



## « TIHAR : des Lumières pour les enfants! »

les 18 et 19 novembre 2017

Forum des lacs - THYEZ

KARYA : <http://www.karya.fr/>  
[association.karya@gmail.com](mailto:association.karya@gmail.com)

tel : 06 32 46 70 81 (Christine M-D)

06 66 01 25 39 (Michel C)



Dans le cadre des Semaines de la Solidarité Internationale et de la journée des Droits de l'Enfant, en partenariat avec la Municipalité et l'Office Municipal d'Animation de Thyez,

**samedi 18 et dimanche 19 novembre,**

l'association KARYA organise un temps de fête et de sensibilisation au profit des projets de développement initiés par de jeunes adultes d'Humla/Bajura, victimes d'un trafic en 2003.

Dans un pays où le peuple est si accueillant, la souffrance, la corruption, les inégalités rythment chaque instant.

Ce n'est qu'une prise de conscience qui permettra à chacun d'évoluer vers de vraies Valeurs Universelles d'humanisme, de respect, de partage.

Ainsi nous pourrons agir, améliorer, transformer, créer, pour construire ensemble un monde meilleur dans le Respect de l'Etre Humain, le Respect de la Nature.

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

➤ **Samedi à partir de 13H et dimanche à partir de 9H**

**Comment mener des actions de solidarité au Népal tout en respectant sa population, sa culture et son environnement ?**

### **Expositions :**

- « Le trek solidaire d'Humla /Bajura » Karya
- « Que de belles émotions avec tous ces projets »
- « Les travailleurs migrants népalais : carton rouge pour le Qatar » de Frédéric Lecloux
- « Les Droits de l'Enfant » UNICEF
- « Le Népal : entre réalité et croyances » d'Adeline
- « Etre femme à Humla, Bajura » de Christine
- « Sourires d'Himalaya » d'Arnaud
- « L'histoire de Dharma » d'après les peintures d'Aline
- « Le Népal en aquarelles » de Bernadette

## **Stupa d'exposition, différentes projections :** (précisions en fin de programme)

- « **Humlako, keta, keti** », le parcours de Dharma, enfant d'Humla, victime d'un trafiquant, d' Adeline
- « **Médecines d'ailleurs : le Népal** » de Bernard Fontanille, Stephane Correa, Laurent Sardi
- « **Humla, Bajura, je vous ressens** » de Christine et Rémy
- « **Les orphelins de papier** » de Terres des Hommes
- « **Avec les meilleures intentions du monde : le volontourisme** »
- « **Le chemin de l'école : au Népal, le plus dangereux du monde** »

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

**Animations pour enfants :** mandala, fabrication de yack, yoga enfants, calligraphie népalaise, animation « contes » et animation « Sensibilisation aux Droits Humains » ... (horaires à préciser)

**Ateliers de pratique :** yoga et ayurvéda, marche afghane, yoga enfant, communication non violente, découverte du massage tibétain, initiation à la méditation, danses Bollywood, danses Kathak, massages tibétains (détails en fin de programme)

## **Participations de :**

- **Amnesty International** : à partir de livres, de vidéos, une animation sera proposée à un public jeune (enfants, adolescents) « Sensibilisation aux Droits Humains » [www.amnesty.fr](http://www.amnesty.fr)
- l'association « **Lions des Neiges Mt Blanc** » qui milite pour la liberté du peuple tibétain, <http://lionsdesneigesmontblanc.over-blog.com/>
- la librairie itinérante « **Escapade Vagabonde** » : <http://escapadevagabonde.blogspot.com>
- l'association « **Et Faits Planète** » [www.etfaitsplanete.org](http://www.etfaitsplanete.org)
- l'association « **Sourire d'Himalaya** » (prothèses dentaires : une mission pour un sourire)
- l'association TPH « **Tibétains et Peuples de l'Himalaya** »

## **➤ Spectacles, diaporamas, documentaires :**

### **Samedi à 14H30**

**« Kamlahari, les enfants bradés du Népal »**  
un film documentaire réalisé par  
**Nathalie et Christophe Schwaiger**

Urmila Chaudhary n'avait que 6 ans lorsqu'elle a été vendue par son frère comme employée de maison (*kamlahari*, en népali)

à de riches habitants de Katmandou,

« *Comme un animal* », pour 50 dollars.



Aujourd'hui encore, l'esclavage subsiste bel et bien dans certaines parties du monde et les enfants sont généralement les plus vulnérables.

## Samedi à 16H

### « Les forçats du stade : les tâcherons népalais de la coupe du Monde de foot au Qatar »

un film documentaire réalisé par Esther Saoub et Stefen Maier.

Au-delà du soupçon de corruption planant sur l'attribution par la Fifa de la Coupe du monde de football 2022 à l'émirat du Qatar, les conditions de travail et de rémunération des ouvriers, affectés aux différents chantiers de construction des infrastructures, ont été largement dénoncées.

En majorité indiens et népalais, ces hommes sont privés de leurs droits les plus élémentaires et très mal payés.

Plus d'un millier de ces malheureux serait déjà morts d'épuisement ou à la suite d'accidents du travail. Or les organisateurs d'évènements sportifs planétaires ferment les yeux sur ces dysfonctionnements.

**Le débat qui suivra sera assuré par Amnesty International qui est partie prenante dans ce film au nom de « l'esclavage moderne ».**



## Samedi à 18H

### Leslie Frackowiack

#### la « Danse de Kathak » (nord de l'inde)

Leslie et ses élèves, vont nous emmener dans la magie de TIHAR (Dipawali ), Fête des Lumières.

Le **Kathak** est une danse pure et narrative, traditionnelle du nord de l'Inde.

Le mot *kathak* est dérivé du mot sanscrit *katha* qui signifie *histoire*, ou de *katthaka* qui signifie *celui/celle qui raconte une histoire*. Cette danse remonte à l'époque des troubadours nomades justement appelés *kathaks*, c'est-à-dire conteurs d'histoires



### **Tihar, des lumières pour les enfants et les populations qui souffrent au Népal et dans le monde, la déesse Laxmi vient visiter les maisons à 19H**

**samedi à 19H 30 : Repas bio népalais :**



sherpa soupe, dall bath, chapati, yaourth aux fruits, thé népalais... :

**18 € repas adulte, 8 € repas enfant.**

**réservation par téléphone ou par courriel**



**Samedi à 21H**

**« Circuit solidaire à Humla/Bajura » :**



### **Diaporama de l'association**

Comment de jeunes adultes, victimes d'un trafic en 2003 au cœur de leur enfance, mettent en œuvre des projets de développement dans leur région d'origine.

**Le peuple Humli sera heureux de vous accueillir, de vous faire découvrir son mode de vie, sa culture, ses traditions.**

Venez rencontrer les membres de l'association Karya, pour mieux comprendre

- les valeurs que nous défendons,
- l'accompagnement des jeunes,
- notre cheminement, nos satisfactions, nos émotions, nos remises en question,...

**Dimanche à 14H**

**«La montagne magique : sur les chemins du Kailash »**

**un film de Simon Allix et Florence Tran**

Dans ce film au ton très personnel et aux images somptueuses, les auteurs nous racontent leur parcours initiatique.

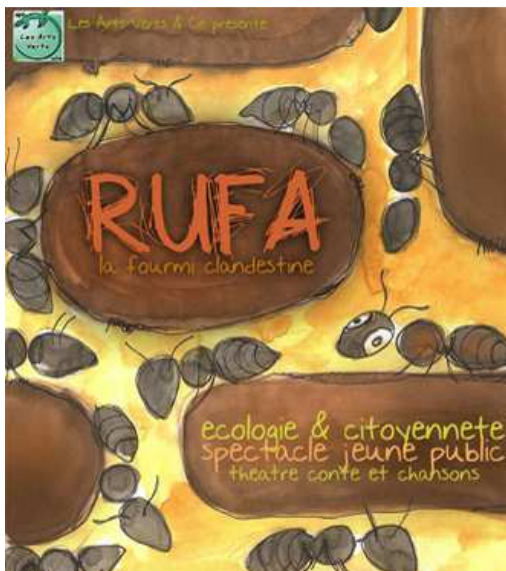
Filmer avec l'âme, ils nous font partager le chemin d'une quête existentielle. Un des enjeux du film est de s'imprégner de l'énergie si particulière du lieu, mais aussi de tenter de comprendre pourquoi ce peuple brimé ne répond jamais à la violence subie,... s'en nourrir pour gravir les routes de l'éveil. Les bouddhistes voient cette montagne comme l'axe autour duquel tourne le monde métaphysique.



**dimanche à 15H30** tout public à partir de 3 ans

**« RUFA, la fourmi clandestine »**

**Les Arts Verts compagnie**



Entrez dans l'imaginaire du conte, et prenez plaisir à rire, jouer et chanter tout en découvrant la vie des fourmis et celle des hommes dans ce spectacle pour enfants sensible à l'environnement et aux problèmes des sans papiers.

*« Suite à l'attaque d'un blaireau, Rufa la fourmi sans papiers a perdu sa fourmilière... Voyageant entre les fourmis noires et les fourmis champignonnistes, elle va découvrir une multitude de cultures. Son périple dangereux lui permettra-t-il de trouver sa place dans une société en guerre qui ne la reconnaît pas ? Malgré l'indifférence des êtres de la forêt, va-t-elle enfin trouver son rôle dans la nature ? »*

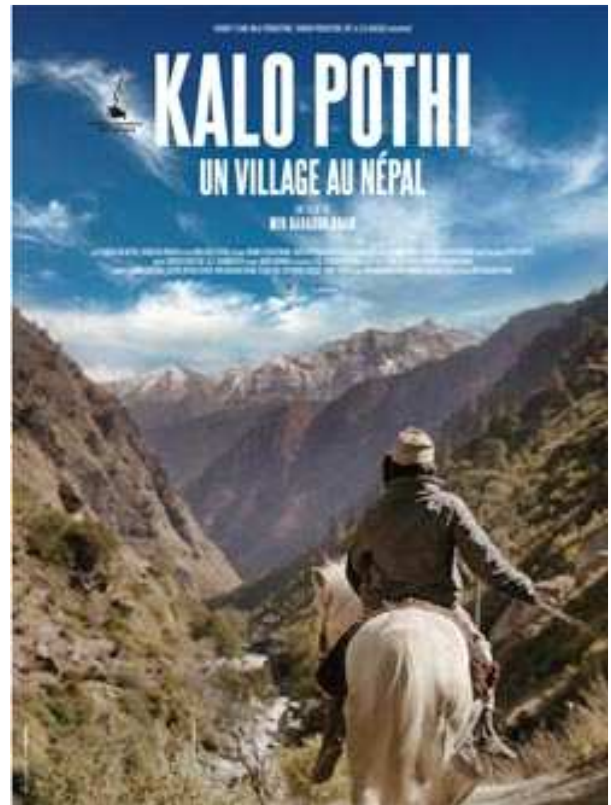
**Dimanche à 17H30**

**«KALO POTHI, un village au Népal »**

**un film de MIN BAHADUR BHAM**

Dans un petit village du nord du Népal, Prakash et Kiran, deux amis inséparables malgré leur différente caste, décident d'élever une poule afin de gagner un peu d'argent en vendant les œufs. Mais un jour, la poule disparaît. Pour la retrouver, ils partent en voyage, inconscients des dangers amenés par le fragile cessez-le-feu de la guerre civile.

➤ **Dans le stupa,**  
**de petites projections :**



**Samedi à 13h30 : « Les orphelins de papier »**

**documentaire de Terre Des Hommes Népal**



**Une vision du trafic d'enfants au Népal :** des enfants sont adoptés dans les pays occidentaux alors que des parents recherchent leurs enfants : témoignages bouleversants de parents biologiques et de parents adoptifs.

**Samedi à 15h30 : « Humla, Bajura, je vous ressens »**

**diaporama de Christine M-D et de Rémy S**

Mieux comprendre la vie dans les villages du Mid-Ouest népalais, afin de pouvoir accompagner de jeunes adultes dans des projets de développement dont les objectifs à long terme seront de lutter contre le trafic et les déplacements d'enfants, en apportant du mieux-vivre à la population.





**Samedi à 16h : « 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... »

**Samedi à 16H30 : « Le chemin de l’école :  
le plus dangereux du monde »**

Les écoliers du village de Dhaing au Népal n'ont pas d'autre choix que de faire face au danger dans leur quotidien. Ils sont forcés de traverser une rivière à l'aide d'un câble pour se rendre à l'école.



**Samedi à 20h : « Avec les meilleures intentions du monde »**

**documentaire sur le « volontourisme »**

Ils partent au bout du monde en Inde, au Népal, au Cambodge... pour aider à la construction d’orphelinats, à l’installation de filtres à eau ou pour donner des cours d’anglais à des enfants défavorisés : on les appelle les "volontouristes".

Ces Occidentaux en "vacances" pensent faire acte de solidarité, ils participent parfois à un business sans scrupule.



**Dimanche à 13h : Médecine d’ailleurs :**

**documentaire : « Népal, la médecine des cîmes »**

**réalisé par Bernard Fontanille et Stéphane Correa**

Pour découvrir les secrets de la médecine traditionnelle tibétaine Bernard Fontanille se rend dans le village de Pokhara, à l'école des frères Tenzing et Gyasto Bista, les deux derniers gardiens de la médecine amchi.



**Dimanche à 15h : « Humla, Bajura, je vous ressens »**

**diaporama de Christine M-D et de Rémy S (voir ci-dessus)**

**Dimanche à 16H30 : « Le chemin de l’école :**

**le plus dangereux du monde » (voir ci-dessus)**

## ➤ Ateliers pour adultes et enfants:

inscriptions par mail : [association.karya@gmail.com](mailto:association.karya@gmail.com) ou par téléphone :

Christine Mauris-Démourieux : 06 32 46 70 81

Michel Cecchi : 06 66 01 25 39

Les ateliers sont encadrés par des personnes qualifiées.

Le prix correspond à une séance de 1h à 1h15 environ (sauf pour la marche afghane et le yoga ayurvéda)

### Initiation à la « marche afghane » : 24 € départ devant l'église de Taninges samedi 18 novembre, de 9h 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.

Inscription auprès de Claire au 06 72 62 24 64

(s'équiper pour une petite randonnée)

[http://www.nature-quintessence.fr/marche\\_afghane.htm](http://www.nature-quintessence.fr/marche_afghane.htm)

### Initiation à la danse Kathak : adolescents / adultes 8€

samedi de 9h à 10h, salle du gymnase des Charmilles avec Leslie

Le Kathak est une danse pure et narrative, traditionnelle du nord de l'Inde.

Le mot *kathak* est dérivé du mot sanscrit *katha* qui signifie *histoire*, ou de *katthaka* qui signifie *celui/celle qui raconte une histoire*. Cette danse remonte à l'époque des troubadours nomades justement appelés *kathaks*, c'est-à-dire conteurs d'histoires

Inscriptions auprès de Leslie : [leslie@dancingindia.com](mailto:leslie@dancingindia.com)

### Initiation à la danse Bollywood : adolescents / adultes 8 €

samedi de 10h30 à 11h30, salle du gymnase des Charmilles avec Leslie

sur des musiques de films indiens

Inscriptions auprès de Leslie : [leslie@dancingindia.com](mailto:leslie@dancingindia.com)

### Yoga et ayurveda : prendre soin de sa santé dans la tradition indienne : 30 € dimanche de 8h30 à 12h au forum des lacs avec Adeline

"L'ayurveda ("connaissance de vie"), système traditionnel de soin né en Inde, se penche sur la santé physique, l'équilibre mental, le bien-être spirituel, les relations et les questions environnementales. C'est une médecine personnalisée qui préconise un mode de vie équilibré en accord avec sa constitution individuelle unique (*dosha*)."  
(Sebastian Pole)

Cette matinée sera l'occasion de découvrir les principes de base de l'ayurveda, de comprendre la complémentarité entre le yoga et l'ayurveda, ainsi que de voir dans quelle mesure ces deux disciplines nous aident à avoir une vie plus équilibrée.

(prévoir, si possible, une petite couverture, un coussin et un tapis ou matelas de randonnée).

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

**Massage traditionnel tibétain :** <http://www.massagetibetain.net/>

**Samedi et dimanche : séances découvertes de 30mn (20€) ou 1h (40€)**

réalisées par **Véronique**, certifiée en massage Kunyé par l'Institut International de Médecine Tibétaine –Sorig Khang. **Inscriptions recommandées au 06 34 36 59 74.**  
**3 soins au choix :** massage du dos – massage jambes et pieds - massage crâne et visage

**Découverte et initiation à la méditation :** 8 €

samedi de 10h30 à 11h30

dimanche de 15h30 à 16h30

**Patrick** vous emmènera découvrir le chemin de la méditation, afin de comprendre la nature de notre mental, de prendre conscience de ce que nous sommes réellement. C'est en nous et uniquement en nous, que nous pouvons trouver la relaxation profonde, le calme et le véritable amour.

La respiration est après la posture le second pilier de la méditation.

[www.meditonsensemble.org](http://www.meditonsensemble.org)

**Yoga pour enfants :** à partir de 6 ans 8 €

samedi de 15h30 à 16h30

**Adeline** accueillera les enfants. Elle les guidera tout doucement dans la pratique du yoga par des jeux d'attention, des exercices sensoriels, des positions à plusieurs, de la détente avec des petits massages et des étirements, une relaxation guidée. (prévoir, si possible, une petite couverture ainsi qu'un tapis ou matelas de randonnée ).

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

**Communication non-violente ou communication bienveillante :** 8 €

dimanche de 10h45 à 12h

dimanche de 13h45 à 15h

Avec **Dominique**, pour apprendre à nous connecter avec nos véritables sentiments et à exprimer nos 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)

« *Namaste !*

**nous serons heureux de vous accueillir  
pour fêter Tihar avec nous. »**

Dans le cadre de la Solidarité Internationale, Karya est affiliée à La Ligue de l'Enseignement (FOL 74) et est membre du collectif Planète Village.

Planète Village 74

