

COUPON DE RESERVATION

X 30 € =

Nombre de repas de midi avec passeport

X 40 € =

Nombre de repas du soir avec passeport « Kopkoun »

X 50 € =

Repas de midi et repas du soir avec passeport

X 20 € =

Nombre de repas du soir (à partir de 19h)

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ / _____ / _____

e-mail : _____

S'il y a plusieurs inscriptions, mettre le nom et le prénom des personnes au dos de cette feuille

Chèque à l'ordre de « Arts Harmonie » et à envoyer avant le 2 octobre 2010 à :

Association « Arts Harmonie Colmar » - 41, rue Louis Joseph Blanc - 68140 MUNSTER

Téléphone : 03 89 77 18 88



Signe auspiceux du bouddhisme, le nœud sans fin représente l'union de la sagesse et de la compassion. Il est le symbole de la solidarité et du lien entre les personnes. Par notre action et votre participation nous nous inscrivons dans cette énergie.



Samedi 16 octobre 2010 à Lapoutroie

L'association Arts Harmonie organise pour la troisième fois une journée de découverte et vous invite à ses ateliers de pratique.

L'association Arts Harmonie, sensible à la préservation de la culture tibétaine, a pour projet le financement partiel de la mise en place d'une bibliothèque à l'institut Ngari en Inde. Cet Institut sera un monastère de dialectique tibétaine dans la tradition bouddhiste avec une bibliothèque, une cuisine, une salle à manger, un complexe résidentiel et une auberge.

En participant à cette journée, vous contribuerez à cette préservation.

Programme

9h15 - 9h45 : Inscriptions et choix des ateliers

10h00 - 12h00 : Ateliers de pratique *

12h15 - 14h00 : repas/détente

14h00 - 18h00 : Ateliers de pratique *

19h00 - 19h30 : Présentation du projet

19h30 - 20h30 : Apéritif concert

20h30 : Repas festif et animations d'ici et d'ailleurs

A midi et en soirée, Song Arun et son équipe, vous proposent de partager un repas savoureux...

Afin de mieux vous servir, veuillez réserver le nombre de repas en retournant le coupon ci-contre avant le 2 octobre 2010

- PLACES LIMITEES -

Avec le passeport « KOPKOUN » vous pourrez accéder aux différents ateliers proposés durant cette journée ainsi qu'aux repas.

Le passeport vous sera remis le 16 octobre, le jour de la manifestation.

* Les ateliers proposés :

☯ La Calligraphie :

L'encre et le pinceau à la rencontre de la calligraphie chinoise.

☯ Les Origamis :

Art et jeu du pliage.

☯ Le Qi Gong :

Gymnastique énergétique chinoise, le Qi Gong contribue à restaurer, tonifier, fortifier, vitaliser tant notre corps que notre esprit.

☯ Cuisine et plantes sauvages :

Plantes sauvages à apprivoiser : apprendre à les utiliser en cuisine et se nourrir des énergies à l'œuvre dans tout l'univers !

☯ Le Nuq̄ Thaj̄ Boran :

Art ancestral de la médecine, ce sont en réalité des manipulations corporelles qui permettent de retrouver rapidement souplesse, flexibilité et sérénité

☯ La Danse :

Danses en cercle, forme traditionnelle de danse par laquelle on peut mettre en valeur le mouvement individuel relié au mouvement collectif

☯ Le Chant :

Rencontre entre la voix chantée et le Qi gong : développer une émission vocale libre et expressive, une meilleure conscience corporelle, optimiser la gestion du souffle

☯ Le Tai Ji Quan :

Art martial millénaire issu de la culture traditionnelle chinoise, le Tai Ji Quan régularise et harmonise la circulation de l'énergie, il tonifie le corps et apporte la détente à l'esprit.

☯ Le Yoga :

« Vivre spirituellement, c'est vivre dans le présent. Le Yoga nous amène dans le moment présent en devenant de plus en plus conscient de notre alignement corporel, de nos mouvements et de notre respiration. »

- B.K.S Lyengar -

☯ Les bols tibétains :

« Massage d'harmonisation » les vibrations intenses des bols pénètrent en profondeur, traversent les tissus et les cellules de tout le corps au plus profond de l'Être.

☯ La Méditation :

« La méditation permet de partir à la découverte de notre véritable nature. Méditer c'est faire l'expérience du silence, de l'immobilité, ne plus rien faire, se détendre pour observer et laisser "être" ce qui est là depuis toujours au cœur de nous-mêmes : notre esprit. »

Association Arts Harmonie Colmar
Journée Kopkoun
41, rue Louis Joseph Blanc
68140 MUNSTER
Téléphone : 03 89 77 18 88
<http://association-arts-harmonie.org>



**Journée « KOPKOUN »
Samedi 16 octobre 2010
à Lapoutroie**

Venez découvrir...

- ☯ La Calligraphie
- ☯ Les Origamis
- ☯ Le Qi Gong
- ☯ Cuisine et plantes
- ☯ Le Nuq̄ Thaj̄ Boran
- ☯ La Danse
- ☯ Le Chant
- ☯ Le Tai Ji Quan
- ☯ Le Yoga
- ☯ Les bols tibétains
- ☯ La Méditation