

སྤྱི་ལོ་༢༠༢༥

ལོ་འཁོར་གྱི་རིག་གཞུང་དུས་སྟོན་སྡེལ་སྤངས་བཞི་བ།
4ème
Festival culturel tibétain de Montbel

Du 11 au 14 juillet Maison du Lac de Montbel – 09600 (Ariège)



Thèmes 2025

Regards sur la culture tibétaine au féminin

et

La médecine tibétaine traditionnelle (Sowa Rigpa)

Contact: **Email:** festival.tibet09@gmail.com **Mob:** 0669343976 (SMS uniquement)

Entrée gratuite

[illegible]

Organisé par l'association GZI

Déroulement du Festival Entrée gratuite 🖐



Vendredi 11

13h30 | Déjeuner

16h40 | Cérémonie d'ouverture du Festival

⇨ Cérémonie de Sang-söl -Offrande de fumée Présidée par Chödpa Lama Rinpoché *et al.*

⇨ Présentation du festival ⇨ Rencontre avec les invités

17h30 | Présentation d'un livre récemment publié sur le Tibet par Pasang Norbu Nubma

18h | Présentation générale de Sowa Rigpa par Dr. Nida Chenagtsang

De 18h40 à 19h20 | Pause café/thé

19h20 | Introduction à l'acupuncture et à la thérapie par la vapeur dans la médecine tibétaine
par Dr. Aru Namgyal

20h | Dîner (cuisine tibétaine)

21h10 | Machig Labdron et son école du « Chöd » par Chödpa Lama Rinpoché

21h50 | Danses modernes et chants pastoraux tibétains.

par Teki. S, Paola Weissberg, Tenzin Kyiden, Tenzin Dadon

A 22h30 | Danse du Cercle (Gorzhé) Guidée par Pumo Tsering et Teki. S

Samedi 12

9h | Petit-déjeuner

De 10h à 12h | Atelier : Initiation ludique au tibétain par Françoise Robin

12h30 | Histoire de la cartographie tibétaine par Darig Thokmay

13h30 | Déjeuner

15h50 | La démocratie au Bhoutan par Frédéric Bourdais

16h30 | Une horloge et un livre : les transferts culturels du Tibet vers la France et
retour par Françoise Robin

De 17h20 à 18h | Pause café/thé

18h | Sowa Rigpa: do-it-yourself Yoga Médicinal Nejang - méditation - respirations
par Elise & Jordan

19h | Ling Gesar, une épopée orale encore populaire aujourd'hui
par Philippe de Saint Victor

Grande Soirée (Samedi 12) Créatif : Jacques Vergnes

20h | Dîner tibétain et concert, chants et danses traditionnels tibétains
par Rintso Karuna /Tenzin Kyiden /Tenzin Dadon /Tsering Wangdu

21h 50 | Ciné plein air : Dakinis – le féminin de la sagesse
(Documentaire, durée 52mn, Présentation du film par la réalisatrice) Écrit et réalisé par Véronique Jannot

23h00 | Danse du Cercle (Gorzhé) Guidée par Rintso Karuna et Tsering Wangdu

Dimanche 13

9h | Petit-déjeuner

De 10h à 12h | Atelier

1, Chansons et danses traditionnelles tibétaines par Rintso et Tsering Wangdu

2, Initiation ludique au tibétain par Françoise Robin

13h | Déjeuner (cuisine tibétaine)

16h | Le thangka: invitation à un voyage vers l'art sacré du Tibet Par Sandrine Cazals

17h | Un pays rebaptisé par Te Nam

18h | Pause café/thé

19h | Film documentaire : Les 20 Enfants Tibétains (25mn, échanges avec la réalisatrice en ligne)

Réalisé par Migmar jannot (fille adoptive de Véronique Jannot)

20h | Dîner (cuisine tibétaine)

21h30 | Conférence contée : Cendrillon et le Tibet par Sandrine Cazals

Regard anthropologique et lecture d'une version tibétaine du conte Cendrillon.

22h30 | Danse du Cercle (Gorshé) et danses modernes

23h30 | Feu d'artifice -Organisé par la Mairie de Montbel

Lundi 14

9h | Petit-déjeuner

De 10 à 12h | Atelier

1, Initiation ludique au tibétain par Françoise Robin

2, Atelier de Yoga auto-médicinal Nejang par Elise

A 12h30 | Déjeuner // A 14h | Fin du festival



TARIFS ET HORAIRES REPAS sur réservation uniquement

Vendredi 11

13h30 Déjeuner 12€ Adultes, 8€ Ados.

20h Dîner 15€ Adultes, 9€ Ados.

Samedi 12

9h Petit déjeuner 6€.

13h30 Déjeuner 15€ Adultes, 9€ Ados.

20h Dîner + concert 20€ Adultes, 12€ Ados.

Dimanche 13

9h Petit déjeuner 6€.

13h Déjeuner 15€ Adultes, 9€ Ados.

20h Dîner 16€ Adultes, 9€ Ados.

Lundi 14

9h Petit déjeuner 5€.

12h30 Déjeuner 12€ Adultes, 6€ Ados.

Gratuit pour les moins de 8 ans

Cuisine tibétaine

momos | shapalie | tsampa | bière
tibétaine | gyoza tibétains | biscuits
tibétains pingthug

Samedi 12 A 20H

Dîner et concerts :

Chants et danses

traditionnels tibétains

par Rintso Karuna,
Tenzin Kyiden, Teki.S,
Tenzin Dadon,
Tshering Wangdu,
Paola Weissberg.



Paola WEISSBERG

Diplômée en langue et civilisations tibétaines de l'INALCO, elle propose une création chorégraphique contemporaine sur « Hallelujah » de Jocelyn Pook.

Rappel:

1/ Les réservations sont obligatoires pour les repas.

2/ Le camping le plus proche est : Camping le fort, merci de réserver. (Renseignements : 0671907580)

3/ Amateurs de natation : n'oubliez pas d'apporter votre maillot de bain pour un plongeon dans le lac, face aux Pyrénées.

4/ La température en montagne est imprévisible : prévoir des vêtements chauds et un parapluie.

5/ Nous n'acceptons pas les cartes bancaires. Prévoyez des espèces car il n'y a pas de distributeur à Montbel.



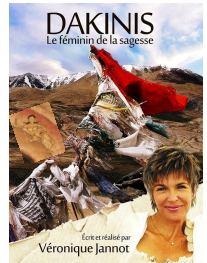


Ciné plein air : Deux films documentaires

Dakinis – le féminin de la sagesse Samedi 12, 21h 50

Présentation du film par la réalisatrice

Véronique Jannot explore l'Inde et le Népal à la recherche des Dakinis, un concept flou pour les Occidentaux mêlant sagesse et féminité. Elle met en lumière le principe féminin du bouddhisme à travers le portrait de femmes notables telles que la soeur du Dalaï-Lama.

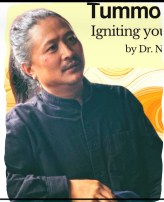


Les 20 Enfants Tibétains (25mn) Dimanche 13, 19h

Réalisé par Migmar Jannot (fille adoptive de Véronique Jannot)

Echanges avec la réalisatrice en ligne.

Le 23 Octobre 1962, vingt enfants tibétains sans leurs parents mais avec un couple d'une trentaine d'années pour les accompagner, débarquent discrètement à Orly. Un projet du dalaï-lama, ficelé dans le plus grand secret en accord avec le plus haut sommet de l'État français. La République doit les former pour qu'ils deviennent les cadres d'un Tibet indépendant. L'histoire en a voulu autrement. Ils n'ont jamais pu rentrer chez eux.



Tummo
Igniting you
by Dr. N

Présentation générale de Sowa Rigpa

Dr. Nida Chenagtsang né dans une famille nomade de l'Amdo, au Tibet. Il est médecin de Sowa Rigpa et détenteur de la lignée du Yuthok Nyingthig. Il enseigne à l'international depuis plus de 25 ans et a fondé l'Institut Sowa Rigpa qui chapeaute les activités de nombreux organismes dans le monde. (www.sorig.fr)

Que signifie Sowa Rigpa ? La médecine traditionnelle tibétaine, connue en tibétain sous le nom de Sowa Rigpa (གསོ་བ་རིག་པ།), est le système médical traditionnel du Tibet et de l'Himalaya. Le Sowa Rigpa est l'une des plus anciennes traditions de guérison existantes, mais elle reste pleinement vivante et interagit avec le monde moderne. Sowa Rigpa est originaire du haut plateau tibétain et a intégré des éléments des systèmes médicaux de l'Inde ancienne, de la Chine et de la Grèce, formant une tradition médicale unique avec un caractère himalayen distinct façonné par la pensée pré-bouddhiste et bouddhiste. (www.sorig.fr)

Dr. Aru Namgyal -médecin expérimenté venu spécialement du Bhoutan

Introduction à l'acupuncture et à la thérapie par la vapeur dans la médecine tibétaine

Elise - praticienne en thérapies externes de Sowa Rigpa et traductrice et assistante du Dr Nida
Sowa Rigpa: do-it-yourself Yoga Médicinal Nejang - méditation – respirations

Te Nam - Senior Tibetan social activist **Un pays rebaptisé (L'effacement du Tibet)**

Une discussion sur l'obsession du gouvernement chinois de renommer le Tibet et le monde tibétain. car l'acte de renommer des lieux n'est pas une question triviale ; il est profondément lié aux dynamiques de

Darig Thokmay

Doctorat, Université d'Oxford. Associé de recherche, Université de Cambridge.

L'Histoire de la cartographie tibétaine



Vendredi 11, 21h10

Machig Labdron et son école du « Chöd »

par Chödpa Lama Rinpoché

-Machig Labdron, une enseignante historique du bouddhisme au Tibet, est la seule femme qui ait fondé une école bouddhiste.

- Démonstration de chants du Chöd.



Françoise Robin

- Professeure de tibétain à l'Inalco (Langues'O, Paris), elle est spécialiste de littérature et cinéma tibétains.

Une horloge et un livre : les transferts culturels du Tibet vers la France et retour

Entre 1813 et 1821, a été fabriquée en France une "pendule géographique", une horloge étrange qui indique l'heure du monde, à raison d'un pays par heure. Parmi les douze pays représentés, figurait le "Thibet" et son "Palais du Lama". Deux siècles plus tard, entre 2012 et 2016, cinq traductions en tibétain du Petit Prince voyaient le jour et étaient publiées. Que peuvent nous révéler cet objet et ce livre au sujet des échanges culturels entre France et Tibet ?

Sandrine Cazals

-Ethnologue et passionnée par les cultures indo-tibétaines, et la transmission dans les arts en Inde, elle a eu plusieurs vies, travaillant d'abord pour des organisations non gouvernementales puis dans l'insertion des jeunes et la formation pour des publics vulnérables. Elle a ensuite contribué à accompagner des transitions personnelles et professionnelles. Aujourd'hui, elle s'intéresse aux questions d'anthropologie du « prendre soin » et réalise des ateliers de médiation par l'art à destination des aidants, et anime des ateliers « du petit ethnologue » avec des groupes d'enfants.

La thangka : invitation à un voyage vers l'art sacré du Tibet

Qu'est-ce que Thangka ?

La thangka, aussi orthographié « tangkha », est une peinture, un dessin, ou un tissu sur toile originaire d'Inde et caractéristique de la culture bouddhiste tibétaine.

Philippe de Saint Victor *-spécialiste en études tibétaines*

Ling Gesar, une épopée orale encore populaire aujourd'hui

L'épopée du roi Guésar—dit aussi Gesar de Ling—est le poème épique le plus célèbre des populations tibétaines, et mongoles. Elle comporterait plusieurs millions de vers, ce qui en ferait l'œuvre littéraire la plus longue actuellement connue dans le monde. Composée il y a plus de huit siècles à partir de récits beaucoup plus anciens, elle est encore interprétée de nos jours par plusieurs dizaines de bardes dans les régions de populations tibétaines et mongoles. L'épopée est inscrite au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité depuis 2009 par l'UNESCO.

Ling Gesar?



Frédéric Bourdais -Professeur invité à la Jigme Singye Wangchuck School of Law

La Démocratie au Bhoutan



Entrée libre- réservez les repas !! ⚠ **PAS DE CB** 📞📞📞

Contact : Email: festival.tibet09@gmail.com

Mob: 0669343976 (SMS uniquement)



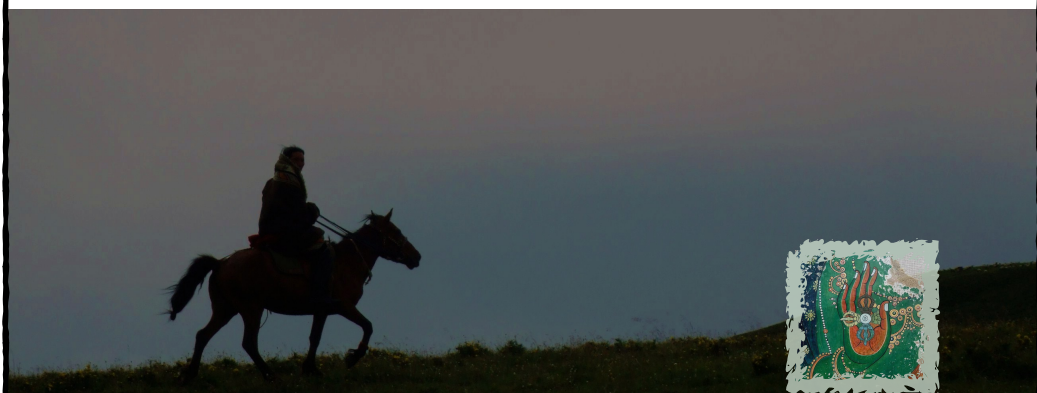
བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དུས་མཉམས་སྤྲོད་ཐང་མ་བཞི་བ། 4^{ème} Festival culturel tibétain de Montbel 2025

Au programme :

- ☐ Concerts ☐ Conférences ☐ Films ☐ Conte ☐ Jeux tibétains
- ☐ Cuisine tibétaine et boissons tibétaines ☐ Ateliers ☐ Tombola
- ☐ Vente de livres et de souvenirs
- ☐ **Exposition:** ⇨ *Peinture traditionnelle tibétaine -thangkas*
⇨ *Peintures contemporaines tibétaines* ⇨ *Divers chapeaux tibétains* (Photos)

དུས་མཉམས་བྱེད་ཀྱི་ཐང་མ་བཞི་བ། བོད་ཀྱི་ཆོས་རིག་ལོ་རྒྱུས་སོགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་འདྲ་པུ། ཡིག་རྩལ་བྲིས་ཆ། དེང་རབས་རི་
མོ། གྲོག་བརྒྱན། ཐང་ག་དངོས་རྒྱུ་མིན་འབྲེམ་སྟེན། མཁས་དབང་གི་གསུང་བཤད་ཐེང་བ། བོད་ཟས་ལྗགས་སྟེང་། རྩལ་
དབྱེངས་དགོང་ཆོགས། སྒྲིང་གཞས། རྩལ་ཅེད་སྒྲིང་ཆོགས། ཆོང་ཁྲོམ་སྒྲིང་བཤེ། ལུས་སྟེང་དང་ཟས་སྟེང་། བོད་ཡིག་ཤེས་བྱ་དང་
ཡིག་རྩལ་སོགས་དངོས་སྟེང་དང་དམར་ཁྲིད་རིགས།

ཉིན་བཞིན་རྒྱ་ཆོད་༠༩/༡༣/༢༠ རོ་མོར། བོད་ཟས་གཙོ་བྱས་འཆར་ཅན་ཞལ་ལག་ཐུན་གསུམ།



Remerciements chaleureux à:

Philippe de Saint Victor, Jacques Vergnes, la Mairie de Montbel, Françoise Robin, Te Nam, Florence Caillerie, Paola Weissberg, Bhora Samten, Claude Fressonnet, Frédéric Bourdais, Melinda, Tongnyi Lhamo, Namkha Rinpoche, Teki.S, Champa le loup, Sonam. T Chokor, ainsi que le Comité des fêtes de Montbel et le Centre Machig. Ling.

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དུས་མཉམས་སྤྲོད་སྐྱེལ་སྤྲོད་ཐང་གི་བཀའ་བློན་
4^{ème} Festival culturel tibétain de Montbel 2025

Du 11 au 14 juillet Maison du Lac de Montbel – 09600 (Ariège)

Thèmes 2025

Regards sur la culture tibétaine au féminin

et

La médecine tibétaine traditionnelle (Sowa Rigpa)



Entrée libre- réservez les repas !! ⚠ **PAS DE CB** 🏠🏠🏠

Contact : **Email:** festival.tibet09@gmail.com **Mob:** 0669343976 (SMS uniquement)