



# Séjour immersif dans la vallée de Shara





## Un lieu paisible

Après deux premiers jours d'acclimatation dans la vallée de l'Indus, vous irez dans une vallée, loin des touristes, rien que pour vous ! Ces quelques 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), deux lhamos (chamane) et une petite dizaine de moines assurent le bien-être de la population... Vous pouvez également participer à un projet solidaire mené par les villageois durant votre séjour dans la vallée





## Vivre une expérience

La sérénité de la vallée vous invite à faire des balades, en toute sécurité, dans les champs en terrasse typiques des montagnes pour profiter de la nature. Lors de ces escapades quotidiennes vous croirez des paysans en train d'irriguer leurs champs, désherber leur potager, paître leurs vaches et des yaks... Ce sont des moments forts que vous partagerez avec la population locale. Lors de ces rencontres vous découvrirez les us et coutumes du pays.



## Un lieu idéal pour se ressourcer

La vallée de Shara vous offre un cadre idéal pour se ressourcer, loin des brouhahas des villes et des sites touristiques. En effet, très peu de touristes y vont car, nous sommes presque la seule agence à proposer des séjours dans la vallée.

La vallée possède plusieurs petits temples bouddhistes où vous pouvez pratiquer de la méditation. De plus, votre hébergement est situé tout près de l'un des temples.





## Projet solidaire

NOus menons depuis plusieurs années des projets solidaires en Inde et en Himalaya. L'une des principales missions parmi ces projets est de proposer un séjour immersif chez l'habitant. L'objectif est double, donner une expérience plus "authentique" de la culture locale aux visiteurs et permettre le développement économique dans la vallée par le biais de tourisme durable et solidaire.

Il permet ainsi de développer un tourisme responsable et favoriser une économie circulaire dans la vallée.

## Chez l'habitant

Vos hôtes Tsomo et Nawang chez qui vous séjournerez ont aménagé 8 chambres, certaines avec douche intégrée et d'autres avec douche commune. Nous faisons très attention au confort, chaque chambre est équipée de literies de haut de gamme.

Tsomo vous réglera avec ses plats traditionnels ladakhis et indiens avec les légumes du jardin.

Vous pouvez aussi participer à la confection des mets et cueillir des légumes dans le potager...







# Idées de balades

## 1. PROMENADE DANS LE VIEUX VILLAGE.

Promenade dans la vallée et visite du vieux village. Sans aucunes ou très peu de traces de la modernisation, **le vieux village de Phuktsey symbolise le trésor du patrimoine architectural du Ladakh**. Depuis une quinzaine d'années les villageois abandonnent leurs maisons en raison de ses mauvaises conditions. LUNGTA mène un projet de rénovation des maisons afin de les préserver. A terme, ces maisons avec des ruelles seront retransformées en centre culturel et artistique et ateliers d'artisanats. Ainsi, notre mission est de sauvegarder et valoriser un patrimoine local et l'artisanat.

## 2. DANS LA PEAU D'UN ERMITE !

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. C'est un ermitage caché dans un vallon où les moines ou les gens de la vallée y viennent pour méditer...

Ensuite, une courte descente nous permettra de rejoindre le bas de la vallée .

## VISITE DE L'ÉCOLE MATERNELLE

"Le métier de guide permet de rencontrer des gens venant de différents pays lointains. Il permet dès fois de réaliser des rêves intimes... Ce fut mon cas quand j'ai évoqué mon rêve de construire une école maternelle dans ma vallée natale à un groupe d'Australie pour lequel j'ai été le guide. En effet, ils ont été séduits par le projet et ils ont décidé de créer à leur tour une association dans leur pays afin de récolter de l'argent pour financer l'école... Sewa Shara, l'association de la vallée, dont je suis l'un des membres fondateurs, a mené ce projet. Aujourd'hui, nous y accueillons une quarantaine d'enfants. Nous avons fêté 15 ans de l'école en 2021 ! "

*Dadul, fondateur de TARA*

## DANS LES CHAMPS AVEC LES PAYSANS

Une balade dans les champs pour aller au contact des paysans. Ces rencontres nous permettront à comprendre entre autre le système d'irrigation et répartition de l'eau dans la vallée.

Au Ladakh, la végétation est très dispersée et les pluies sont rares et la plupart de terriens sont des déserts et rocher montagneux. Une infime partie de cette grande superficie est utilisée pour la cultivassions en terrasse, quand c'est possible, par un système des canaux d'irrigation. En effet, l'eau étant un élément suffisamment rare pour que tout le monde puisse en bénéficier il existe un système de partage par des réseaux de canalisation ancestraux.

L'eau des neiges qui descend sous formes de petit ruisseau « Kang-chu » (eau de glacier) transforme en tokpo (rivière), qui travers la vallée en touchant plusieurs villages connecté par ma-yur (canal principal). L'eau de ma-yur est ensuite divisée en yu-ra (petit canal) qui irrigue les champs et ainsi de suite...