



Association Rigzen Zanskar ONG jurassienne

L'ARZ sera présente tout au long du fameux festival familial d'été du Pays d'Enhaut.

Notre camp de base sera le terrain de football où diverses animations seront organisées, de 10h30 à 17h30.

Une exposition de photos "Itinérance" servira de cadre à une initiation aux bols tibétains et méditation, des parties de kabadi, à un concours de memory et à la vente de nos produits artisanaux du Zanskar et de délicieux momos maison.

Une présentation publique accompagnée d'un diaporama aura également lieu mercredi 24 juillet à la Salle du Zénith de Château d'Oex.



Venez nombreux/ses participer et donner un petit coup de main à Yvan Cruchaud (078 771 47 33).

Programme de l'ARZ "Au Pays des Enfants"

Lundi 22 juillet 2024

10h30 - 16h00

Installation des photos sur bâches autour du terrain de football

Mercredi 24 juillet 2024

11h30 - 13h30

Momos (raviolis tibétains)

15h30 - 16h30

Visite commentée de l'exposition de photos du Zanskar

18h30 - 20h00

Conférence et diaporama

Salle du Zénith de Château d'Oex

Jeudi 25 juillet 2024

11h30 - 13h30

Momos (raviolis tibétains)

15h30 - 16h30

Visite commentée de l'exposition de photos du Zanskar

Vendredi 26 juillet 2024

11h30 - 13h30

Momos (raviolis tibétains)

15h30 - 16h30

Visite commentée de l'exposition de photos du Zanskar

Samedi 27 juillet 2024

11h00 - 12h00

Kabadi (jeu de courate indienne)

12h00 - 13h00

Bols tibétains (initiation et méditation pour les 11 - 15 ans)

11h30 - 13h30

Momos (raviolis tibétains)

13h30 - 14h30

Kabadi (jeu de courate indienne)

14h00 - 15h00

Bols tibétains (initiation et méditation pour les 5 - 10 ans)

16h00 - 17h00

Kabadi (jeu de courate indienne pour les enfants)
et

Bols tibétains (initiation et méditation pour les adultes)

Dimanche 28 juillet 2024

11h00 - 12h00

Kabadi (jeu de courate indienne)

11h30 - 13h30

Momos (raviolis tibétains)

13h30 - 14h30

Kabadi (jeu de courate indienne)

15h30 - 16h30

Visite commentée de l'exposition de photos du Zanskar

À vous de jouer !

Pour mener à bien nos activités, nous avons besoin du soutien de donateurs et de bénévoles.

Participez à l'aventure en adhérant à l'association par le biais d'une cotisation annuelle ou ponctuelle.

RAIFFEISEN



TWINT



Association Rigzen Zanskar

Sur la Côte 214, 2904 Bressaucourt
info@rigzen-zanskar.org / +41 (0)79 689 66 48
<https://rigzen-zanskar.org>