



5 juillet 2015 :
Une journée pour soi
Une journée pour l'autre



Organisée par la section ALM Evreux
et TPH (Tibétains et Peuples de l'Himalaya)

À l'ALM, Salle roland Plaisance 16 rue de Coudres 27000 Evreux
(voir en annexe 1, le plan d'accès)

Chers toutes et tous,

Traditionnellement, la section Qi Gong termine l'année sur une journée détente. On pratique du Qi Gong, on déjeune ensemble, on se balade...

Ce jour-là, les bavardages sont permis alors on en use pas mal aussi, ma foi!

Mais cette année, notre fête sera une journée de solidarité.

Suite au séisme dont a été victime le Népal, la section Qi gong a proposé de prendre part à l'immense chaîne de solidarité qui se met en place.

Katmandou est très touchée mais pour d'autres villages la situation est dramatique.

Nous avons décidé de cibler notre aide localement envers les rescapés du village de Langtang. Ce village, à 3400 m, où vivaient 800 personnes a été totalement dévasté par une avalanche. Certains ont perdu leur famille, les troupeaux de yaks ont été décimés, les chevaux...

Ils ont vraiment besoin de notre soutien pour survivre, rebâtir leur village, se reconstruire...

C'est par l'intermédiaire de l'Association TPH « Tibétains et Peuples de l'Himalaya », représentée par Mr et Mme Alain et Dany Salmon, qui œuvre depuis de nombreuses années directement sur le terrain au Népal que nous ferons parvenir nos dons à ce village.

C'est donc dans cet esprit de solidarité, que vous êtes invités dimanche 5 juillet.

Programme de la journée et horaires:

-9h00 : ouverture et accueil **gratuit** des participants

-9h30 à 12h30 : Qi Gong pour tous (attention, places limitées!). Pendant la pause, boissons chaudes, froides et biscuits à disposition.

Apporter une tenue souple, chaussures d'intérieur ou chaussettes, votre zafu (ou coussin) et serviette. Si vous n'en possédez pas des zafus et des tapis seront à votre disposition. Enlever montre, bijoux...

Autorisation : Pour la tranquillité durant la pratique du Qi gong et par respect pour les animateurs ainsi que les participants, seules les personnes autorisées pourront prendre des photos et vidéos.

-12h30 : Petit exposé, présentation de photos par l'association retraçant un voyage au Népal.

-13h00-14h30 : Repas sur place à **8 euros** au profit de TPH, concocté par les adhérents Qi Gong . Apporter tasse ou verre, couverts et assiette, pensons à protéger l'environnement

-14h30-16h30 : Balade en forêt d'Evreux si le temps le permet (marche méditative, xi xi hu...) sinon marches en salle.

- Dès 12h30 à 17h00 en continu

-Présentation et vente de vêtements, en accès libre pour tous: collection été, en matières naturelles (coton, lin, laine de yak et pashmina) tissés et confectionnés artisanalement par des tibétaines dans l'atelier PAGODA à Katmandou et Bijoux traditionnels.

Merci de faire suivre ce mail à vos connaissances potentiellement intéressées. Vous pouvez, à votre guise, venir soit à la journée entière, soit au Qi Gong, soit au repas, soit à la balade soit simplement à la vente de l'après-midi.

Concoctez votre propre formule, tout est permis.

Afin d'être en mesure d'organiser le repas et compte tenu du nombre de places limitées pour la pratique du Qi gong, prière de vous inscrire en cliquant sur le formulaire suivant **avant le 1er juillet** : [Formulaire d'inscription à remplir](#).

Au-delà, vous pourrez encore nous contacter par téléphone.

Si vous comptez seulement vous rendre à la boutique vente, nul besoin d'inscription.

L'intégralité des bénéfices et de vos dons, à l'ordre de TPH, sera reversée à l'Association TPH.

Coeurdialement,

Le bureau ALM Qi gong et ses adhérents

Dany et Alain Salmon (membres de l'association TPH)

Renseignements auprès de :

Florence Guegan : 06 24 59 06 35 ou Luc Vang : 06 62 18 30 32

ou par courriel : alm.qigong@gmail.com

Site TPH : <http://tibetainsetpeuplesdelhimalaya.unblog.fr/>.

Vous y découvrirez l'Association TPH, les actions menées, dont celle « revivre au Langtang »; et les nouvelles qui arrivent au fil des jours depuis le séisme.

Annexe 1 : PLAN ACCES SALLE

- **Adresse** : 16 rue de Coudres 27000 Evreux, rue parallèle à la rue Jean moulin, près de l'église. la salle est en retrait par rapport à la rue (voir plan)
- **Parking** : devant la salle ou parkings autour de l'église, **surtout il est interdit de se se garer sur le trottoir de la rue de Coudres**

Si problème tél à Luc Vang : 06 62 18 30 32

