

Ladakh : Yoga et Immersion dans le « Petit Tibet » avec Stéphanie (du 6 au 20 août 2022)



Un voyage complet qui vous fera découvrir le Ladakh dans son ensemble : le désert, les grands monastères bouddhistes, les vallées de l'Indus et du Shayok et un lac en haute altitude...

Vous arriverez par l'avion depuis Delhi en survolant la grande chaîne de l'Himalaya. Le Ladakh, parfois appelé « Petit Tibet », est une région désertique parsemée d'oasis verdoyantes. Le Bouddhisme tibétain est la religion principale de la région : on le devine par ses grands monastères perchés sur des collines, surplombant la vallée. Dans un premier temps, vous visiterez les grands monastères de la vallée de l'Indus. Ces quatre jours vous permettront également de vous adapter à l'altitude.

Puis vous irez dans une vallée, loin des touristes, rien que pour vous ! Ces deux jours vous permettront de lier des contacts avec les habitants du village. Depuis toujours, vie domestique et travaux des champs rythment le quotidien de ces familles dont le style de vie solidaire permet de maintenir un lien social très fort. Deux *amchis* (médecins traditionnels), une *Ihamo* (chamane) et une petite dizaine de moines assurent le bien-être de la population...

Vous terminerez ce voyage par une excursion vers la haute vallée du lac Pangong afin d'admirer les paysages grandioses, l'eau pure bleutée d'un des plus hauts lacs salés d'Asie enjambant pour ses deux tiers le Tibet.

Au cours de ce voyage, vos visites seront ponctuées en alternance par des temps de randonnée (faciles, niveau initiation), de yoga en pleine nature (pour débutants et confirmés) et de méditation (tous niveaux). Et vous aurez la chance de méditer dans la salle de prière d'un monastère.



lungta

L'INDE AUTREMENT...

27 allée des Petits Rois
33400 Talence

Mail : dadul.samtan@gmail.com
www.lungta-india.fr

Votre professeur de yoga :

Stéphanie enseigne dans le nord Gironde depuis 8 ans à un public large enfant, adultes, futures mamans.

En complément de la formation FFHY, Son parcours l'a également conduite à suivre l'enseignement de Sarva Atma en Inde au Kerala, ainsi que celui yoga du Cachemire. Passionnée par la culture indienne et les textes fondateurs elle continue à s'inspirer du yoga au quotidien. Lors du voyage au Ladakh, elle aura à cœur de vous transmettre sa passion du yoga comme art de vivre dans l'écoute et l'intériorisation.

« *yoga allows you to find a new kind of freedom that you may not have known even existed* » de BKS Iyengar.

Le yoga permet d'accéder à une forme de liberté dont vous n'auriez pas soupçonné l'existence.

**J 1 : 6 août 2022 Vol de Pris à Delhi**

Arrivée à l'aéroport de Delhi tard dans la nuit. Attente à l'aéroport pour prendre le vol pour Leh dans la matinée de J2.

J 2 : 7 août 2022 Vol de Delhi à Leh puis transfert à Alchi

Arrivée à Leh dans la matinée. Nous sommes accueillis par notre guide local. . Nous prendrons la route pour Alchi, en passant par plusieurs villages dispersés dans la vallée.

Arrivée à Alchi fin de matinée. Le reste de la journée est libre pour s'acclimater.

En fin d'après-midi, petite balade dans le village.

Altitude : 3.100 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (60 km et 1h1/2 de route)

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit à l'hôtel

J 3 : 8 août 2022 Découverte de la vallée

Nous prendrons la route pour Lekir (25km).

Lekir est l'un des plus importants monastères de l'ordre Gelukpa, construit sur une colline dominant la vallée. La grande salle d'assemblée, la pièce des protecteurs (Gonkhang) et le petit musée sont magnifiques. Depuis le toit du monastère, nous admirerons une superbe vue sur la vallée. Nous méditerons dans la salle de prière du monastère.

Après la visite, nous reprendrons la route vers le village de Yangtang pour joindre le début du sentier de notre première journée de marche. Puis nous suivrons le cours de la rivière (deux heures de marche facile), jusqu'au monastère de Rizong. Transfert au village d'Alchi.

Altitude : 3.100 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (70km, 1h30)

Temps de marche : environ 2h30

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit à l'hôtel.

J 4: 9 août 2022 Route d'Alchi à Leh

Le matin, visite du monastère d'Alchi, l'un des monastères les plus réputés pour ses peintures du XI^{ème} siècle de toute beauté. Parmi les cinq temples qui le constituent, chacun offre une splendeur particulière avec des peintures kashmiri-tibétaines : une perle esthétique fragilisée par le temps qui passe...

Une brève promenade a bord de l'Indus puis retour au village pour faire des emplettes avant de reprendre la route pour Leh.

Arrivée à Leh pour le déjeuner à l'hôtel.

L'après-midi, nous faisons une balade pour monter les marches pour atteindre Shanti Stupa, le site sacré construit sur une colline dominant la vallée de Leh.

Altitude : 3.500 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (65 km,2h)

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit à l'hôtel

J 5 : 10 août 2022 Route de Leh à Shara par Hemis

Le matin, route jusqu'au monastère de Hemis, le plus grand monastère du Ladakh fut construit en XVIème par le grand lama du Bhoutan. Ce monastère est connu pour sa collection de *thanka* (peinture en toile), ses objets rituels, ses peintures murales et ses belles statues.

Après la visite, une marche à pied jusqu'à l'ermitage de Gotsang.

Le chemin aménagé vers l'ermitage passe par le monastère de Hemis, il nous amène à travers des ruisseaux d'eau, d'égliantiers, des murs des *mani* (pierres gravées avec des inscriptions sacrées). Ainsi, une montée progressive nous amène jusqu'à l'ermitage où vivent une dizaine moine qui font leur retraite de « trois ans trois mois et trois ans ». Visite de l'ermitage avec « discrétion ».

L'ermitage est situé dans une vallée caché avec un décor naturel si étonnant qu'il nous invite « naturellement » de passer du temps, de contempler, de méditer...

Le retour à pied est plus aisé en descendant la vallée jusqu'au monastère, puis route pour Shara.

Altitude : 3.850 mètres

Temps de marche : entre 2h1/2

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (75 km, 1h30)

Repas : petit-déjeuner – déjeuner (pique-nique) – dîner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 6-10 : 11-15 août 2022 A Shara

Le séjour dans la vallée de Shara nous permettra de lier des contacts directs avec les habitants du village, et de découvrir la vie ladakhie dans un village oublié des touristes...

A noter : Les balades proposées ne nécessitent pas une condition physique d'un bon trekkeur. Les chemins sont relativement faciles avec des dénivelés peu élevés (environ 200 à 400m).

Des exemples de programme d'une journée :

J1 : Promenade dans la vallée et visite du vieux village. Retour pour le déjeuner. L'après-midi repos et pratique du yoga.

J2 : le matin, descente à pied dans la basse vallée avant de remonter vers une vallée étroite pour monter jusqu'au petit temple très tranquille de Shawa Chumik (4.000 m) où nous pourrons nous poser pour méditer. Ensuite, une courte descente nous permettra de rejoindre le bas de la vallée où déjeuner dans une famille ladakhie. Visite de l'école maternelle. Pratique du yoga.

J3 : Promenade dans la vallée et visite du vieux village. Retour pour le déjeuner. L'après-midi repos et pratique du yoga.

J4 : Nous remonterons la haute vallée pour rencontrer les bergers et y passer du temps pour admirer le paysage. Le soir, redescendre avec les yaks à la fin de la journée. Déjeuner chez Tonyot dans la haute vallée.

J5 : Promenade dans le village, rencontre avec les habitants. Participer à des travaux dans les champs...

Retour pour le déjeuner. L'après-midi repos et pratique du yoga.

Altitude : 3.900 mètres

Temps de marche : entre 2h à 4h de marche par jour.

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 11 : 16 août 2022 De Shara au lac de Pangong

Nous quitterons la vallée de Shara pour le lac de Pangong en passant par le col de Changla (5350m). Arrivée en début d'après-midi, balade autour du lac et contemplation méditative devant le lac au coucher de soleil.

Altitude : 4.250 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur

Temps total du trajet : environ 5h

Repas : petit-déjeuner-déjeuner-dîner

Hébergement : au campement fixe

J 12 : 17 août 2022 A Pangong

Journées balade, détente et yoga sur les rives du lac. Une pause, prendre son temps, et admirer le coucher du soleil en remontant sur la colline (1h de marche)...

Altitude : 4.250 mètres

Temps de marche : environ 2h

Repas : petit-déjeuner-déjeuner-dîner

Hébergement : au campement fixe

J 13 : 18 août 2022 De Pangong à Leh

Nous prendrons la route de retour par le col de Chang La.

Arrivée à Leh en début d'après-midi. Le reste de la journée est libre.

Altitude : 3.500 mètres

Transport : en véhicule privé avec chauffeur

Temps total du trajet : environ 5h

Repas : petit-déjeuner-déjeuner-dîner

Hébergement : Au campement fixe

J 14 : 19 août 2022 Vol de Leh à Delhi

Réveil matinal pour le transfert à l'aéroport pour le vol de Leh à Delhi.

Arrivée à Delhi et visite de Delhi.

Le soir, transfert à l'aéroport pour le vol de retour.

Altitude : 350mètres

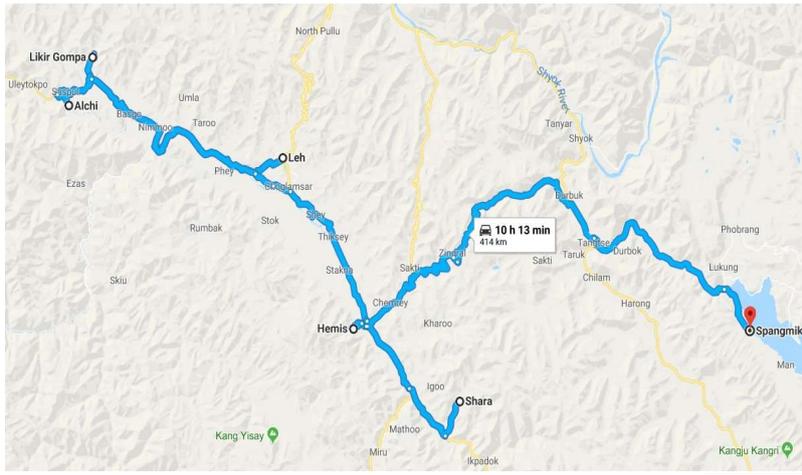
Transport : En véhicule privé avec chauffeur

Repas : petit-déjeuner

Hébergement : Une chambre pour quatre personnes jusqu'à 20h pour se rafraichir avant le transfert à l'aéroport.

À noter : Si le vol est prévu le lendemain, il faut prévoir une nuit d'hôtel à Delhi (dans ce cas : 1 nuit d'hôtel en supplément).

J 15: 20 août 2022 Départ et arrivée en France



Prix par personne partageant une chambre double : Euro 2450.00 par personne

Supplément pour chambre simple : Euro 245.00 (Disponible uniquement à Leh, Alchi et Pangong)

Supplément pour l'assurance annulation voyage : Euro 95.00

	Lieux	Hébergement	pension
1	Leh	En hôtel	Pension complète
2	Alchi	En hôtel	Pension complète
3	Shara	Chez l'habitant	Pension complète
4	Pangong	Campement fixe	Pension complète

Compris dans le prix:

- Cours de Yoga et de méditation animés par Stéphanie (Shivani)
- Le transport en véhicule privé avec chauffeur
- Hébergement selon l'option choisie ci-dessus
- Guide francophone local
- Les entrées des monuments au Ladakh
- Billet d'avion Paris/Delhi et Delhi/Leh/Delhi
- Une demi-journée de visite de Delhi avec chauffeur et guide.

Non compris dans le prix :

- Assurances personnelles (annulation, médicale, rapatriement,). Une assurance est obligatoire, vous pouvez vous renseigner auprès de votre assurance également.
- Hébergement et les repas à Delhi (compter 5€ à 10€/par repas) et les entrées des monuments à Delhi.
- Les pourboires (à compter 50€ par personne pour tout le séjour)
- Les boissons alcoolisées, gazeuses, l'eau minérale, etc.
- Les dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Prix comprend ».
- Option pour la demande Visa : Euro 65 (Frais de visa plus le frais de service). Vous pouvez faire la demande vous-même sur le site d'EVISA. Les détails vous seront communiqués.

À noter:

- 1) Le prix est basé sur les tarifs actuels des hôtels/guest house/chez l'habitant et il est valable pour un voyage jusqu'au 31 décembre 2022. En cas de changement de tarif des hôtels ou de transport en raison d'une augmentation des taxes, coût de pétrole..., vous serez mis en courant et le changement de prix sera appliqué en fonction.
- 2) Le prix est basé sur un minimum 11 (onze) personnes payantes. En cas de moins de onze participants le voyage sera soit annulé soit le prix sera augmenté pour pouvoir réaliser le voyage.
- 3) Pour ce voyage, nous avons utilisé des chambres standards partagées par deux personnes. Si les hôtels mentionnés ne disposent plus de places lors de la réservation selon vos dates, nous vous réserverons un hôtel de même catégorie.
- 4) Chez l'habitant, pas de chambre individuelle, les chambres seront partagées par deux ou plusieurs participants du même groupe.