

Aux sources de l'Inde spirituelle, D'Amritsar à Rishikesh

Avec Stéphanie/Shivani



L'atmosphère du soir au **Temple d'Or** est un moment tout à fait particulier. Les Sikhs, coiffés de leurs turbans bleus psalmodient des hymnes du Livre Saint. Là, avec les croyants, vous « faites partie » de ce cercle intime et de l'instant présent. Vous pouvez contempler les gens, écouter la musique ou tout simplement rester là, en silence. Au cours de ce voyage lointain, vous serez, à de nombreuses occasions, en relation avec vous-même, dans « la pleine conscience ».

Un séjour en Inde est idéal pour s'ouvrir à **la spiritualité**. En effet, il n'existe aucun autre pays où celle-ci est si intensément et si profondément vécue qu'en Inde. Les pratiquants de différentes pensées se côtoient naturellement : **yogis** pratiquants, **moines bouddhistes** paisibles dans leurs robes marron, **sadhus** aux tenues multicolores, **sikhs** très dignes avec leurs turbans bleus et leurs longues barbes. Hindouisme, bouddhisme, sikhisme et autres croyances se côtoient ici dans la paix.

Au cours de ce voyage qui se déroule au contrefort de l'**Himalaya**, vous visiterez quelques-uns des lieux religieux les plus importants du sous-continent : **Rishikesh**, la capitale du yoga, **Haridwar** (Porte des Dieux), ville sainte à travers laquelle le Gange se dirige vers la plaine. Vous pourrez également admirer le **temple d'or d'Amritsar**, qui est pour les **Sikhs l'édifice le plus sacré**, ainsi que la ville de **Dharamsala**, au cœur du **bouddhisme tibétain**.

Du samedi 15 au vendredi 18 mars 2024 (12 nuits /14 jours)



lungta
L'INDE AUTREMENT...

27 allée des Petits Rois
33400 Talence
www.lungta-india.fr
lungta.india@gmail.com

JOUR PAR JOUR

Jour 1 : 15/03/2024 Vol de paris à Delhi

Rendez-vous à l'aéroport de Roissy Charles de Gaulles pour le vol pour Delhi.

Les vols pour Delhi partent soit dans la matinée entre 08h et 11h ou dans la soirée à 20h/21h. Nous vous confirmerons les horaires une fois les réservations soient effectuées par nos soins.

Jour 2 : 16/03/2024 De Delhi à Amritsar

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 hrs en train

Transfert à la gare tôt le matin pour prendre le train à destination d'Amritsar. Arrivée à Amritsar fin de la matinée.

L'après-midi, visite du **temple d'Or** ou Golden Temple. Amritsar est le berceau du sikhisme, la troisième religion la plus répandue en Inde. Fondé par Guru Nanak au XV siècle, c'est une religion monothéiste. La doctrine du sikhisme est fondée sur les enseignements spirituels des Dix Gurûs, recueillis dans le Guru Granth Sahib.

Jour 3 : 17/03/2024 D'Amritsar à Dharamsala

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 hrs

Le matin, route pour **Dharamsala**.

Siège officiel du gouvernement tibétain en exil et résidence du Dalaï Lama, Dharamsala est le lieu idéal de rencontre avec le bouddhisme tibétain. Monastères bouddhistes et centres de méditation y sont omniprésents, dont les plus connus sont Tsuglakhang (temple du Dalaï Lama), Namgyal Datsanng, l'Institut de Norbulonga et Mentsé Khang (centre de médecine tibétain).

L'après-midi, visite du **temple de Tsuglakhang**. Construit dans le respect l'architecture tibétaine, il abrite de magnifiques fresques de bouddhas et de divinités.

Jour 4 et 6 : 18-20/03/2024 Découverte de Dharamsala

Ces trois jours à Mcleodganj, dans le quartier des réfugiés tibétains nous permettront d'avoir une immersion complète dans un milieu des pratiquant du bouddhisme tibétain.

Quelques idées de visite :

- Visite du **temple de Tsuglakhang**.

Construit dans le respect l'architecture tibétaine, il abrite de magnifiques fresques de bouddhas et de divinités.

- Visite du centre de médecine tibétain ainsi que le temple de Nechung, le protecteur attitré du Dalai Lama.

- Découverte de l'**institut Norbulingka**.

Cet institut protège le savoir-faire de la culture bouddhique : peintures de thangkas, sculptures sur bois (fermé le dimanche et 2ème samedi de chaque mois). Des pèlerins, des personnes en quête de soi venus du monde entier se côtoient dans ce berceau du bouddhisme tibétain.

- Visite du **Tibetan Institute of Performing Arts** (Institut Tibétain d'Art Vivant).

Avec un peu de chance vous aurez l'occasion d'assister à un événement... Peut-être sera-t-il possible d'obtenir une audience d'un Rimpochey (grand maitre réincarné) ?

- Une journée de randonnée au-dessus de Bhagsunath

Dénivelée positive et négative : 450 m. 4 à 6h de marche.

Départ en véhicule jusqu'à la première crête, le point de départ à pied. Nous débutons notre trek sur un sentier bien défini. Une belle vue sur la plaine de Kangra ainsi que sur la chaîne de Dauladhar. Après 2 heures de montée jusqu'au point de vue, nous reprenons le même chemin pour redescendre vers Bhagsunath.

Nous piqueniquons sur le chemin.

Jour 7 : 29/10/2022 De Dharmasala à la gare de Pathankot

Hébergement : train avec couchette. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 hrs

Matinée libre à Mcleodganj.

Après le déjeuner, route pour Pathankot afin de prendre le train de nuit.

Jour 8 : 21/03/2024 Arrivée à Haridwar dans la matinée.

Hébergement : en hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Visite de **Haridwar** qui signifie Porte des dieux.

C'est ici qu'a eu lieu, tous les douze ans, la fameuse Kumbha Mela, le plus grand rassemblement religieux de la planète, avec ses douze millions de pèlerins. La ville spirituelle, Haridwar, appartient à l'un des 7 endroits les plus sacrés pour les Hindous. D'après la légende, des gouttes d'amrita (nectar d'immortalité) sont tombées de la cruche portée par Garuda, l'oiseau céleste de Vishnu.

L'après-midi, transfert à Rishikesh.

Bien qu'elle prétende être la "capitale mondiale du yoga" – depuis le passage des Beatles dans les années 60s – Rishikesh est une ville relativement calme et insouciant. Située sur les deux rives du Gange, elle est parsemée d'ashrams et de centres de yoga. À proximité du plus ancien temple, le Bharat Mandir, se trouvent les *ghats*. Assister à la cérémonie des *arti* sur les *ghats* au lever et au coucher du soleil, lorsque les fidèles font des offrandes, est une expérience exceptionnelle.

Jour 9 – 11 : 22-24/03/2024 A Rishikesh

Hébergement : en hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Les journées seront ponctuées de la pratique du yoga animé par Sarva Atma et les visites des sites. Des balades au bord du Gange et dans les forêts autour seront également organisés. Chaque soir, nous assisterons aux cérémonie d'*arti* au bord du Gange.

Pour les hindous, le Gange est source éternelle de nourriture terrestre et spirituelle. Ce fleuve sacré trouve ses origines dans les magnifiques contreforts de l'Himalaya. La légende raconte, que le roi Bhagirath aurait passé plusieurs années en profonde méditation pour faire descendre la Ganga sur la terre. Le dieu Shiva, qui a fait de l'Himalaya sa retraite, en a accueilli les eaux dans sa chevelure afin qu'elles ne fracassent pas la terre en tombant trop puissamment sur elle...

Jour 12 : 25/03/2024 Route de Rishikesh à Delhi

Le matin, départ par la route en direction de Delhi. Cette longue route traverse les campagnes et les villes de l'Inde profonde.

Arrivée à Delhi fin de l'après-midi.

Jour 13 : 26/03/2024 Visite de Delhi

Repas inclus : matin, midi, soir

Après le petit déjeuner, nous partons à la découverte de Delhi.

Delhi est une métropole animée, dont le succès combine tradition et modernité. Nous prenons part à une visite guidée du vieux Delhi, ville fortifiée du XVIIe siècle de Shah Jahanabad. Visite de la grande mosquée Jama Masjid, la principale mosquée du vieux Delhi. Construite en 1656 après J.-C. par l'empereur moghol Shah Jahan, c'est la plus grande et la plus connue d'Inde. Plus tard, nous embarquons pour un tour de pousse-pousse à travers Chandni Chowk, le vieux marché de Shah Jahanabad devenu aujourd'hui un bazar pittoresque.

A New Delhi, nous visitons Raj Ghat, le mémorial dédié au père de la Nation, le Mahatma Gandhi. Il s'agit d'une simple plate-forme de marbre noir qui marque l'endroit de son incinération, le 31 janvier 1948.

Nous irons ensuite visiter le tombeau de Humayun, le mausolée de grés rouge construit en 1560. C'est le précurseur de l'architecture Moghole en Inde qui a inspiré les bâtisseurs du Taj Mahal construit de même forme. C'est également l'un des monuments emblématiques de la ville.

Attention : A Jama Masjid les touristes ne sont pas acceptés pendant les heures des prières. Les visiteurs doivent enlever leurs chaussures pour entrer.

Le soir, transfert à l'aéroport pour prendre le vol de retour la nuit

Jour 14 : 27/03/2024 Vol de retour et arrivée à Paris

Votre budget

Prix par personne partageant une chambre double : Euro 2790.00 par personne en pension complète.

Supplément pour chambre simple : Euro 450.00

Compris dans le prix :

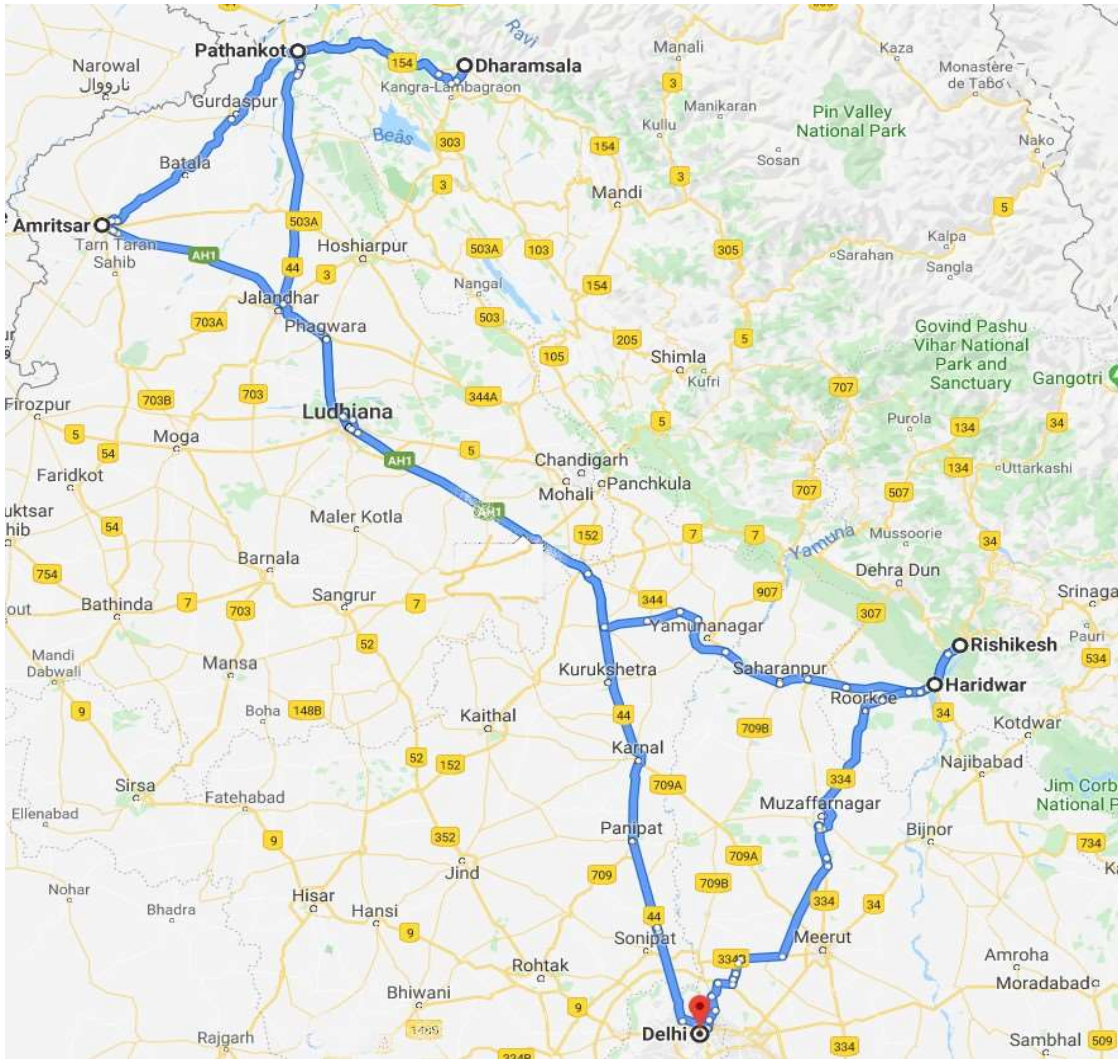
- Cours de Yoga et de méditation animés par Shivani.
- Le transport en véhicule privé avec chauffeur.
- Hébergement en pension complète.
- Guide francophone local.
- Les entrées des monuments (hors Delhi).
- Billet d'avion Paris/Delhi/Paris
- Les billets de train de Pathankot à Haridwar ;

Non compris dans le prix :

- Assurances personnelles (une assurance est obligatoire, vous pouvez vous renseigner auprès de votre assurance également)
- Les pourboires (à compter 60€ 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 ».
- Si vous souhaitez qu'on s'occupe de votre visa le prix sera 60€ (frais de visa plus le service de demande).
- L'adhésion de 20€ à l'association LUNGTA.

À noter :

- 1) Le prix est basé sur les tarifs actuels des hôtels et il est valable pour un voyage jusqu'au 31 décembre 2024. 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 08 personnes. En cas de moins de douze 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.



N° d'immatriculation ATOUT FRANCE : IM033170016
Numéro SIRET : 810 506 113 00010

Garantie Financière : UNAT – 8, rue César Franck 75015 PARIS.
Assurance RCP : MAIF, 79018 Niort cedex 9

Avant de réserver le voyage merci de bien tenir en compte des informations ci-dessous :

Prix : les prix indiqués ont été établis selon les conditions économiques en vigueur de ce jour. Toute modification, fluctuation du taux de change ou des tarifs de transport aérien, peuvent entraîner un changement de prix dont le client sera informé dans les plus brefs délais. Nous nous réservons donc la possibilité de réajuster nos tarifs, conformément aux dispositions légales.

Le prix indiqué est basé sur un groupe de minimum 08 inscrits. Si nous n'obtenons pas un nombre minimum de dix participants nous serons dans l'obligation d'annuler le voyage et vous serez remboursé de la totalité du prix du voyage sauf le montant de 20€ d'adhésion.

La taille du groupe :

Nous limitons la taille du groupe à 15 participants, plus les accompagnateurs.

Formalités : Vous devez être en possession d'un passeport valable six mois après le retour du voyage, visas, vaccinations et autorisations exigés par les autorités du pays où doit se dérouler votre voyage. Nos « fiches programmes » énoncent ces documents mais uniquement à titre indicatif. Nous vous conseillons donc de vérifier par vous-même, les documents dont vous allez avoir besoin.

La nature de nos voyages comporte des facteurs humains, techniques et climatiques qui ne peuvent entrer dans une quelconque réglementation.

L'inscription à l'un de nos voyages implique l'acceptation pleine et entière de toute modification d'horaires, d'itinéraires ou de visites liée à des événements ou des circonstances impérieuses.

Nos accompagnateurs, guides et correspondants, dont la préoccupation première est la sécurité des participants, seront les seuls juges. Nous ne pourrions être tenus pour responsables de toute adaptation imposée par des circonstances fortuites telles que pluies, inondations, routes et liaisons difficiles, grèves, mouvements ethniques, conflits, etc.

Pour entreprendre nos voyages, tout participant doit être en bonne santé. Avant chaque inscription, il doit obligatoirement informer l'agence de problèmes de santé éventuels qui sans être rédhibitoires, pourraient rendre la fréquentation de certains lieux dangereux.

Nous attirons votre attention que du fait du caractère particulier de nos voyages, certains centres médicaux peuvent être éloignés du lieu de l'excursion. Vous devez donc être conscient du risque encouru et nous vous demandons d'être d'une extrême prudence, suivre les directives de l'accompagnateur et ne jamais rester isolé. Votre signature sur le bulletin d'inscription vous engage à ne pas faire porter la responsabilité des accidents éventuels ni à LUNGTA, ni à ses accompagnateurs. Ceci est également valable pour les ayants-droits et tous les membres de la famille du participant