

Ladakh : Immersion dans le « Petit Tibet »



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...

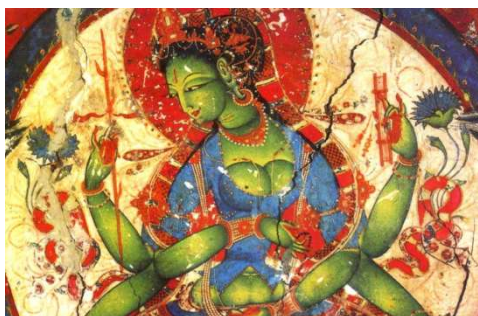
Vous arriverez par l'avion depuis Delhi en survolant la grande chaîne de l'Himalaya. Le Ladakh, parfois appelé « Petit Tibet », est une région désertique parsemée d'oasis verdoyantes. Le Bouddhisme tibétain est la religion principale de la région : on le devine par ses grands monastères perchés sur des 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 *lhamo* (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

JOUR PAR JOUR

J 1 : Arrivée à Delhi

Arrivée à l'aéroport de Delhi tard dans la soirée, transfert à l'hôtel pour y passer quelques heures.

Transport : *En véhicule privé avec chauffeur*

Hébergement : *nuit à l'hôtel*

J 2 : Vol de Delhi à Leh puis transfert à Alchi

Tôt le matin, transfert à l'aéroport pour prendre le vol pour Leh.

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.

Altitude : *3.100 mètres*

Transport : *En véhicule privé avec chauffeur*

Repas : *petit-déjeuner – déjeuner – dîner*

Hébergement : *nuit à l'hôtel*

J 3 : A Leh : Visite des grands monastères de la vallée

Le matin, nous visiterons deux monastères. L'après-midi sera consacré à la visite de l'Institut de Ngari au village de Saboo.

À Shey – ancienne capitale du Ladakh jusqu'au XV^{ème} siècle – se trouve *le plus ancien palais du Ladakh construit au IX^{ème} siècle* par le premier roi du Ladakh. Les vestiges du vieux château témoignent de la fondation du royaume du Ladakh. *Le palais, construit au XVII^{ème} siècle*, abrite de splendides peintures.

Le monastère *Thiksey Gonpa*, perché sur une colline, fut construit par un des disciples de Tsonkhapa, le fondateur de l'ordre bouddhiste tibétain Gelukpa. Actuellement une centaine de moines y vivent et pratiquent dans le respect de la tradition Gelukpa.

Après la visite retour vers nos pas pour aller au Saboo, non loin de Leh, où se situe le centre de Ngari.

Altitude : *3.500 mètres*

Transport : *En véhicule privé avec chauffeur*

Repas : *petit-déjeuner – déjeuner – dîner*

Hébergement : *nuit à l'hôtel*

J 4 : Leh-Alchi

Nous quittons Leh pour la vallée de Sham. Nous prendrons la route pour Lekir (55km), en passant par plusieurs villages dispersés dans la vallée.

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 village d'Alchi pour y passer la nuit.

L'après-midi, balade dans le village et 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...

Pause sur les rives de l'Indus pour pratiquer le yoga et méditer, tout en admirant le fleuve.

Altitude : *3.100 mètres*

Transport : *En véhicule privé avec chauffeur (120km, 3h30)*

Repas : *petit-déjeuner – déjeuner – dîner*

Hébergement : *nuit à l'hôtel.*

J 5: Route d'Alchi à Leh

Le matin, balade dans le village et 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...

Pause sur les rives de l'Indus pour pratiquer le yoga et méditer, tout en admirant le fleuve.

Nous prendrons la route dans l'après-midi et arriverons le soir à Leh.

Altitude : 3.500 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (180 km, 6h)

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit à l'hôtel

J 6 : Route de Leh à Shara par Hemis

Le matin, route jusqu'au monastère de Hemis, le plus grand monastère du Ladakh fut construit en XVI^{ème} 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'églantiers, 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 7-9 : 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 libre.

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 pourrions 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.

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

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 balade.

Altitude : 3.850 mètres

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

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 11 : 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 : A Pangong

Journée balade sur les rives du lac. Une pause, prendre son temps, et admirer le coucher de 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 : 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 : 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

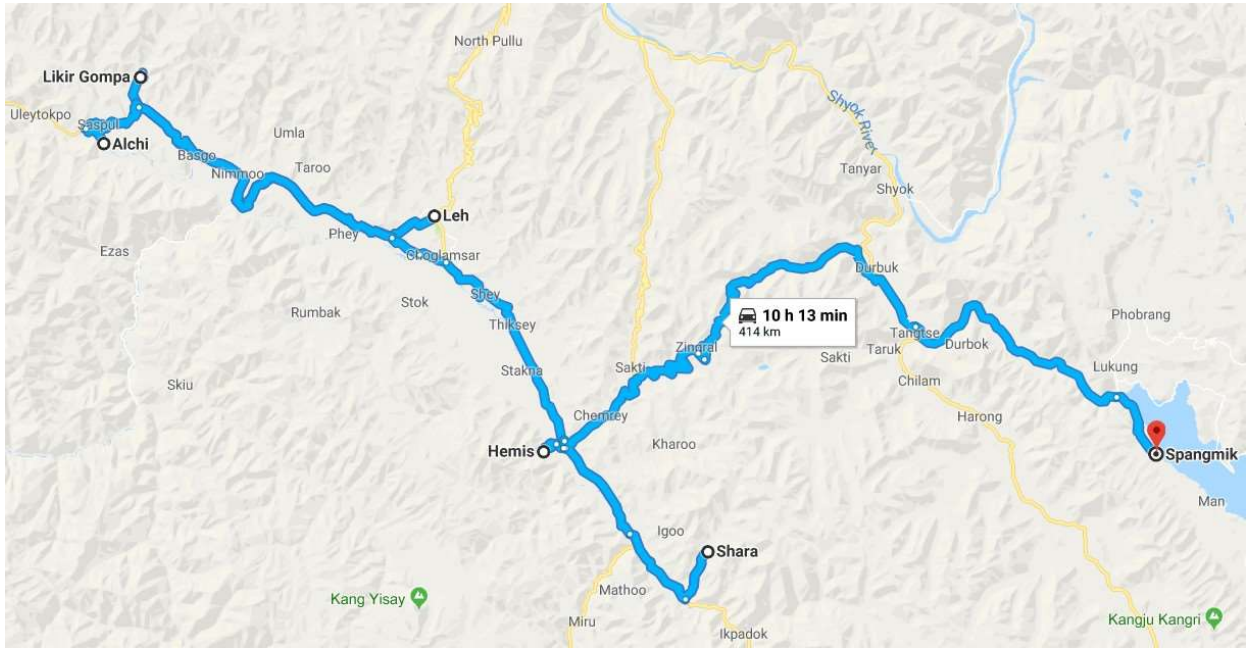
Transport : En véhicule privé avec chauffeur

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: Départ et arrivée en France



Prix pour une groupe de minimum

Si vous êtes deux participants : 2990€ par personne (en partageant une chambre).

Si vous êtes 3 participants : 2795€ par personne (en partageant une chambre double et une chambre simple)

Si vous êtes entre 4 à 6 participants : 2590 € par personne (En chambre double)

Supplément pour chambre simple : Euro 350

Supplément pour l'assurance annulation voyage : Euro 140

	Lieux	Hébergement	pension
1	Delhi	En hôtel (3étoiles norme locale)	Petit déjeuner
2	Leh	En hôtel ou guest house	Pension complète
3	Alchi	En hôtel ou guest house	Pension complète
4	Shara	Chez l'habitant	Pension complète
5	Pangong	Campement fixe	Pension complète

Compris dans le prix:

- Le transport en véhicule privé avec chauffeur
- Hébergement selon l'option choisie ci-dessus
- Guide francophone ou anglophone local
- Les entrées des monuments au Ladakh
- Billet d'avion Paris/Delhi et Delhi/Leh/Delhi

Non compris dans le prix :

- Assurances personnelles (annulation, médicale, rapatriement,..) Une assurance est obligatoire, vous pouvez vous renseigner auprès de votre assurance également.
- 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 ».
- Les frais de demande de VISA.

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 2019. En cas de changement de tarif des hôtels ou de transport en raison d'une augmentation des taxes, du pétrole, vous serez mis en courant et le changement de prix sera appliqué en fonction.

2) 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.

3) Chez l'habitant, pas de chambre individuelle, les chambres seront partagées par deux ou plusieurs participants du même groupe.