

L'association Lions des Neiges Mont-Blanc
vous convie à venir célébrer

LOSAR 2153

Nouvel an tibétain, année du Cheval-feu

À SERVÔZ dès 10H30

Vend.13 Sam.14 Dim.15 Février 2026



« Partage et altruisme »



Renseignements 07 83 64 32 46

asso-ldnmb@francemel.fr

www.TibetMontBlanc.org

 Lions des neiges Mont-Blanc

ATELIERS

TOUS LES JOURS

Salle paroissiale -1^{er} étage Mairie - Bols chantants

Découvrez avec **Jean-René**, les bienfaits des bols chantants de Peter Hess et venez vous relaxer par leurs sons apaisants de 10h30 à 19h tous les jours.

Renseignements tél 07 85 31 76 10

Salle de l'Ancienne Poste niveau supérieur :

Karma Dakpa, formé au massage Synergie en Inde. Massages sur table ou sur chaise. 1/2h 30 € et 1h 50 €. Réservation 07 69 16 17 79

Association AAZ. Présentation de l'association Aide Au Zanskar. Construction et soutien d'une école à Pipiting. Atelier mandala de sable pour petits et grands.

Delphine de l'association Sonâm vous propose un soin énergétique individuel de 25 min où le son et la vibration des bols chantants tibétains, des bols de cristal et des carillons Kochi vous apporteront un réel lâcher-prise physique et mental. Réservation 06 50 70 85 50 **sauf vend**. Apporter tapis et couverture.

VENDREDI – Salle de l'Ancienne Poste niveau inférieur

Danse tibétaine avec Gazom Lhamo. C'est une façon de parler de soi, sans les mots. C'est une voie qui aide à dépasser ses peurs, qui ouvre à la joie et redonne confiance !

Vend 14h. Réservation - 07 83 64 32 46

Khenzur Nyima Wangyal Rinpoché Enseignement et pratique de la méditation du Dzogchen et de la Bodhicitta et comment cette pratique peut nous aider dans notre quotidien. **Vend 15h30**. Sans réservation

Découverte de bols tibétains : Aurélie Panier www.aureliepanier-monde.com.

Apporter tapis, coussin et couverture. – **Ven 17h**. Réservation – SMS 07 68 02 74 70

SAMEDI - Salle de l'Ancienne Poste niveau inférieur

Chant tibétain : mantras de guérison et de méditation - Gazom Lhamo, chanteuse traditionnelle. « C'est à la fois du sport, du yoga, un travail de respiration. Le chant apaise l'esprit et le corps, nous ouvre à nos émotions profondes. » **Sam 14h30**. Réservation - 07 83 64 32 46.

Voyage sonore : Aurélie Panier – Apporter tapis, coussin et couverture. Sonorités du monde, chants d'ailleurs, vibration universelle, instruments du monde, bols, diapasons et huiles essentielles. **Sam 17h**. Réservation – SMS tél 07 68 02 74 70

MEDIATHÈQUE DE CHAMONIX

MERCREDI 4 ET SAMEDI 7 FÉVRIER DE 14H A 18H

Venez découvrir l'association Lions des Neiges Mont-Blanc et échanger avec ses membres en partageant un tchai. Présentation de livres, musiques et DVD sur le Tibet et sa culture dans tout le réseau des médiathèques de la vallée de Chamonix.

ATELIERS

DIMANCHE - Salle de l'Ancienne Poste niveau inférieur

Respiration du cœur Une pratique simple, courte, naturelle, efficace et reconnue, pour prendre soin de soi sur tous les plans. Basée sur la cohérence cardiaque, et soutenue par des vibrations sonores ajustées, elle nourrit en soi la paix, la compassion, l'empathie, et offre de nombreux bénéfices pour notre santé : elle améliore le sommeil, diminue le stress, renforce le système immunitaire, booste notre vitalité, notre récupération, nourrit nos capacités relationnelles, notre clarté, notre concentration, notre créativité....

Présentée par **Frédéric Mentzen**, sonothérapeute, musicien et méditant, qui en a fait un des piliers de son quotidien. **Dim 9h30.** Réservation – tél. 06 68 39 19 21

Khenzur Nyima Wangyal Rinpoché Enseignement et pratique de la méditation du Dzogchen et de la Bodhicitta et comment cette pratique peut nous aider dans notre quotidien. **Dim 11h.** Sans réservation

Chant syntonique : Aurélie Panier - Harmonisation par le son. Cet atelier propose une reliance individuelle et collective, en explorant nos univers intérieurs dans un espace de liberté créative, guidée par le chant, le mouvement, les intentions et la visualisation. **Dim 14h.** Réservation – SMS 07 68 02 74 70

TOUS LES ATELIERS EN PARTICIPATION LIBRE

Cette année, trois moines, Sengey, Ridorje et Sangye, de la lignée Sakya de Dirru Monastery à Bir en Himachal Pradesh en Inde réaliseront pour nous le

MANDALA DE SABLE - ANCIENNE POSTE NIVEAU SUPÉRIEUR

Le mandala d'Hevajra représente le cosmos éveillé tel que révélé dans la tradition du Tantra du Yoga Suprême. En son centre, Hevajra, incarnation de la conscience éveillée indestructible, danse en union avec sa parèdre Nairātmyā, personnification de l'altruisme et du vide. Leur étreinte exprime l'indissociabilité de la félicité et du vide, de la méthode et de la sagesse, essence même de la réalisation tantrique. Le couple divin se tient dans un palais vajra orienté selon les quatre points cardinaux, dont les portes symbolisent l'intégration complète de l'activité éveillée à travers l'espace. Les crânes, les ornements d'os et l'imagerie des charniers soulignent l'impermanence, la transcendance de l'ego et la transformation de la mort en éveil. Autour du palais s'étendent les huit grands charniers – zones liminales habitées par les yogis et les siddhas – symbolisant le passage du pratiquant au-delà des dualités conventionnelles vers la réalisation directe de la réalité ultime. [Stand du monastère.](#)

M A R C H É – ANCIENNE POSTE NIVEAU SUP.

La Maison Umaylam : Voyage au cœur de la sagesse Tibétaine. Découvrez des terres sacrées et la splendeur des monastères à l'immensité des hauts plateaux. Laissez-vous guider vers des destinations uniques qui vous mèneront au plus près de leur culture.

Robert Desuzinges : Vente d'objets sacrés de rituels actuels et de collection, bijoux, bols, minéraux, véritables tzi et petits objets

Amnesty International Faucigny : Association de défense des droits humains.

Mi-Lam Himalaya : Mi-Lam signifie rêve en tibétain. Elle soutient les populations les plus isolées de l'Himalaya plus particulièrement au Zanskar.

Gendun Drupa : Centre bouddhiste de Martigny

Tenzin et Dolma Help Népal : Artisanat népalais. Aide au village Chumling dans la vallée de Tsum Valley à 2300m d'altitude

Lions des Neiges Mont-Blanc : Drapeaux tibétains et de prières « Lungta », Tshirts, BD, CD, DVD, livres, encens.

Livres voyageurs, CD, DVD : "Prends, lis et fais suivre !" "Amène, pose et partage !"

SALLE JEAN MOREL

60 jours à Bir, Inde : Bir, village entre Inde et Tibet. Parrainages d'enfants, de jeunes, de femmes divorcées et aide à la construction. Voyages solidaires, stand d'artisanat.

Ateliers Equithés : produits bios : thé, chocolat, épices ...

Lions des neiges Mont-Blanc : tchaï et lait d'or (Recette ayurvédique).

Los'bar bio : Jus de fruits, limonade, bière, café (vin pour les repas...)



VENDREDI 13 FÉVRIER – SALLE JEAN MOREL

11h - INAUGURATION À L'ANCIENNE POSTE

Bénédiction des drapeaux à prières « Lungta » et début du mandala Hevajra par les moines pour la première fois en France. Mise en place de l'autel en mémoire de Nanouche par Khenzur Nyima Wangyal Rinpoché et prière de Bardo Monlam.

12-14H ASSIETTE TIBÉTAINE

14h - Film de Christiane Mordelet « La bergère des glaces » – 1h15. Présentation et discussion avec la réalisatrice. Dans la région montagneuse du Ladakh, la bergère Tsering mène paître son troupeau de 300 moutons et chèvres pashmina sur les hauts plateaux de l'Himalaya, à 5 600m.

16h - Film de Bruno Vienne « Le retour au Kham » - 52 min . Présentation et discussion Snafu. Ce film nous offre la chance remarquable d'accompagner un lama tibétain Sakya lors d'une visite à son pays d'origine après trente ans d'exil, dans une région interdite aux étrangers.

17h30 - Documentaire de Philippe Vernerey « Losum Chosum - la retraite bouddhiste de trois ans » - 50 min. Présentation et discussion Claire Rivas. Mais qui sont ces retraitants ? Comment préparent-ils ce long voyage intérieur ? Quels sont leurs doutes, leurs aspirations, leurs motivations ? Le réalisateur a suivi pas à pas les futurs retraitants, pendant huit mois à l'institut Karma Ling en Savoie.

19H REPAS TIBÉTAIN

SOIRÉE « PARTAGE ET ALTRUISME » 20H30

Conférence – discussion avec Claire Rivas

En introduction le doc. « **Un nuage ne meurt jamais** » sur Thich Nhat Hanh - 27min.
Une vision bouddhiste pour transformer nos vies. Cette rencontre est conçue comme un **véritable échange**, inspiré par la sagesse intemporelle des grands maîtres du bouddhisme tibétain. Nous vous invitons à **explorer** ensemble les thèmes suivants: **L'altruisme** : définition, état des lieux et son rôle vital dans notre société moderne. Nous partagerons nos compréhensions initiales. **Agir** : pourquoi et comment revitaliser cette qualité essentielle au quotidien. Nous discuterons des défis de la vie moderne. **Les méthodes concrètes** : les pratiques proposées par le bouddhisme pour développer l'altruisme et la compassion en vous.

Claire Rivas (Lama Ösel) Elle étudie et pratique le bouddhisme tibétain depuis plus de 25 ans sous la guidance de Lama Denys Rinpoché.

Son engagement l'a menée à accomplir la traditionnelle retraite de trois ans (Losum Chosum) au centre bouddhiste de Karma Ling. Formée à l'enseignement de la pleine présence dans le cadre de l'Open Mindfulness Training, elle a également enseigné la philosophie bouddhiste et guidé des cercles de pratique de pleine présence.

SAMEDI 14 FÉVRIER - SALLE JEAN MOREL

10h30 - Documentaire « Du Zanskar au Kashmir » - 54 min – Entre bouddhisme et hindouisme, par des vallées magnifiques.

12-14H ASSIETTE TIBÉTAINE

14h - Film de Christiane Mordelet : « Partages entre ciel et terre » - 1h03. Présentation et discussion avec la réalisatrice. En Octobre 2016, sept jeunes de l'IME "Le Prélion" de l'A.D.A.P.E.I de l'Ain partent à la rencontre de jeunes adultes handicapés de l'association P.A.G.I.R au Ladakh, dans l'Himalaya (Nord de l'Inde).

15h30 - Conférence - La Sagesse du Passage - Khenzur Nyima Wangyal - Dans la tradition bouddhiste, la mort est une succession d'états intermédiaires appelés Bardos. Ce concept fondamental décrit les phases de transition de la conscience vers une nouvelle destination. Rinpoché nous éclairera sur ce voyage intérieur afin d'appréhender ce grand passage avec sérénité.

17h - Film de Jeanne Mascolo de Filippis : « Le chemin de la compassion » 50 min – **Présentation et discussion – Snafu.** Le moine bouddhiste Matthieu Ricard nous raconte sa vie auprès de son maître au Népal, auprès du Dalaï Lama en tant que traducteur, photographe dans l'Himalaya et fondateur de son association humanitaire au Tibet.

19H30 REPAS TIBÉTAIN

SOIRÉE - « LOSAR CONCERT » - 21H

ÉGLISE SAINT-LOUP DE SERVOZ



Chants traditionnels tibétains et mantras : Gazom Lhamo. Fidèle au nouvel an tibétain, elle nous fait cette année encore le plaisir de nous enchanter par sa voix magnifique.

Concert 12€ - ≤ 16ans 8€

Repas momos+concert 30€ - ≤ 16ans 20€

Quels que soient votre vénération pour les maîtres tibétains et votre amour pour le peuple tibétain, ne dites jamais de mal des Chinois. Le feu de la haine ne s'éteint que par l'amour et si le feu de la haine ne s'éteint pas, c'est que l'amour n'est pas encore assez fort.

Sa Sainteté le XIVe Dalaï Lama

DIMANCHE 15 FÉVRIER - SALLE JEAN MOREL

10h30 - Matinée vidéos de musiques et de chants tibétains traditionnels et actuels par les tibétains et les tibétaines du monde entier ainsi qu'au Tibet sous le gouvernement du parti communiste chinois. Discussion et partage autour d'un tchai sur vos impressions, avec Didier.

12-14H ASSIETTE TIBÉTAINE

14h - Film de Romain De L'Ecotais, Damien Miloch : « *Free Tibet encore et toujours* »
1h12. À travers ce documentaire, nous souhaitons revenir sur l'attitude de l'occident, les racines du conflit, saisir les enjeux, les motifs d'espoir et imaginer le futur de cette nation. Est-il encore possible aujourd'hui de croire en « Free Tibet » ?

15h30 - Discussion - La joie au cœur de la vie tibétaine avec Rima

Pourquoi le peuple tibétain, malgré les épreuves de l'histoire et la rudesse de son climat, rayonne-t-il d'une joie si contagieuse ? Loin d'être une simple émotion passagère, la joie au Tibet est une discipline de l'esprit, je vous invite à découvrir ensemble "Sempa kyipo" (Skyid-po / སྐེད་པོ་), l'esprit heureux qui habite chaque tibétain.

17h30 - Dissolution du mandala SALLE DE L'ANCIENNE POSTE

18h30 - Diaporama-souvenir en hommage à Nanouche et témoignages de personnes qui l'ont connue, suivi d'un apéritif.

19H REPAS TIBÉTAIN

SOIRÉE – VOYAGE SONORE - 20H30

ÉGLISE SAINT-LOUP - SERVOS

Jean-René, Aurélie et Frédéric vous invitent à partager un moment d'improvisation de chants et de sons bienveillants des bols tibétains, didgeridoo, flûtes, carillons, tambour et kalimba, guimbarde, n'goni, de la tamera, et de nombreux autres instruments du monde, pour un vibrant hommage à notre Terre.



Participation libre et nécessaire. Merci d'avance.

RESTAURATION ET BAR BIO

SALLE JEAN MOREL

Cette année, Lobsang et ses amis tibétains nous régaleront à nouveau.

MIDI 12-14h : Assiette tibétaine végétarienne bio + boisson 13€/ - 16ans 9€

SOIR 19h30 : Repas tibétain végétarien bio entrée, plat, dessert 22€/ - 16ans 15€

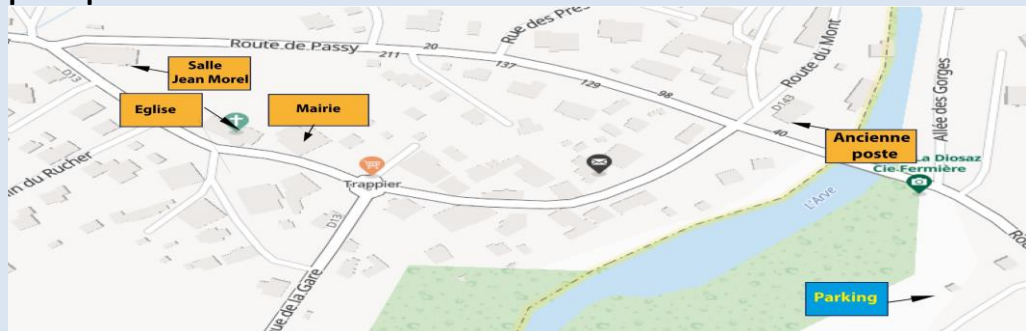
Samedi soir Momos tibétains. **Réservation conseillée** tél. 07 83 64 32 46

LIONS DES NEIGES MONT-BLANC

Association loi 1901 apolitique et areligieuse à but non lucratif. Son but est de soutenir le Tibet et les Tibétains afin qu'ils retrouvent leur liberté, en organisant de nombreux événements : projections, repas tibétains, marches pour la paix, manifestations, conférences, discussions, stands d'information. Ces actions sont animées par une attitude non-violente recommandée avec bienveillance par Tenzin Gyatso, XlVe Dalaï Lama, représentant spirituel du Tibet et des Tibétains. Réunion de l'association 2^{ème} jeudi du mois à 20h30, 65 route des S'naillles 74310 Les Houches. Renseignements : asso-ldnmb@francemel.fr tél. 04 50 54 55 20
www.TibetMontBlanc.org – Facebook Lions des neiges Mont-Blanc

PARTICIPATION LIBRE & NÉCESSAIRE

Nous fonctionnons sans subvention. Nous laissons à votre appréciation une participation aux frais. **MERCI POUR VOTRE COOPÉRATION.**



INFOS PRATIQUES : AUTOROUTE A40 (OU N205) SORTIE 24

REMERCIEMENTS

Un grand MERCI à la Mairie de Servoz, les services techniques, l'école, la cantine, la paroisse Saint-Bernard du Mont-Blanc, les Gorges de la Diosaz, le réseau des Médiathèques de la vallée de Chamonix-Mont-Blanc, Satoriz, les Offices du tourisme participants et à toutes celles et ceux qui ont contribué à la réalisation de cet événement.

Papier recyclé – Encre végétale - Ne pas jeter sur la voie publique - Merci