

# DÉCOUVREZ LA CULTURE TIBÉTAINE

SEMAINE  
D'ACTIVITÉS

*Parents et enfants !*

**Lundi 16 Octobre**

Respiration

Yoga tibétain &  
méditation guidée

**Mardi 17 Octobre**

Atelier art &  
musique tibétaine

Cuisine  
tibétaine

**Vendredi 20 Octobre**

**Jeudi 19 Octobre**

Bols

chantants

**Mercredi 18 Octobre**

Tog Chöd

(Epée de sagesse)

**Du 16 au 20 Oct.2023**



Info et inscription à [formations@tibet-spa.ch](mailto:formations@tibet-spa.ch)