

ASSOCIATION RESPECT & DIGNITÉ DES PORTEURS DE L'HIMALAYA

20 ans, ça se fête!

L'année 2021 sera jalonnée d'évènements teintés d'amitié au profit de l'association.

Pour commencer, ne manquez pas notre repas traditionnel vacherins au four qui, cette année, sera précédé du spectacle des 5 N'Y Touches au Séchey - Vallée de Joux -.

2021 ce sera aussi des rencontres lors de spectacles, conférences, ventes de produits du Népal, arts, cours de cuisine, etc...

Venez nous rendre visite, même juste pour papoter!

www.ardph.org

ARDPH 2001 - 2021 PROGRAMME



Spectacle des 5 N'Y touches & Vacherin au four Vendredi 26 mars 2021 - 18h30

Les 5 N'Y touches sont la rencontre de cinq copines qui aiment la musique, le chant, les mots, leur donner vie, s'en servir pour transmettre des émotions, des éclats de vie.

Salle du village, Rue des Artisans 17 – 1345 Le Séchey

CHF 110.- p.p. sur inscription



Thamel, Vente à L'Abbaye Samedi 17 avril 2021 - 10h00 / 18h00

Produits et objets du Népal: épices, bijoux, mandalas, moulins à prières, pierres semi-précieuses, drapeaux à prières...

Pl. de La Tour 9, 1344 L'Abbaye

Libre



2 ans en vélo - Guillaume Berney Vendredi 16 avril 2021 Porte 19h30, Conférence 20h00

22'000 km au départ de Vallorbe. Après une carrière semi-professionnelle de saut à ski, cet ingénieur vous racontera comment ce voyage l'a transformé ... Première étape, l'Inde et le Népal.

Le Campe 15, 1348 Le Brassus

Libre, chapeau à la sortie



Art & Œnologie Samedi 1er mai 2021 - 16h00 / 19h00

Découvrez ces deux talents. Les œuvres de Pierre-Abraham Rochat pour les yeux et les vins de la famille Hermenjat du Domaine de la Cave de la Charrue pour le goût.

Cave de la Charrue Rte de Genève 2, 1291 Commugny

Libre. Exposition jusqu'au 15 mai 2021 14h00/18h00 sauf lundi et mardi

ARDPH 2001 - 2021 PROGRAMME



Mélanie Deneuve Le voyage vélo au féminin Vendredi 14 mai 2021 - 19h30

Mélanie ? Une personne magnifique ! Ses voyages en vélo, elle en parle avec beaucoup de modestie. Sa dernière escapade : Rentrer de Grèce sur Genève pour rapatrier son vélo...

c/c RandoBike, 1800 Vevey Chaussée de la Guinguette 3

Libre, chapeau à la sortie



Formation à l'utilisation du caisson hyperbare portable Mercredi 26 mai 2021 - 13h30 / 16h30

Approfondir vos connaissances sur les maladies liées à l'altitude et vous familiariser à l'utilisation du caisson hyperbare portable (Théorie et pratique).

Pl. de la Tour 9 - 1344 L'Abbaye

CHF 140.- p.p. sur inscription



Sherpa et Tamang même réponse à l'altitude ? Vendredi 28 mai 2021 - 19h30

Gregory Heiniger alpiniste chevronné et Simon Walbaum guide de montagne, tous deux étudiants en médecine vous parleront des réponses à l'altitude de deux ethnies de porteurs lors de recherches au Népal.

Lausanne (adresse sur : www.ardph.org)

Libre, chapeau à la sortie



Cours de cuisine " Les Momos " Samedi 12 juin 2021 - 09H30 / 12H30

Originaire du Tibet, le momo est aussi devenu un mets traditionnel du Népal. Ces raviolis cuits à la vapeur, farcis de légumes ou d'un hachis de viande, agrémenté de poivre du Sichuan, d'ail, de coriandre, sont toujours confectionnés à la main. Repas en commun.

Rte d'Yverdon 6 - 1040 Echallens

CHF 90.- p.p. sur inscription

ARDPH 2001 - 2021 PROGRAMME



Thamel, Vente à L'Abbaye Samedi 19 juin 2021 - 10h00 / 18h00

Produits et objets du Népal: épices, bijoux, mandalas, moulins à prières, pierres semi-précieuses, drapeaux à prières...

Pl. de La Tour 9, 1344 L'Abbaye Libre



Dal bath du président Dimanche 3 octobre 2021 - 11h58

Le dal bath est le repas quotidien au Népal. Les grands jours, il est accompagné de viande. Ne cuisinez pas ce dimanche là, le Président de l'ARDPH s'en charge!

Chalet des Ermitages, 1344 L'Abbaye Vallée de Joux

CHF 89.- p.p. sur inscription



Démonstration artisanat tibétain juin, juillet, août 2021 - 14h00 / 17h00

Tous les derniers mercredi des mois de juin à août, Sonam, une grand-mère tibétaine vous présentera sous forme de démonstration l'artisanat tibétain. Carder la laine, tisser le fil, etc...

(sous réserve de l'arrivée de Sonam)

Pl. de La Tour 9, 1344 L'Abbaye

Libre



Voyage moto solidaire au Népal Décembre 2021

Au départ de Katmandu, nous parcourons quelques 1100 km sur les sites les plus intéressants du Népal. Un voyage moto au Népal est un voyage 100% local. Voyage: 16 jours, 12 en moto. 50% du bénéfice dédié aux projets de l'ARDPH.

CHF 3'680.- p.p. (hors avion)

sur inscription



INSCRIPTIONS & INFORMATIONS: www.ardph.org ou 021 841 12 22



ASSOCIATION RESPECT & DIGNITÉ DES PORTEURS DE L'HIMALAYA
Pl. de la Tour 9, CH - 1344 L'Abbaye - tél. +41 21 841 12 22
Email : info@porteurshimalaya.org - web : www.porteurshimalaya.org

CCP: 17 - 601975 - 2 / IBAN: CH9109000000176019752