. **Début de la création du mandala : samedi 8 mars - 14h**
- 16h00** - Cérémonie de dissolution du mandala de sable.
- 16h45** - Dispersion dans le Loup à partir du pont, **K** et offrandes des tsa tsa.