« TIHAR : des Lumières pour les enfants! »

les 25 et 26 novembre 2023

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,

samedi 26 et dimanche 27 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 victimes d'un trafic en 2003, dans le but de réduire les trafics et les déplacements d'enfants.

Photos de Keshav BOGATI

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.

« L'Endurance, la Patience, la Tolérance sont les conditions nécessaires pour unifier le cœur des hommes, personne n'est inférieur ou inutile. Tout ce qui est nécessaire, c'est d'embraser le cœur d'Amour. L'Amour est la force d'âme qui résiste à toutes les forces négatives du Monde. L'Amour est la lumière qui illumine notre chemin de vie. »

Swami Veetamohanand

Tout au long de ce week-end, nous fêterons 20 ans d'implication au Népal.

- **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
Les photos de Keshav BOGATI « visages d'Humla/Bajura/Mugu »
Les dessins d'Hirazan BUDDHA

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, plaids, bijoux,…….

Un coin enfants : colorier, dessiner, fabriquer, créer, lire, écouter, …….

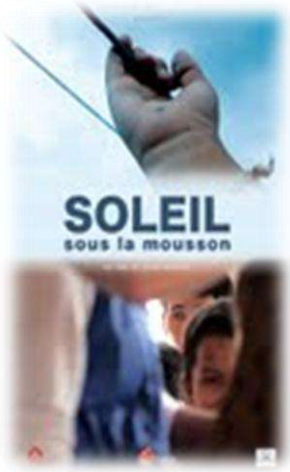
Ateliers de pratique : Yoga, Marche Afghane, Communication Non Violente, Initiation Pilate, Sophrologie, Sophrologie enfants, Astrologie de la Guérison, Taï Chi , Voyage Sonore, Yoga du Rire, Mieux Communiquer, Massage Energétique du Cheveu, Contes pour enfants, Ateliers enfants,…

Participations de :

- **« Amnesty International »** : www.amnesty.fr
- **« L'astrologie de la Guérison » :** https://www.astrologie-haute-savoie.fr/
- **la librairie itinérante « Escapade Vagabonde »** : http://escapadevagabonde.blogspot.com
- **La distillerie des Fleurs de Lune** https://ladistilleriedesfleursdelune.jimdofree.com/
- **Michel Decremps, auteur et photographe nature** https://micheldecremps.piwigo.com/index.php?/categories
- **Atelier de présentation des instruments de musique indienne avec Karim et Julien**

➢ Spectacles, diaporamas, documentaires :

Samedi à 13H30



«Soleil sous la mousson »

Film de Rémy SERVAIS

En 1996 au Népal, éclate une guerre civile qui durera dix ans, faisant plus de 13 000 morts et des milliers de blessés. Comme souvent, les enfants sont les premiers touchés par ces conflits, victimes des trafiquants qui les utilisent pour s'enrichir.
Emmenés des régions reculées de l'Himalaya vers les grandes villes, ce sont des milliers d'enfants de tous âges qui ont été séparés de leur famille, oubliant leurs racines.

à 15H30 : « Namaste Humla, Bajura, Mugu »

un documentaire de Julien Cecchi

Dharma, Aka, Prakash, Mangali, Kalpana, Sarjan, Keshav, Khagendra, Dhirendra, Hirazan, Basanta, Kamal, Rajaram, Kheti,…. :
Ils ont tous été victimes d'un trafic et sauvés en 2004.
Déclarés orphelins, ils n'ont retrouvé leur famille qu'en 2007.
KARYA, c'est leur Histoire.
Nous les accompagnons dans leurs études supérieures et en parallèle, ils deviennent acteurs du développement de leur région d'origine : Humla / Bajura / Mugu.
Venez découvrir les circuits solidaires qui s'organisent dans cette région la plus pauvre et la plus reculée du Népal.

Ces jeunes vous y attendent, pour découvrir des paysages, des traditions encore préservés. Venez comprendre, vous renseigner, échanger ……

Samedi à 17H : conférence

« Dance avec le Népal » avec Gaétan Schneider
de l'association « Terre de Break »

« En 2019, durant un séjour hors du temps au Népal,
j'ai eu la chance de pouvoir partager ma passion
pour la danse avec des jeunes ayant grandi
dans des conditions difficilement imaginables…
Ils ne possèdent presque rien, du moins matériellement,
car à l'intérieur ils regorgent d'une richesse infinie
et d'une joie de vivre Hors-Normes. »
https://terredebreak.com

TERRE DE BREAK

Samedi à 17H45 : Echanges culturels : belles présentations !

« Break Dance avec le groupe Hors Normes »

Par le breakdance, les Bboys de l'association Hors Normes de Bonneville souhaitent transmettre les valeurs du Hip Hop :
« Peace, Love, Unity and Having Fun / Paix, Amour, Unité et Joie de Vivre »

https://www.facebook.com/profile.php?id=100063168583413
https://instagram.com/horsnormes_bonneville?igshid=NjIwNzIyMDk2Mg==

« Taï Chi avec Elodie » :

Les 5 éléments, à mains nues : *Elodie et ses élèves*

Avec l'éventail : *Elodie et ses élèves*

Le combat à l'épée : *Antoine et Elodie*

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

« Danses indiennes avec le groupe Dancing India »

Elles vous raconteront l'histoire rythmée et colorée
de l'Inde à l'Orient entre traditions et folklore :

Avec la magie de Tihar au Népal ou Dipawali en Inde,
traverser les frontières en restant unis dans la joie de
danser ensemble.

Samedi à 30 : 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.

Bon anniversaire KARYA ! Janma dinko suva kamana KARYA !

Samedi à 19H 30 : Repas bio népalais :

dall bath, chapati, yaourth aux fruits, … :

20 € repas adulte, 10 € repas enfant.
réservation par courriel :
association.karya@gmail.com
ou par tel : Christine Mauris-Démourioux 06 32 46 70 81
Aline Pandraud : 06 29 77 24 26

Samedi à 20H30

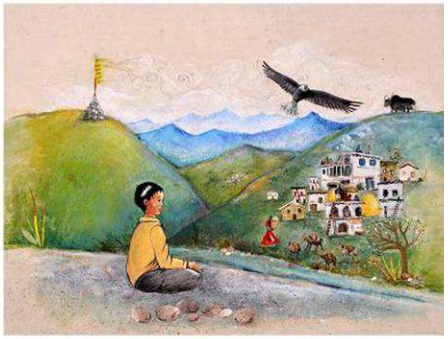
« Concert de musiques indiennes »
avec Karim AMARI
accompagné par Julien Di Maiolo
joueur de tabla

A travers la maitrise de son Art, Karim nous fera voyager, rêver et réfléchir.
Au-delà de nos frontières, un appel à la prise de conscience sur notre place à vivre ensemble, au rythme des tribulations et des joies que forment la vie sur notre petite boule bleue .

Il nous enchantera par un florilège de musique d'Inde du Nord, « musique hindoustanie ».
Cette musique rythmée, par du sitar indien, des chants et des tablas, nous invite à des états contemplatifs et méditatifs profonds.

https://madhyalaya.wixsite.com/karim-amari

Dimanche à 14H00 :



« Humlako keta keti » « Les enfants d'Humla »
le trafic d'enfants au cœur des montagnes himalayennes,
conte-diaporama tout public d'Adeline Depraz-Depland

« Des photos, de la musique, une histoire…partons
à la découverte d'Humla, région montagneuse au Nord-ouest
du Népal, et de ses enfants.
La pauvreté, la famine, le conflit armé ont poussé de nombreuses familles à confier leurs enfants
à des trafiquants. Agés de quelques années, garçons et filles sont partis pour une grande aventure
loin de leur région natale… »

« Un sac pour les enfants d'Humla »
documentaire : images de Julien Cecchi,
montage de Rémy Servais
L'histoire d'un sac vert qui va voyager de Genève jusqu'au village de Ripa(Népal) pour apporter des vêtements aux enfants d'Humla.

dimanche à 15H30 tout public à partir de 4 ans « Kathpulti Colony »

Spectacle de marionnettes à fil du Rajahstan, de contes de sagesse et de musiques classiques et folkloriques de l'Inde.

C'est l'histoire d'un homme qui revient d'Inde,
perd ses bagages à l'aéroport, et se retrouve
en France avec d'autres valises que les siennes.

Un changement de peau en quelque sorte...
Un chamboule-tout identitaire ?
Un passage de frontières ?
Une porte vers l'inconnu ?

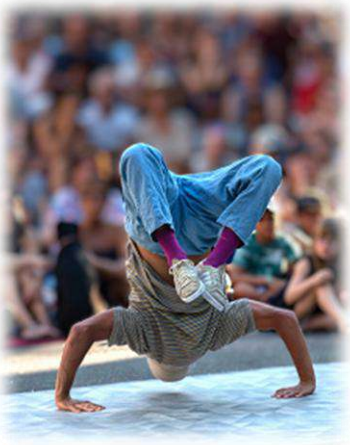
Dans la Culture de Kathpulti, un voyage sensoriel, sonore et interactif avec des instruments insolites (le Sitar, la Bine, les Tablas, le Ravanatha,…)

Dimanche à 17H30

« *Chacun apporte à chacun. Chacun inspire chacun.*» (Gaétan)

Pour clôturer le Festival de TIHAR 2023,

Musique Indienne, Break Dance et Taï Chi dialoguent avec Karim, Gaétan et Antoine.



Karim : **sur la musique "Rag Kalawati rupak sitar",** ce Raga d.'origine Karnatic se définit comme une combinaison de quelques notes de musique et constitue le concept le plus fondamental de la musique carnatique, tradition du sud de l' Inde. Raag Kalawati est un Raag simple mais mélodieux, les notes Ré et Fa étant interdites. Sa magie fait voyager…….
https://madhyalaya.wixsite.com/karim-amari

Gaétan : « Le Breaking, une des danses appartenant à la culture hip-hop est née dans la rue, elle peut se pratiquer partout. Le hip-hop s'inspire de cultures du monde entier. Les différences de chacun en font sa richesse. Chacun apporte à chacun. Chacun inspire chacun. Et chacun peut y apporter son identité, ses racines, ses origines, être fier, et s'exprimer à sa manière… »
Gaétan Gali Schneider, compagnie Terre de Break **www.terredebreak.com**

Antoine : " Par le Taï Chi, trouver une harmonie dans la différence, unir des souffles venus des quatre Orients, ensemble debout sur la terre, éclairer les âmes en réchauffant les corps comme un feu joyeux."
Antoine Ruez cours de Qi Gong nectarts.tcc@bbox.fr

Dissolution du Mandala de l'Espoir

avec la participation de Dancing India.

« Chacun apporte à chacun,

chacun inspire chacun….. »
(Gaétan)

mandala 2023

➢ Ateliers pour adultes et enfants:

inscriptions par mail : association.karya@gmail.com ou par téléphone :
Christine Mauris-Démourioux : 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 » « yoga » , « astrologie » et « Communication non Violente »)
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

Initiation au yoga Vinyasa 10€ (salle à côté du parking de l'église)
Samedi de 10h30 à 11h30 avec **Amelie M**
Samedi de 15h30 à 16h30
Amélie vous fera découvrir le *Vinyasa Yoga* qui est une pratique dynamique et sportive du *yoga*, dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration.

Initiation au Pilates : 10 € (salle à côté du parking de l'église)
Samedi de 14h à 15h
Isabelle vous emmènera tout en douceur à la découverte de cette pratique qui encourage l'utilisation de l'esprit pour contrôler ses muscles afin de développer le corps de façon harmonieuse en rectifiant les mauvaises postures, en restituant la vitalité physique.
(prévoir, si possible, un tapis ou matelas de randonnée, une tenue dans laquelle il vous sera facile de bouger ainsi que des chaussettes).
www.la-methode-pilates.com

Yoga adultes « Se relier à la nature pour retrouver sa vraie nature» 30 € (forum)
Samedi de 9h à 12h avec **Yvon**
"*La terre, l'Eau, le Feu et l'Air, en tant que principes de solidité, d'humidité, de chaleur et de mouvement sont les principaux éléments auxquels s'ajoute l'espace ou Ether, sans lequel les autres ne pourraient exister*. "Patrul Rimpoché

Durant cet atelier, nous utiliserons tous les outils du yoga (asanas, mudras, mantras, pranayama et symboles) pour explorer chaque élément dans notre petit corps relié au grand corps de l'univers.

Possibilité de s'inscrire à une des 2 parties, séparées et complémentaires.
de 9h à 10h30, le plan physique avec les éléments terre et eau (15 €)
de 10h30 à 12h, le plan psychique avec le feu, l'air et l'éther (15€)

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

Yoga adultes « Le rayonnement du Coeur » **30 €** (forum)

Dimanche de 9h à 12h avec **Adeline**

Anahata, le centre énergétique du Coeur, est la demeure de notre être profond.
Par sa position centrale, il permet la rencontre entre le monde de la matière dans laquelle nous évoluons et le monde de la spiritualité qui nous ouvre à la subtilité de l'être.
Anahata est associé à l'élément air, avec la respiration qui reçoit et qui donne perpétuellement, avec notre capacité à développer d'un côté la conscience de soi, de l'autre la conscience du monde.
C'est dans cette interaction entre le Soi, l'être profond, et le monde que nait l'amour pur, l'amour inconditionnel, universel qui nous porte vers l'expérience de l'Un, de l'Infini.

Par la pratique d'exercices physiques, de respiration et de détente, cette matinée sera l'occasion d'aborder plus particulièrement :

- l'ouverture de l'espace du coeur, de la cage thoracique,
- la liberté de la respiration,
- la force d'amour présente naturellement en nous et autour de nous.

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

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

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=ZDFtaWsxaWx6MmM4

Sophrologie pour enfants : **10 €** (forum)

samedi de 11h00 à 12h00

Et si tu partais à la découverte de ton chez toi ? Regarder ce qu'il se passe à l'intérieur de toi, écouter tes émotions et tes ressentis, explorer ton corps et la vie qui est dedans ?
Avec la sophrologie tu deviens un explorateur de ton monde intérieur.
Vient jouer avec **Amélie** à la découverte de ton chez toi.
Le jeu, c'est du sérieux, car dans le jeu, JE m'exprime !!!!
www.ameliesophrologie.com
https://www.facebook.com/amel.aml.98?locale=fr_FR
https://instagram.com/ameliesophrologie_?igshid=ZDFtaWsxaWx6MmM4

Communication non-violente ou communication bienveillante : **15 €** (forum)

dimanche de 9h00 à 10h30 et dimanche de 14h00 à 16h00

Dominique, vous apprendra à vous connecter avec vos véritables sentiments et à exprimer vos besoins ainsi qu'à recevoir l'expression des sentiments et des besoins des autres, authentiquement en dépassant jugement, comparaison, accusation. (processus mis au point par le psychologue Marshall Rosenberg)

Astrologie de la guérison : 20 €

samedi de 13h30 à 15h30 (forum)

dimanche de 10h30 à 12h30 (salle côté du parking de l'église)

Béatrice vous guidera pour découvrir l'univers de l'Astrologie de la guérison.

Ces ateliers d'astrologie vous permettront de mettre au point votre propre stratégie pour vous connecter à votre âme par la connaissance et la force de vos planètes personnelles. Vous pourrez les interroger, les relier pour entendre leurs messages, leurs codes et interprétations. Vous retrouverez la connexion à votre ciel intérieur grâce à la course de vos planètes tout autour du zodiaque. https://www.astrologie-haute-savoie.fr/atelier-theme-la-relation-les-relations-et-la-societe/

Voyage sonore en groupe : 10 € (forum)

samedi de 14h00 à 15h00

dimanche de 14h00 à 15h00

Véronique vous emmènera, avec ses bols tibétains, carillons, gongs, cymbales tingsha, tambour chamanique et sa voix dans un moment de régénération et de grande relaxation physique et mentale.

(prévoir un tapis style yoga, un coussin et un petit plaid)

Pour prendre soin de son corps, de son esprit et de son âme : www.vitalam.ch¨

Yoga du rire

dimanche de 16h45 à 18h **10 €** (forum)

Véronique vous accompagnera sur le chemin du Rire : « le rire est bon pour la santé physique et mentale ».

Le yoga du rire combine des rires sans raison avec des respirations yogiques (pranayama).

www.vitalam.ch¨

Taï Chi: 10 € (forum)

samedi de 15h30 à 16h30

dimanche de 15h30 à 16h30

Avec **Elodie**, le Taï 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 relâcher vos tensions musculaires, récupérer ou entretenir la mobilité de votre corps, gagner en équilibre et en souplesse.

Le Taï 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)

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

Mieux communiquer avec mon enfant : 10 € (forum)

samedi de 16h00 à 17h00

Rêvons ensemble !

Aude vous proposera de découvrir la Méthode ESPERE® de Jacques Salomé pour mieux communiquer.

Venez avec votre enfant âgé de 5 à 11 ans pour écouter ses désirs profonds. Vous apprendrez à mieux l'écouter tout en vous positionnant clairement grâce aux outils proposés par la méthode. Votre enfant repartira avec un bricolage qui vous permettra de mettre directement en application ce que vous aurez appris pendant l'atelier.

https://www.institut-espere.com

« Je pète les plombs, je stresse, je m'effondre » Que faire de nos émotions ?
dimanche de 10h45 à 11h45 **10 €** (forum)
Aude, formatrice en communication relationnelle, vous proposera de découvrir les outils proposés par la Méthode ESPERE® de Jacques Salomé pour faire face à nos émotions et ainsi mieux communiquer avec notre entourage. https://www.institut-espere.com

Initiatin au soin/coupe énergétique : la Trichothérapy : 20 min, sur rendez-vous **5 €**
samedi et 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://coiffureonaturel.fr/

Conte pour enfant : (forum) **samedi de 15h à 16h et dimanche de 14h à 15h** **gratuit**
Françoise emmènera les enfants dans le monde imaginaire (et réel) des contes népalais.

Atelier découverte des instruments de musique indienne : **gratuit**
Animé par Karim et Julien

« Namaste !

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

Kheti, du village de Raya, sera présent tout le Festival.
Avec son sourire, il sera notre « ambassadeur du Népal ».

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 bahd, Merci …..