

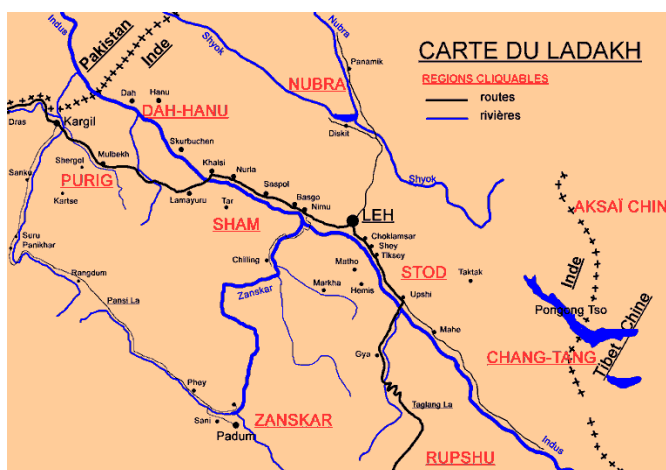
Voyage aux confins de l'Himalaya : Vallées interdites, Bouddhisme et Méditation

1. Généralités sur un Voyage Découverte au Ladakh



Destiné à toute personne voulant rencontrer, voir, découvrir la vie traditionnelle des hauts plateaux himalayens.

Présentation du Ladakh :



Le Ladakh se situe à l'extrême nord de l'Inde, à la frontière du Pakistan et de la Chine. C'est une région grandiose, faite des plus hauts sommets et des vallées les plus sèches du monde. A une altitude moyenne de 3800 m, une population de 100 000 habitants perpétue un mode de vie ancestral mais ouvert sur le monde, dans un environnement façonné à l'échelle géologique.

Ils sont concentrés le long de l'Indus, le roi des fleuves, et des quelques torrents qui s'y jettent et leur assurent une abondante récolte annuelle.

Les ladhakis, de tradition bouddhistes lamaïstes sont connus pour leur hospitalité, et à l'époque de l'invasion du Tibet par la Chine, ils ont accueilli de nombreux réfugiés tibétains, réunis aujourd'hui pour la plupart à Leh, la capitale.

Leh, comporte toutes les infrastructures (hôtels, restaurants, services de télécommunications, banques, hôpitaux) nécessaires à la venue et à la résidence de touristes.

Les formalités :

Décalage horaire : + 4h30 en Hiver (Midi en France, 16h30 en Inde) + 3h30 en été.

Se rendre en Inde impose un passeport en cours de validité (6 mois après le retour en France), l'obtention d'un visa (auprès de VF Services) et pour certaines régions du Ladakh un permis temporaire est obligatoire (à obtenir sur place auprès du District Magistrate Office).

Climat et altitude :

Le Ladakh se situe à une altitude moyenne de 3800 m. Il connaît deux saisons :

- l'hiver avec des températures descendant à -30°C , de la neige et des routes coupées.
- L'été, de mai à fin octobre où le climat est très sec avec une réverbération du soleil très intense. Les températures varient alors de $+35$ le jour à $+10^{\circ}\text{C}$ la nuit.

On insiste sur le mal d'altitude au Ladakh. Ne soyez pas surpris, on peut se retrouver KO pendant un ou deux jours au début, avec des maux de tête et des étourdissements. Pas systématique toutefois, tout le monde n'ayant pas la même sensibilité. Prendre un temps d'acclimatation au début, boire beaucoup d'eau et manger léger.

Conditions pour bien voyager au Ladakh : avoir une bonne condition physique.



Equipement spécial Ladakh:

En plus des médicaments et autres objets utiles en Inde, il est bon d'avoir avec soi :

- de bonnes lunettes de soleil
- crème solaire haute protection
- stick hydratant pour les lèvres
- chapeau
- chaussures de marche
- produit pour désinfecter l'eau (micropure)

La nourriture :

Toujours fraîche et délicieuse, c'est une cuisine tibétaine à la base et essentiellement végétarienne.

- les momos : gros raviolis à la farine de blé farcis aux légumes et herbes cuits à la vapeur ou frits servis avec une soupe et une sauce très pimentée !
- les tukpas : soupe de légumes et herbes fraîches avec de grosses pâtes.
- Les légumes : la variété est surprenante et l'originalité des assaisonnements fait le reste.
- La Chang : bière locale faite à base d'orge fermenté.
- Le thé salé tibétain : Mélange de thé, de beurre et de sel. Le beurre est souvent rance dû à son mode de conservation dans une peau de chèvre. C'est la boisson nationale des ladhakis qui en consomment abondamment pour éviter la déshydratation, les lèvres gercées et de plus ça apporte les lipides nécessaires pour résister au froid.



Us et coutumes :

- Si l'on vous sert du thé, attendez que l'on vous invite à boire. Prenez alors une gorgée et l'on remplira votre tasse de façon qu'elle soit toujours pleine, et ainsi de suite. Avant de partir, videz votre tasse et signifiez que vous avez fini en la posant sur le côté ou sur le sol.
- Les épaules, les jambes et les fesses des femmes doivent être couvertes par des vêtements amples et jamais moulants. Vous devez avoir une tenue correcte pour visiter temples, monastères et villages : pas de shorts, de bermudas, de jupes courtes ou de tenues moulantes.
- Il est d'usage de laisser une petite offrande devant l'autel dans les monastères. Elle contribue au maintien du culte et à la survie des moines.
- Les couples ne doivent pas s'enlacer ou s'embrasser en public.
- Saluez uniquement en joignant les mains au niveau du front et, sauf si vous y êtes expressément invités, évitez de serrer la main. Ne faites jamais la bise.
- Contournez toutes les constructions bouddhiques en passant par la gauche, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Ne pas toucher la tête des enfants.
- Ne jamais pointer les pieds vers une divinité.

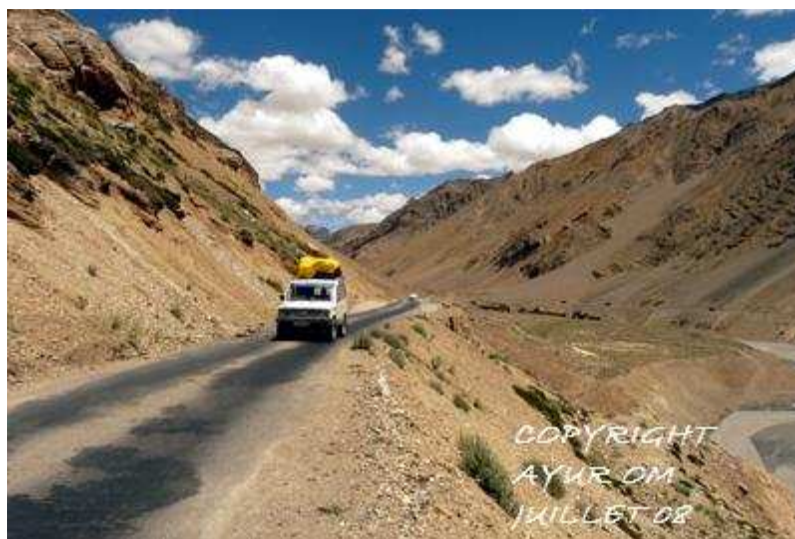
Le logement :

A Leh, en hôtel de standing international à l'architecture ladakhi avec repas traditionnels.
Dans les vallées alentours : logement en « guesthouse » petites pensions de famille, chez l'habitant ou sous tente lors des bivouacs.

Se Déplacer au Ladakh :

Le groupe sera véhiculé par taxi jeep 4X4 ou minibus selon le nombre de participants, pour toutes les excursions prévues du voyage.

Dans la vallée de l'Indus, l'ensemble du réseau routier est en excellent état, construit, entretenu par l'armée ; De plus, il y a peu de circulation.



Adaptation selon les festivités:

Il existe de nombreux monastères au Ladakh, chacun ayant son propre festival. Les dates suivent un calendrier lunaire et ne sont donc pas à dates fixes chaque année. D'autre part, il arrive parfois que certaines dates changent au tout dernier moment ! Il est parfois possible que sur certains circuits et/ou à certaines dates nous arrivions à modifier l'itinéraire afin que vous puissiez assister à l'un de ces festivals. Le guide reste seul décisionnaire sur place pour effectuer d'éventuels changements de programme...

2. Le Voyage



Les hauts plateaux du Ladakh, situés à une altitude moyenne de 5000 m, taillés au cœur de la chaîne himalayenne, offrent aux visiteurs l'austère beauté d'un univers minéral aux étonnantes couleurs ocre, parsemé d'oasis de peupliers et d'abricotiers. Au cœur de ces montagnes, le peuple ladhaki perpétue un mode de vie ancestral et les villages blanchis à la chaux comptent parmi les derniers bastions de la culture et du mode de vie du Tibet.

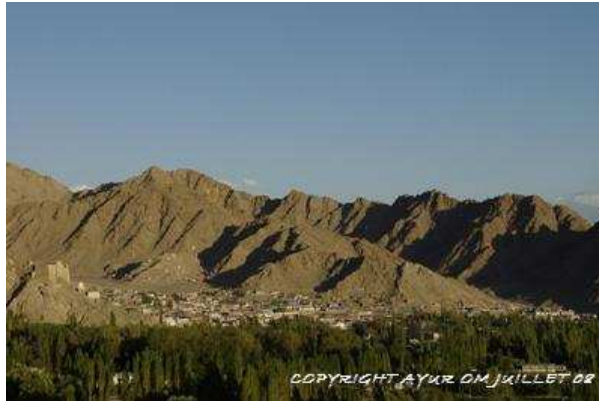
Ce voyage au cœur de la culture ladhaki et bouddhiste, vous emmènera à la découverte de la ville de Leh, "capitale" de la région, des vallées avoisinantes encore interdites aux étrangers il y a quelques années et vous initiera à l'art de la méditation avec une introduction au bouddhisme et à la parole de Bouddha.

Vous y découvrirez la vallée de l'Indus et de ses innombrables monastères bouddhistes avec participation aux festivals religieux, accueil chez les villageois de la vallée de Dha, derniers Drokpa, descendants de la race aryenne ; découverte également de la vallée de la Nubra (vallée des fleurs) à l'extrême nord, accessible par la route carrossable la plus haute du monde et unique par ses paysages mêlant cours d'eau et dunes de sable ; et enfin vous séjournerez 3 jours au sein du centre international de méditation Mahabodhi pour une retraite et une introduction au bouddhisme.

Jour 1/2 (4 et 5 Juillet):

Vol Paris / Delhi, puis Delhi / Leh. Environ 10 h de vol + 1h pour Leh.

Préférer les vols décollant de matinée, permettant un atterrissage en fin de nuit / petit matin, et permettant un transfert direct vers Leh. Installation en hôtel pour cette journée d'acclimatation. En courant d'après midi, ballade et visite de monuments dont le Shanti Stupa qui domine la ville. Repas et nuit à l'hôtel.



Jour 3 (6 Juillet) :

Matinée libre à Leh, puis départ et installation au Mahabodhi International Meditation Center, à 8 km de leh. Rencontre avec le moine fondateur du centre Mahabbodhi et visite du lieu.



Jours 4/5/6 (7/8/9 Juillet):

3 jours d'enseignement du Dharma et de retraite silencieuse au sein du centre Mahabodhi en compagnie du fondateur, Bikkhu Sanghasena. Moine bouddhiste ladhaki, il a construit, avec l'aide de bénévoles du monde entier, un centre destiné à l'enseignement, laïc et religieux, pour les jeunes ladhakis, un centre médical pour les populations des vallées avoisinantes et un centre de retraite pour les personnes âgées. En plus de cela, il a créé un lieu d'étude des écritures bouddhistes, ouvert à tous. Pendant trois jours, nous vous proposons donc une introduction à la méditation bouddhiste, par le silence, la marche, la visualisation et la lecture de textes sacrés. En fin du troisième jour, retour à Leh, repas et nuit à l'hôtel.



Jours 7 (10 Juillet) :

En route pour le festival de Phyang Tsédup.

Séance libre de yoga et méditation au petit matin au sein de l'hôtel. Après le petit déjeuner, route vers le monastère de Phyang : fondé au XVI^e siècle, le gompas de Phyang s'anime de *chaams*, danses rituelles avec des masques, célébrant la victoire du bien sur le mal et du bouddhisme sur les religions pré existantes. On déroule lors du festival un Tanka géant. Déjeuner sur place. En soirée retour vers Leh, repas et nuit à hôtel.



Jour 8 (11 Juillet):

Séance libre de yoga et méditation au petit matin au sein de l'hôtel.

Départ pour le Lac Pandong et visites des Temples et Monastères de Thiksey et Chemrey.

Thiksey (3400 m, 20 km de Leh), "le petit Potala" le plus ancien monastère de l'Ecole Gelukpa au Ladakh. Vous pourrez admirer son Maitreya Bouddha de 12m de haut.

Le monastère de Chemrey datant du 18^{ème} siècle, se situe dans une vallée calme loin des circuits touristiques. On y admire plusieurs salles dont l'une comportant des fresques murales de 1000 bouddhas magnifiquement conservés. Recueillement et méditation dans ce lieu emprunt de sérénité et de spiritualité.



Déjeuner

Route vers le lac Pandong (135 km de long et 5 de large), qui marque la frontière entre l'Inde et le Tibet. Paysages grandioses et étendues sauvages.

Arrivée en début de soirée, repas et bivouac sous tente.



Jour 9 (12 Juillet):

Journée autour du lac : du lever au coucher du soleil, ateliers de méditation, yoga, de découverte de la faune et de la flore des lieux. Visite des villages alentours. Soirée en campement.

Jour 10 (13 Juillet) :

Séance libre de yoga et méditation au petit matin.

Lever du soleil sur le lac, petit déjeuner en bivouac. Départ en fin de matinée pour Leh.

Arrêt en cours de route au Monastère d'Hémis, l'un des monastères drukpa-kargyuk les plus vénérés du Ladakh, construit dans un vallon de belles roches sédimentaires. Vous visiterez, son nouveau temple de Padmasambhava et ses huit représentations. Il abrite aujourd'hui environ 200 moines.

Retour à Leh en fin d'après midi, installation et nuit à l'hôtel.

Jour 11 (14 Juillet) :

Séance libre de yoga et méditation au petit matin au sein de l'hôtel.

En route pour la Vallée de Dah, en suivant le cours de l'Indus. Vestiges et monastères de l'Ouest de la vallée avec plusieurs arrêts : Basgo (ruines et village typique), Likir : visite du monastère et de son musée qui présente de magnifiques tankas originales datant des 17 et 18ème

siècles et objets ayant appartenus aux différents rois du pays. Après le déjeuner, départ pour la vallée de Dha. Accueil et hébergement chez l'habitant au sein d'un village Ladakhi traditionnel. Séjour exceptionnel dans ce village qui accueille pour la première fois des touristes (village natal de Angchok, un ami de Laurence et Benoit). Repas et danses traditionnelles seront organisés pour l'occasion avec l'ensemble des villageois.



Jour 12 (15 Juillet): Matinée libre en compagnie des villageois dans les vergers et les champs pour l'aide à la récolte de l'orge ou des abricots selon la saison, mais aussi possibilité d'assister à la confection des repas avec les fameux « momos », raviolis ladakhi ! Déjeuner au village.

Départ en début d'après midi pour Lamayuru.



Visite du monastère : datant du 11ème siècle, il recèle de trésors comme de très anciennes fresques représentant la vie de Bouddha, et une grange collection de manuscrits sacrés. Il est situé dans un site géologique exceptionnel surplombant un ancien lac qui n'a pas encore révélé tous ses secrets. Ses fonds lacustres étaient le domaine des Nagas (dragons protecteurs) qui, selon la légende, veillent toujours sur le Monastère. Soirée, repas et nuitée à Lamayuru.

Jour 13 (16 Juillet) : Retour à Leh.

Séance libre de yoga et méditation au petit matin au sein de l'hôtel.

En courant de matinée, visite d'Alchi (3060 m). Visite du superbe monastère, construit au 11ème siècle par Rinchen Zangpo, fondateur de 108 monastères au Ladakh, au Spiti et au Tibet central. Vous y découvrirez de superbes fresques murales de style cachemiri, d'une grande finesse, représentant Bouddhas, Bodhisattvas et Mandalas, réalisés avec des peintures végétales et minérales. A 10 mn, en haut du village, nous pouvons visiter le "tugdje chenpo", le temple du bouddha de la compassion (belles peintures datant du 15ème siècle).

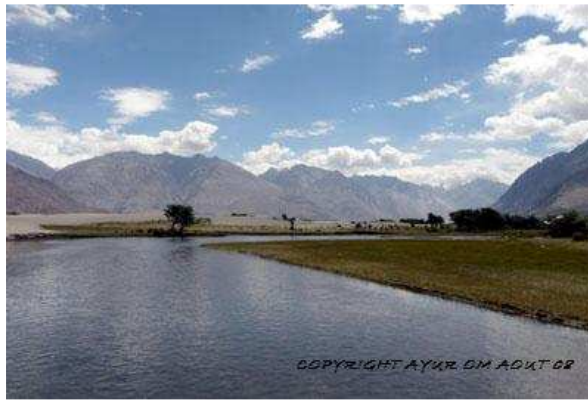
En courant d'après-midi arrivée à Leh et nuit à l'hôtel.

Jour 14 (17 Juillet): Tôt le matin, départ pour la vallée de la Nubra (145 km).

Passage du col Khardung -La (5350 m), sur une des plus hautes routes carrossable du monde. Depuis le col, par temps clair, la vue est superbe : on peut admirer toute la partie sud, jusqu'à la vallée de l'Indus et les pics des monts du Zaskar au nord du massif du Saser. La vallée de la Nubra se trouve sur l'ancien chemin des caravanes qui ralliaient Leh à Kashgar (maintenant au Sinkiang chinois) via les cols du Saser et du Karakoram.



Dans la vallée on trouve plusieurs monastères bouddhistes tels Sumur et Tigar (Tegar ou Digar), mais aussi le monastère de Disket, construit il y a 350 ans, et célèbre pour ses fameuses peintures murales. Depuis le col, descente vers le village de Khardung et route à travers de très beaux paysages. A Khardung, la route laisse à gauche la vallée de la rivière Shayok (ou Shyok) qui mène à Disket. Les villages de la vallée, dont l'altitude est un peu moins élevée que celle de Leh, sont prospères et étendus sur les rives des rivières Shyok et Siachan qui coulent au milieu de la vallée. Hébergement à Tigar (ou Digar). 6-7h de route. S'il reste du temps en fin de journée, balade dans le village et dans les environs où se trouve un petit lac. Repas et nuit à l'hôtel.



Jour 15 (18 Juillet):

Journée d'excursion à Disket et Hundar.

Si possible, lever très tôt pour arriver à Disket au moment de la Puja du matin au monastère. La route repasse à la bifurcation afin de traverser la rivière par un pont avant le village de Tirith, dominé par le paysage très spectaculaire des sommets enneigés du massif du Karakoram. En comparaison de la vallée de l'Indus, le climat est ici plus chaud, et, de ce fait, la végétation est plus dense, et l'on trouve plusieurs variétés d'arbres et de fleurs.

Route vers le nord-ouest en longeant la rivière Shyok sur 24 km, par une route assez difficile et rocailleuse, qui devient rapidement très étroite dans les gorges avant d'arriver à Disket.

Montée à pied au monastère que l'on atteint après une marche de 45 minutes environ le long d'un sentier bordé de chörtens. La Gompa Tashscholing fût bâtie par Lama Changsem Sherap Zangpo, disciple de Tsonkhapa, fondateur de la secte réformée "bonnets jaunes". Le monastère, qui dépend du monastère de Thiksey, se trouve sur l'un des plus hauts points au dessus des villages et 70 moines y résident. Le "Dukhang", ou hall des prières, possède de nombreuses statues. L'une d'entre elle exhibe la tête et le bras gauche d'un envahisseur turque qui daterait de 5000 ans !



Temps libre pour flâner dans les petits hameaux environnants. Après la visite continuation vers Hundar (7 km), le long de la vallée désertique de Sany. Visite du monastère de "Chamba Lakhang" aux énormes statues du Bouddha Maitrayia dont l'une sculptée dans le rocher. A proximité on peut voir les ruines d'un ancien palais, Dechen Tsemo et deux temples très anciens Lakhang Karpo et Lakhang Marpo, ainsi que l'ancienne maison royale du Lonpo de Hundar au milieu des dunes de sable. Observation de la faune et la flore. Pour les plus en forme, petite balade sur les crêtes surplombant la vallée (2h de marche environ).

Dans l'après-midi, petit safari à dos de chameau (de Bactriane), dans le désert pour rejoindre Disket. En fin de journée, route de retour à Tigar. Repas et nuit à l'hôtel.



Jour 16 (19 Juillet):

Séance libre de yoga et méditation au petit matin au sein de l'hôtel.

Départ après le petit déjeuner pour revenir dans la vallée de Leh, installation et nuit en hôtel.

Jour 17 (20 Juillet): Retour à Delhi par un vol au petit matin (8h30), pour reprendre le vol pour Paris le soir.

Jour 18 (21 Juillet):

Arrivée à Paris.

SITES SACRES DE L'HIMALAYA

Du 4 au 21 Juillet 2010

Circuit initiatique en 18 jours / 16 nuits

Tarif base 15 participants : 1995.00 € TTC

Ce tarif comprend :

- Le vol Paris - Delhi - Paris sur compagnie régulière Austrian Airlines (ou similmair) ;
- Les taxes aériennes (à ce jour : 175.00 €) ;
- Les transferts en **4 x 4 Toyota** comme mentionné dans le programme ;
- L'hébergement : A Leh, en hôtel de standing international (4**** normes locales) à l'architecture ladakhi avec repas traditionnels. Dans les vallées alentours : logement en « guesthouse » petites pensions de famille, chez l'habitant, ou sous tente lors des bivouacs (camp deluxe norme locale).
- Les repas mentionnés au programme ;
- 3 jours **d'enseignement du Dharma** au centre de retraite Mahaboddhi avec repas ;
- La présence d'un guide local, et d'un service d'escort à partir du jour 10 ;
- Le permis d'entrée sur les sites de Nubra, Dha hanu, Lac de Pangong ;

- La mise à disposition d'une chambre à, Delhi en 3 *** Sup., les visites et transferts ;
- La présence et l'enseignement de *Laurence BATT et Benoit VIOT* (du jour 1 au jour 21) ;
- Les *méditations et exercices de yoga* comme mentionné dans le programme ;
- L'assurance rapatriement, assistance, frais médicaux.

Ce tarif ne comprend pas :

- Les boissons ;
- Les repas non mentionnés au programme ;
- Le billet d'avion Delhi - Leh : à ce jour : 33 € par trajet ;
- Les entrées sur les sites ;
- Les dépenses personnelles ;
- Le supplément chambre simple ;
- Les pourboires aux chauffeurs, guide...
- Les hausses de taxes aériennes et de carburant ;
- Le supplément si groupe inférieur à 15 personnes ;
- Les assurances annulation, vol de bagages : + 4.20 % du montant total.

Devis 2 effectué le 12 décembre 2009, sous réserve de disponibilités et de modifications de tarifs de la part de nos prestataires, au moment de la réservation.