



Ailleurs Solidaires



La Roue
Monnaie locale
complémentaire



Entreprise engagée
depuis 2004
pour la diffusion
de l'art et l'artisanat
népalais et tibétain

SIRET : 478 461 908 000 12

Formation Bols tibétains chantants



- Utiliser les bols, comprendre le Népal
- Vers une façon de *faire autrement*



Qu'est-ce que l'art de vivre du Népal et de l'Himalaya peut apporter aux Occidentaux d'aujourd'hui ?

La Cabane du Jardinier propose des formations de sensibilisation aux bols tibétains chantants sous forme d'ateliers-ressources basés sur l'information, l'écoute, le ressenti et la relation de partage. Ces sessions permettent de s'immerger dans la culture népalaise. Un entretien préalable permettra de préciser vos centres d'intérêt et de définir un programme personnalisé.

Les formations sont animées par François Denis.

« Depuis 2004, je séjourne au Népal plusieurs mois par an pour aller à la rencontre de ses artistes, artisans et commerçants, dans une démarche de commerce équitable. Au fur et à mesure de mes voyages, j'y ai découvert une culture fascinante par ses particularités.

« Ton regard d'occidental n'est pas prêt à voir ce qu'on va te montrer », m'a-t-on dit la première fois que j'ai mis les pieds dans un atelier de fabrication de bols tibétains. Effectivement, j'ai découvert et je continue de découvrir les cultures traditionnelles népalaise et himalayenne, ce qu'on nous montre, ce qu'on nous cache, ce qu'on nous dit et ce qu'on ne nous dit pas...

Lors des formations, je serai ravi de vous faire partager les connaissances que j'ai acquises sur les bols tibétains : histoire, fabrication, mythes et rituels, massages sonores, ainsi que d'autres éléments de la culture tibétaine et des objets d'art et d'artisanat typiques.

Nous pourrions visionner des documents concernant la vie actuelle au Népal et partager le fameux dal bath, plat traditionnel népalais. »

François Denis

Bols tibétains chantants Stages et événements

Namaste : chambres d'hôtes à Avignon

Engagements

- Sélectionner des produits de qualité auprès de partenaires fiables
- Développer des relations durables avec tous les intervenants en amont et en aval
- Faire preuve de discernement
- Payer le prix juste
- Présenter les objets et les services à leur juste valeur, avec toutes les informations nécessaires
- Calculer et compenser le bilan carbone

Où trouver nos produits ?

Sur rendez-vous dans notre local, en prenant le temps...

François DENIS

5, rue Conduit Perrot 84000 Avignon
(intramuros, Porte Saint Lazare)

Tél. +33 (0)6 23 15 80 24 • info@lacabanedujardinier.fr

... et sur internet (boutique en ligne)

www.lacabanedujardinier.fr

Apports théoriques

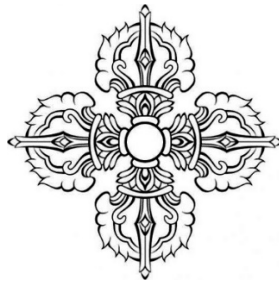
- Les bols tibétains chantants : histoire, origine, mythes et symboles, fabrication (vidéo), transmission. Comment choisir son bol ?
- Mandalas et thangkas : découverte de l'art et de l'artisanat népalais, symbolique.
- La vie quotidienne au Népal (documents personnels commentés).
- Découverte d'objets de culte et de rituel tibétains et népalais.

Usages pratiques et applications

- Reconnaître la qualité intrinsèque du bol en tant que produit et objet d'art.
- S'appropriier l'objet en étant conscient du travail de l'artisan (la main qui a créé l'objet) et de ses propres manipulations.
- Utilisations des bols chantants : apprendre à écouter, faire chanter les bols avec différentes mailloches, dans différentes situations.
- Bain sonore, massage sonore avec bols et gongs.
- Méditation guidée avec les bols chantants.
- Potentiel de l'énergie produite par les bols.

Accompagnement à la pratique personnelle

- Importance du cadre, de l'ambiance et du libre-arbitre.
- Apprendre à créer un temps d'intimité avec le bol, pour soi ou avec des proches. Éthique, respect de soi et des autres.
- Développement des qualités d'écoute, observation des émotions, introspection.
- Mise en situation, préparation pour pouvoir accueillir l'instant présent.



Conditions pratiques

Pour faciliter le travail et favoriser la relation de partage, nous organisons ces sessions par petits groupes de 3 ou 4 personnes.

Nous prenons le temps nécessaire pour que vous puissiez pratiquer individuellement ou entre amis.

Vous pouvez venir avec votre propre bol ou choisir celui qui vous convient le mieux parmi les centaines de modèles à votre disposition.

La formation débute généralement le samedi matin et se termine le dimanche après-midi. Il est possible également de réserver en semaine.

Possibilité d'hébergement sur place : la formation se déroule à Avignon intramuros, dans un local contigu à la maison d'hôtes नारायण (deux chambres comportant 1 lit double et 1 lit une personne). Pour un week-end, l'hébergement comprend :

- Une nuit avec petit déjeuner.
- Repas du midi (spécialités provençales).
- Repas du soir *dal bath* (plat traditionnel népalais).

Nous attachons une grande importance à la nourriture bio et locale (sauf le thé, servi à volonté, bio mais pas local !).

Tarif formation, avec ou sans hébergement : Nous consulter.

