

1 Février 2025

Nouvel an lunaire

Festival des  
cultures asiatiques

Carpentras

# Sébastien Prats

31 Janvier  
18h30-22h30

Soirée musique du monde

Assiette apéritive

+

une boisson

+

Atelier ludique de chant

+

soirée dansante

=

23€

à l'espace Fenouil, 114 rue Fenouil

# La semaine avant le 1er février

## Concours de dessin

avec l'équipe de l'Inguimbertaine

Dessinez sur place votre plus beau serpent afin de célébrer la nouvelle année lunaire ! Les dessins seront exposés par la suite dans les vitrines de la Cité Interdite (31 rue des Halles) et vous pourrez venir le récupérer entre le 4 et le 8 février.

*Entrée libre et gratuite*

*Date : du mardi 28 au samedi 1 février de 12h à 18h, 10h*

*dimanche 2 de 10h à 12h. Matériel : fourni*

*Lieu : Bibliothèque l'Inguimbertaine, 180 pl. Aristide Briand*

## Massage assis AMMA

avec Florence

Parfait pour une pause et une détente rapides, ce massage se pratique habillé sur une chaise spécifique et permet de relâcher les tensions musculaires, soulager les douleurs, améliorer la circulation sanguine et énergétique, stimuler le système nerveux.

*Tous publics adultes et ado.*

*Réservation au 07 89 08 55 75, 20mn=20€*

*Date : Tous les matins du lundi 27 janvier au vendredi 31*

*Lieu : au Cabinet de Florence à Mazan*

## Massage japonais shiatsu et yoga

avec Guislaine

*Réservation au 06 12 55 78 35*

*Shiatsu :55 € corps entier, 45 € le dos, 25 € la tête.*

*Yoga visage 12h30 13h, yoga sur chaise 13h15 13h50, méditation 17h 17h45. 13€ avec thé offert.*

*Date : Jeudi 30 janvier, vendredi 31 janvier et samedi 1er février*

*Lieu : Association Regard, 45 Pl. Maurice Charretier*

## Séance de shiatsu traditionnel

avec Catherine Coulibeuf

*Réservation au 06 74 50 85 34*

*Séance de 1h pour 30€*

*Date : la semaine du 27 janvier au 31 janvier*

*Lieu : 99 avenue des roches blanches, 84570 Mormoiron*

# Portes-ouvertes à la MJC

1er février, 8 Pl. des Pénitents Noirs

## Atelier Qi Gong

avec Corinne Mendez-Drouart

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

*Réservation au 04 90 63 04 55, 5€*

*Horaires: 14h à 15h, Durée 1h*

## Atelier et exposition de Calligraphie chinoise

avec Noëlle Samé

L'écriture chinoise a la particularité d'être à la fois image, signe et son. La calligraphie est donc tout naturellement le premier des arts, qui lie peinture et poésie par la grâce du pinceau.

*Réservation au 04 90 63 04 55, gratuit*

*Horaires: 10h à 12h Durée : 2h*

*Exposition des élèves de Noëlle Samé du 1er au 18 février*

## Spectacle Calligraphie chinoise

avec Noëlle Samé et Alain Nouvel

Nous sommes faits d'un même feu, que nous soyons Occidentaux ou Chinois, voilà ce que disent ces Nouvelles d'Eurasie, écrites par Alain Nouvel après son séjour en Chine. A leur source, des poèmes chinois classiques, paroles brèves, fortes, si remplies d'émotion que les contes qu'ils ont inspirés ont jailli d'eux, comme un suc. Li Qing Zhao, poétesse de la dynastie des Song, née en 1084 et morte vers 1155, parle avec des accents aux échos étonnants de l'amour et de la vie. Noëlle Samé a choisi de calligraphier l'un de ses vers pendant le spectacle, tandis qu'Alain Nouvel lira la nouvelle dont l'exergue est, justement, l'un des textes de la poétesse qu'il a lui-même traduit :

« Le vent s'est arrêté, les pétales tombés  
Parfument la poussière.

À quoi bon se coiffer, déjà descend le soir  
Rien ne change sinon mes semblables qui passent..."

Le spectacle mêlera poésie, musique et calligraphie, comme la civilisation chinoise le préconise.

*Entrée libre, gratuit*

*Horaires: de 15h à 16h Durée : 1h*

# Portes-ouvertes à la MJC

1er février, 8 Pl. des Pénitents Noirs

## Atelier de cuisine chinoise

avec Maymie Yao

La cuisine chinoise est une des plus réputées au monde, et sans doute celle qui comporte le plus de variations. Il faut plutôt parler des cuisines chinoises car l'aspect régional est fondamental.

*Réservation au 04 90 63 04 55*

*17 €/adh MJC - 19 € non adh*

*Inscription obligatoire, possibilité de s'inscrire en ligne sur le site de la MJC*

*Horaires: de 10h à 12h, Durée : 2h*

## Atelier Jianzhi (papier découpé)

avec Maymie Yao

Depuis le 6e siècle, cet art du papier découpé existe en Chine.

Ils représentent en général des animaux et des fleurs et sont réalisés à l'aide de ciseaux et de couteaux. Les Chinois utilisent souvent la couleur rouge qui est Porte-bonheur.

Ils servaient autrefois d'offrande et chaque jeune mariée se devait d'en maîtriser la technique.

Aujourd'hui, il est utilisé pour décorer portes et fenêtres et ce sont davantage les hommes qui sont connus pour faire les plus beaux découpages.

*Réservation conseillée au 04 90 63 04 55, Gratuit*

*Horaires: de 14h à 15h, Durée : 1h*

## Atelier de Coréen

avec Aurélien de Valence

Pour mieux surfer la vague coréenne, initiez-vous à la langue du Pays du Matin Frais !

*Tous publics*

*Entrée libre, Gratuit*

*Horaires: 13h30 à 15h, Durée 1h30*

# Bien-être à la Cité Interdite

1er février, 31 rue des Halles

## Atelier Yoga; La danse du Dragon avec Lila

Entre yoga et Qi Gong, le souffle du dragon vient du yin yoga. C'est une chorégraphie codifiée, dans laquelle sept séquences se succèdent dans un ordre précis, séparées entre elles par une pause de méditation sur le Qi.

Cette séance se déroule en musique. Les mouvements sont synchronisés à la respiration, dans un enchaînement fluide, tout en maintenant à flot un rythme dynamique, soutenu et progressif. Ainsi l'énergie vitale qui circule en nous, est stimulée et se libère.

Le souffle du dragon sera suivi par quelques postures relaxantes afin d'intégrer et d'équilibrer cette énergie, pour enfin savourer le calme intérieur.

*Réservation en ligne, 20€  
Horaires: 10h à 12h Durée: 2h*

## Massage Viscéral Énergétique Chinois AVEC FLORENCE

Ce massage est une pratique issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui consiste à "travailler l'énergie des organes internes" en : agissant sur le bien - être intestinal, soulageant des troubles digestifs, améliorant la détoxification. Mais aussi en renforçant le système immunitaire, en libérant les blocages énergétique.

Plusieurs techniques sont combinées : massage, respiration et travail énergétique, qui se concentrent essentiellement sur la région abdominale.

*Réservation en ligne 20mn=20€  
Horaires: 13h30 à 17h*

## Atelier Tao de la vitalité avec Aisha

Harmonisez votre énergie grâce aux phases de la lune. Découvrez la puissance du Serpent de bois qui vous ancre dans les énergies terrestres et réveille l'élan vital qui sommeille en vous.

À travers des pratiques du Tao, cet atelier vous guide vers une revitalisation du corps et de l'esprit.

Reconnectez-vous à votre énergie vitale et laissez-la rayonner!

*Réservation au 07 61 12 48 82 ou par mail à [soulimet@gmail.com](mailto:soulimet@gmail.com), Gratuit  
Horaires: 17h à 18h Durée: 1h*

# Ateliers au CEVAD

1er février, 102 rue d'Inguibert

## Ateliers Mandala

avec Marie-Christine Menet

Toute l'après-midi Marie-Christine vous invite à créer en partant de l'univers des mandalas ! Peinture, récupération et mandala en papier roulé !

*Réservation conseillée au 06 10 72 57 67, gratuit*

*Horaires: Atelier peinture 3/6 ans de 14h à 14h45 Durée :45mn*

*Atelier peinture et récup' : 7/12 ans et plus 16h15 à 17h Durée :45mn*

*Mandala en papier roulé 17h30 à 18h15 Durée :45mn*

## Atelier Shibori (teinture Tie and dye)

avec Pauline et Cloé Bregeon

Teinture de deux rectangles pour la réalisation d'un tote bag.

Le shibori est une technique japonaise de teinture à réserve par ligature sur tissu.

Elle est aussi connue sous les termes de « tie and dye » ou de « renoué ».

*Public adulte et ado. Réservation en ligne, 35€, Horaires: 10h et 14h Durée: 2h30*

## Atelier reliure japonaise

avec Marlène

Marlène vous propose de réaliser de vos mains un carnet, format 14.8 X21 cm en utilisant la technique Button Hole. Le matériel est fourni, vous pourrez choisir entre différents papiers pour la couverture de votre carnet selon vos envies.

*Réservation en ligne, 25€, Horaires: 11h Durée: 1h30*

## Atelier d'automassages pour les maux de tête

avec Julien Coll

Venez apprendre à localiser et masser vous-même des points d'acupression qui soulagent et vous initier à l'énergétique chinoise via un atelier pratique

*Public adulte et ado. Réservation en ligne, 10€, Horaires: 11h Durée: 1h30*

## Atelier d'Orizome

avec Sylvie Marinangeli

Découvrez la magie de l'Orizome, cet art japonais ancestral de teinture sur papier plié. Cet art est une véritable invitation à l'expérimentation : vous explorerez plusieurs techniques de pliages pour créer des compositions colorées aux motifs uniques. À la fin de l'atelier, vous aurez le choix de réaliser une élégante enveloppe en origami ou d'emporter vos créations pour les transformer en couvertures de carnet ou autres décorations. Un moment pour s'émerveiller, jouer avec les couleurs et laisser libre cours à votre imagination !

*Public adulte et ado. Gratuit, confirmation des réservations par texto au 07 68 06 68 86. Horaires: 14h et 15h30 Durée: 1h15*

# Ateliers dans la ville

## Consultation de YI JING

avec Pierre Lepley

Venez en ayant prévu une question claire, sur un sujet qui est vôtre et sur lequel vous pouvez agir, décider et où vous êtes engagés. Ce Livre des Changements ne prévoit pas l'avenir, il est une manière de décider d'une stratégie. Laissez la réponse ouverte et peut-être surprenante. Vous vous y reconnaîtrez !

*Réservation au 06 28 69 54 61, Gratuit*

*Horaires: 10h-12h30, 14h30-17h30 Durée: 30mn*

*Lieu : Le Temps d'une pause, 7 rue des Halles*

## Atelier d'automassage plantaire Thaï

avec Sandrine Bourgeois

Un massage des pieds souvent négligé mais extrêmement bénéfique. Une pratique ancienne qui apporte détente, soulagement et amélioration de la santé globale. Pour apporter du Bien-être avant les beaux jours

*Réservation au 06 01 86 42 57, Gratuit*

*Horaires: de 10h à 18h Durée: 30mn*

*Lieu : Natur'Sand, 4 rue du château (proche de la poste).*

## Horoscope fantaisie

avec Cécile Mirambeau

Pour s'amuser ! Consultez l'oracle en faisant tomber une baguette divinatoire ! Elle permet au consultant d'avoir la réponse à sa question sous la forme d'un conseil plein de sagesse !

*Tous publics*

*Réservation en ligne, Gratuit*

*Horaires: 16h à 18h30, durée : 10mn par personne.*

*Lieu : La Cité Interdite, 31 rue des Halles.*

## Atelier Aquarelle Minka 民家

avec Nes Pascalou

Venez découvrir les subtilités de l'aquarelle, avec cet atelier autour des maisons traditionnelles japonaise appelée minka. Nes vous guidera pas à pas, pour vous apprendre les techniques de l'aquarelle. Cet atelier a été créé aussi bien pour les débutants que pour les peintres confirmés.

*A partir de 11 ans, matériel fourni.*

*Réservation au 06 79 66 83 89, Gratuit*

*Horaires: 10h, 11h, 14h, 15h, 16h Durée: 1h*

*Lieu : Dar Aylan, 7 rue des Halles*

## **Atelier Peinture chinoise**

avec Anneli

Le Sumi-e, signifiant peinture à l'encre, est un courant de peinture japonaise originaire de Chine. Il se caractérise par l'usage du lavis à l'encre noire, la prédominance du paysage comme sujet et la proximité avec la philosophie du bouddhisme zen.

Cette année Anneli vous propose le thème du Serpent !

*Réservation au 06 72 96 89 88, Gratuit*

*Horaires: 10h et 11h Durée: 1h*

*Lieu : La Librairie de l'Horloge, 12 Rue de l'Évêché.*

## **Atelier Origami**

avec Anaïs

Le but de l'atelier est de vous faire voyager à travers la beauté et la fragilité des papiers, de vous apprendre certaines techniques de l'origami pour confectionner un photophore en forme d'étoile et de le relier à un vœu que l'on écrira et accrochera sur le côté. L'atelier est accessible à partir de 10 ans

*à partir de 10 ans, Réservation au 06 17 65 10 79, Gratuit*

*Horaires: 14h30 et 16h Durée: 1h30*

*Lieu : La Petite Horloge, 41 Rue de l'Évêché*

## **Atelier de Lightpainting**

avec Aldric

- Découvrir le lightpainting tout en s'inspirant des calligraphies japonaises.
- rapide approche des réglages sur l'appareil photo
  - choix de la calligraphie à réaliser et découverte des différents pinceaux de lumière
  - apprentissage du mouvement pour un geste fluide et précis.
  - réalisation de la calligraphie et impression au format 15 x 20cm

*Public adulte et ado., Réservation en ligne, 40€*

*Horaires: de 18h30 à 20h30 Durée: 2h*

*Lieu : La Cité Interdite, 31 rue des Halles.*

## **Atelier de chinois**

AVEC MICHÈLE

Initiez-vous à l'une des langues les plus fascinantes au monde !

*Tous publics, Réservation au 06 88 62 68 45, Gratuit*

*Horaires: 10h30 Durée: 1h*

*Lieu : Le livre Gourmand, 17 rue des Halles*

# Restaurants

## 1er février, dans la ville

### **Bistrot la Place**

Porc Au caramel, accompagné d'une julienne de légumes de saison, riz basmati et salade verte. 15,90 €

*Réservation au 04 90 61 37 54*

*Lieu : 12 place de la juiverie*

### **A la Bon'heure**

Poulet frit à la japonaise accompagné d'une aïoli citronné et de riz cantonais 16,90€.

*Midi uniquement*

*Réservation au 04 90 60 57 96*

*Lieu : 37 place Maurice Charretier*

### **Le Livre Gourmand**

Nouilles Chinoises soja et poulet accompagnées de soupe miso ou de salade thaï végétarienne 18 € Dessert : Yang Zhi Ganlu: dessert rafraîchissant à la mangue, lait de coco et graines de chia. 6€

Ou Crème de chocolat avec sa crème fouettée au yuzu. 6€

*Midi uniquement*

*Réservation au 04 90 34 91 01*

*Lieu : 17 rue des Halles*

### **Le temps d'une pause**

Thés de différents pays d'Asie accompagné de gourmandises!

*Lieu : 7 rue des Halles*

# Restaurants

## 1er février, dans la ville

### Café du siècle

Menu découverte asiatique : assiette à composer selon vos envies 16,90 € Mushi revisité 5,90 € Plat dessert 20,90€

*Réservation au 04 90 69 53 38*

*Lieu : 13 Pl. Charles de Gaulle*

### Petit Japon

Pour le nouvel an Petit Japon vous offre, pour l'achat de deux bentos, un "Fukubukuro" (littéralement des "sacs-bonheur") : des pochettes cadeaux surprises, remplies de petites choses.

*Midi et soir, à emporter uniquement*

*Réservation en ligne*

*Lieu : 6 rue de l'Observance*

### Chez Ahlam

Boulgour aux légumes et köfte (kefta turque) + Künefe (pâtisserie turque à base de cheveux d'ange, de fromage fondu et fleur d'oranger). 20€

*Midi uniquement*

*Réservation au 06 41 29 69 46 31*

*Lieu: 31 place de l'Horloge*

# Le 5 février à l'Inguimbertine

Lecture kamishibai  
à 16h30  
et ateliers récréatifs  
de 14h à 17h  
avec l'association Grain de lire

Venez créer votre œuvre d'art !  
Atelier intergénérationnel de  
lecture-écriture-arts-plastiques  
proposé par l'Association Grains de  
Lire pour découvrir la richesse de  
la littérature jeunesse

*Réservation conseillée au 04 90 63 04 92, gratuit*

*Lieu : Bibliothèque l'Inguimbertine, 180 pl. Aristide Briand*

Dès que possible nous vous  
communiquerons le  
programme du  
cinéma Rivoli.