

Ladakh : Immersion et festival monastique

Avec Sandrine GANAULT (du samedi 08 au dimanche 22 juin 2024)



Un voyage complet qui vous fera découvrir le Ladakh dans son ensemble : les grands monastères bouddhistes, la vallée de l'Indus, les lacs d'haute altitude et haut plateau himalayen...

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.

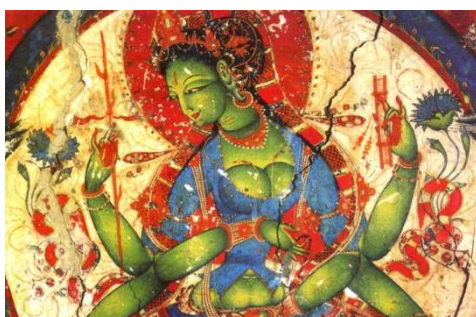
Dans un premier temps, vous visiterez les grands monastères de la vallée de l'Indus. Ces quatre jours vous permettront également de vous adapter à l'altitude.

Puis vous irez dans une vallée, loin des touristes, rien que pour vous ! Ce séjour immersif vous permettra 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...

Au cours de ce voyage vous aurez la chance d'assister au festival monastique d'Hemis, l'un des événements le plus important de la région.

Vous terminerez ce voyage par une excursion vers les rives lunaires du lac Tsokar, les bords du lac Tsomoriri, aux eaux turquoise, les vastes étendues désertiques, et les rencontres insolites avec les nomades *changpas*.

Au cours de ce voyage, vos visites seront ponctuées en alternance par des temps de randonnée (faciles, niveau initiation) et des séances de yoga 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 et accompagnatrice :

Praticienne en Ayurvédisme et professeur de yoga, Sandrine s'est formée en France et en Inde. Elle donne des cours à Tours et en Haute Savoie pour tous publics. Attachée au partage de la culture du yoga et de l'Ayurveda, elle a créé l'association Happyogi et organise des cours, ateliers, séjours et voyages autour du yoga et de l'ayurveda. Amoureuse de montagne elle connaît bien la région du Ladakh.

Lors de ce voyage, elle vous accompagnera avec simplicité pour que vous vous sentiez à l'aise pendant la semaine de cure et le voyage en itinérance. Elle proposera des cours de yoga et méditation au fil du voyage quand cela sera possible.



Festival monastique d'Hemis



Les festivals monastiques au Ladakh sont organisés pour commémorer la fondation d'un monastère, l'anniversaire de son chef *lama*, des événements saints ou majeurs du bouddhisme tibétain. Ils sont également vécus comme un moment de divertissement et de rencontres. Les villageois viennent y assister parés de leurs plus beaux costumes, faisant de chaque festival un carnaval de couleurs.

Les danses de *Chham*, danses sacrées fortement chorégraphiées, sont le cœur de chaque festival monastique. Un groupe de *lamas* résidents élus vêtus de robes de brocart exécutent ces danses dans la cour du monastère. Tous portent les masques représentant les diverses divinités que l'on peut voir dans le « *Gon Khang* » (lieu consacré aux Gardiens dans chaque grand monastère). Certains peuvent même représenter certains épisodes historiques de fables tibétaines.

Objets rituels à la main, accompagnés par le heurt de cymbales, le boom des tambours, le son mélodieux du « *shawm* » et la résonance profonde des trompes, les *lamas* font le tour du mât central de la cour monastique dans une sorte de danse et de mime solennels.

Les rites et les cérémonies du festival sont conduits par le « *Rimpoche* », lama incarné du monastère. Celui-ci occupe un trône en hauteur situé sous une sorte de véranda sur le côté de l'esplanade rectangulaire ; les autres moines sont assis de chaque côté du trône, selon leur rang hiérarchique. Sous la direction du *Rimpoche*, ils récitent des mantras associés aux divers épisodes des « *Chhams* » pour que les fidèles comprennent la signification religieuse des danses.

Puis, avec l'apparition des danseurs masqués, ceux-ci vont pouvoir se familiariser avec les divinités qu'ils doivent rencontrer pendant la période de 49 jours (période entre la mort et la renaissance) appelée « *Bardo* », avant de renaître selon leur karma dans l'une des six formes de l'existence...

JOUR PAR JOUR

J 1 : Samedi 08/06/2024 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.

J 2 : Dimanche 09/06/2024 Arrivée à Delhi puis vol pour Leh

Arrivée à Delhi. Vous nous sommes accueillis pour le vol Delhi-Leh.

En arrivant à Leh, notre guide local nous amène à l'hôtel.

Le reste de la journée est libre pour s'acclimater. Une petite balade en centre-ville à la fin de la journée.

Altitude : 3.550 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit à l'hôtel

J 3 : Lundi 10/06/2024 A Leh : Visite des grands monastères de la vallée

Le matin, nous visiterons deux monastères.

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.

Altitude : 3.500 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit à l'hôtel

J 4 : Mardi 11/06/2024 Route de Leh à Alchi, la basse vallée de l'Indus

Nous quittons Leh pour la vallée de Sham. Nous prendrons la route jusqu'au village de Lekir (60km), 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 descendons la basse vallée pendant une petite heure, marchant à travers les champs en terrasse. Nous y retrouvons notre chauffeur pour reprendre la route en direction de Alchi.

L'après-midi, 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 méditer, tout en admirant le fleuve.

Altitude : 3.100 mètres

Temps de marche : environs 1 heures

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (80km, 2h30)

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit à l'hôtel.

J 5 : Mercredi 12/06/2024 Route d'Alchi à Leh

Le matin, petite balade dans le village avant de prendre la route pour Leh.
Arrivée à Leh vers midi pour le déjeuner.

Altitude : 3.500 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (60 km, 2h)

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit à l'hôtel

J 6 : jeudi 13/06/2024 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'églañtiers, 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 cachée 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 : 3.950 mètres

Temps de marche : environ 2h1/2

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (75 km, 2h)

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

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 7-10 : vendredi – lundi 14-17/08/2023 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 pourrons nous poser pour méditer.

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

J 4: 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.

Retour pour le déjeuner. L'après-midi repos et balade.

Le 16/06/2024 : Nous partons pour la journée afin d'assister au festival d'Hemis.

Altitude : 3.950 mètres

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

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 11 : mardi 18/06/2024

De Shara au lac de Tsomoriri

Nous quitterons la vallée de Shara pour le lac Tsomoriri, en remontant la vallée de l'Indus. En route, nous traversons des dizaines de villages jusqu'au pont de Mahe où nous bifurquons vers une vallée étroite qui débouche sur le village de Sumdo, l'un des rares villages des réfugiés tibétains. Nous continuons notre route en remontant un col avant d'arriver au premier petit lac. Ensuite une belle vue sur le lac de Tsomoriri. Arrivée dans l'après-midi au village de Korzok.

Dans l'après-midi, nous partons marcher autour du lac où nous profitons d'une vue époustouflante. Sa couleur turquoise abrite une mer intérieure de 140 kilomètres carrés et vient contraster avec ses bords arides entièrement dénués de végétation, lieux privilégiés des pâturages hivernaux.

Altitude : 4.450 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur

Temps total du trajet : environ 5h

Repas : petit-déjeuner-déjeuner-dîner

Hébergement : au campement fixe

J 12 : mercredi 19/06/2024

De Tsomoriri à Gya via Tsokar et le col de Taglangla

Aujourd'hui une longue route jusqu'au village de Gya.

Route en direction du lac Tsokar. Il est également connu sous le nom de lac blanc en raison de la quantité de sel qui se dépose sur ses rives. Les marais entourant le lac abritent plusieurs espèces d'oiseaux rares dont les oies à tête barrée et un grand grèbe huppé. La principale attraction cependant est la grue à col noir.

Après une courte halte, nous rejoignons la route principale de Leh-Manali. Après quelque temps de conduite sur l'immense plaine de Skyangchuthang nous remontons vers le col de Taglangla 5350m. Depuis le col une descente zigzag nous amène dans la vallée de Rumtse. Sur la route nous serons sous le charme des falaises avec des couleurs et des formes fascinantes...

Installation chez l'habitant ou sous tentes

Découverte de la vallée de Gya.

Le village de Gya fut l' capitale de l'Est du Ladakh pendant des siècles. Quelques ruines de la forteresse témoignent cette gloire de la passée. Aujourd'hui une centaine de famille y vivent, tous paysans et nomades à la fois...

Vous prendrez du temps pour découvrir le vieux village et faire des belles balades dans les champs...

Altitude : 3.900 mètres

Transport : en véhicule privé avec chauffeur

Temps total du trajet : environ 5-6h

Repas : petit-déjeuner-déjeuner-dîner

Hébergement : Sous tentes ou chez l'habitant

J 13 : jeudi 20/06/2024

De Gya à Leh

Le matin, route pour Leh en descendant la vallée de l'Indus.

Arrivée à Leh vers midi.

Après-midi, libre pour faire les derniers achats.

Altitude : 3500mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur. **Temps total du trajet** : environ 2h1/2

Repas : petit-déjeuner

Hébergement : en hôtel

J 14 : vendredi 21/06/2024

Vol de Leh à Delhi

Le matin, transfert à l'aéroport de Leh pour le vol de retour à Delhi.
En fonction d'horaire du vol, une visite peut être organisée.

Journée de sécurité pour tout retard ou annulation du vol Leh-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.

Altitude : 350mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur

Repas : petit-déjeuner

J 15 : samedi 22/06/2024 Arrivée en France

Journée libre à Delhi ou si la visite de Delhi n'a pas été effectuée le J14, une visite sera organisée.

Une chambre par groupe de 4 personnes sera mise à disposition pour se reposer et prendre une douche avant de prendre le vol (en fonction d'horaire du vol)

Transfert à l'aéroport pour le vol de retour.

Prix pour un groupe de minimum 8 participants : 2990 €

Supplément pour chambre simple : Euro 350* (hors chez l'habitant)

Supplément pour l'assurance annulation voyage : Euro 165

	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	Tsomoriri	Campement fixe	Pension complète
6	Gya	Chez l'habitant ou sous tente	Pension complète

Compris dans le prix:

- Le transport en véhicule privé avec chauffeur
- Hébergement en chambre double
- Guide francophone
- 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 entrées des monuments à Delhi.
- Les pourboires (à compter environ 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 ».
- Les frais de demande de VISA (Nous proposons cette option avec une supplément de 85€ par personne)

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 2024. 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.

