lungta
L'INDE AUTREMENT...

Immersion au Ladakh : à la rencontre des guérisseurs

Avec Magali ESCANDE

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 aux divers évènements festifs dans le cadre de Ladakh Festival qui a lieu en mois de septembre.

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). Une initiation à diverses pratiques de soins telle que la médecine tibétaine, consultation avec une chamane et la guérison par l'astre.

lungta
L'INDE AUTREMENT...
27 allée des Petits Rois
33400 Talence
Mail : dadul.samtan@gmail.com
www.lungta-india.fr

Médecine tibétaine et le chamanisme

La médecine tibétaine est essentiellement basée sur la philosophie et psychologie bouddhiste selon laquelle les sources de toute existence et non-existence sont l'esprit et les 5 éléments : l'eau, l'air, la terre, le feu et l'espace. L'esprit est considéré comme la base car, chaque existence et chaque instant dépendent de son mouvement, il est le créateur de phénomènes externes et internes.

L'esprit et les cinq éléments manifestent dans une forme d'énergie et des matières en trois aspects : le corps, l'énergie et l'air que, dans le corps humain, sont reflétés sous une forme de trois humeurs et d'énergie qu'on appelle l'Air (tib: rLung ou Loung), Bile (mKhrispa) et Flegme (Badken). Ces humeurs sont les quintessences de l'énergie qui coule en nous sans cesse. Nous sommes en bon santé quand ces trois principaux sont en équilibre et en harmonie. Et, quand ces trois humeurs sont déséquilibrées la santé l'est également.

Le traitement : Désordres constitutionnel et psycho-pathologique sont traités avec un regard sacré par des traitements diététiques et comportementaux, les remèdes avec des minéraux, plantes médicinales, avec des thérapies externes, traitement spirituel, médiation, yoga tibétain etc. Afin de remmener l'harmonie, l'équilibre et restaurer les trois humeurs.

Le pronostic :

Toutes les maladies peuvent être divisées en maladies dépendantes causées par le karma du passé, et la maladie imaginaire causées par des démons, en maladies absolues de cette vie et en maladie apparentes. On les considère, respectivement, comme non traitable, traitable au moyen rituels, traitable seulement par médication, et sans nécessité de traitement, parce qu'elles se guérissent spontanément.

Durant ce voyage nous découvrons l'ensemble de pratiques que la médecine tibétaine nous propose.

- Nous irons à la rencontre *des amchis* avec qui nous irons à la récolte des plantes médicinales en montagne.
- Nous assisterons à une pratique chamane (oracle)
- Nous irons à la rencontre d'un astrologue
- Nous participerons à diverses pratiques religieuses qui contribuent à l'équilibre de la personne dans son ensemble.

C'est un voyage hors sentier battu pour visiter des sites mythiques tels que les ermitages de Khaspang et de Gotsang où vivent une petite dizaine de moines coupés du monde pendant trois ans, trois mois et trois jours "en quête de soi".

Nous dormirons plupart du temps chez l'habitant pour vivre au rythme de vie locale.

Une partie du bénéfice de ce voyage sera versé au projet de soutien pour la sauvegarde de cette pratique pour que les soins demeurent accessibles, qu'elle soit une option de santé de qualité, particulièrement pour les communautés rurales.

Astrologie tibétaine :

L'astrologie joue un rôle important dans la culture ladakhie, des affaires monastiques à la médecine, de la naissance au mariage jusqu'à la mort et même à l'agriculture.
Les astrologues sont généralement des *lamas* ou des enseignants hautement qualifiés. On les consulte dans divers aspects de la vie, notamment pour :
Déterminer des dates favorables pour les cérémonies, les mariages, le lancement des travaux de construction, les soins médicaux, l'accrochage des drapeaux de prière, les affaires et toutes sortes d'activités religieuses et laïques.
Établir des profils astrologiques et déterminer les rituels nécessaires pour atténuer les influences astrologiques négatives et ainsi protéger la vie, la santé, la réussite et le bien-être des autres.
Déterminer la compatibilité des partenaires à travers des profils astrologiques pour le mariage et fixer la date de mariage la plus avantageuse pour assurer le succès dans un certain aspect de la relation, comme la prospérité, la progéniture, la santé, etc.
Quand commencer un traitement médical, y compris la préparation de certains médicaments et également le diagnostic de l'état du patient. En fait, le système de formation traditionnel des médecins tibétains inclut l'astrologie ainsi que les enseignements bouddhistes en plus des connaissances

médicales standards. Almanachs de prévisions mensuelles et annuelles sur les récoltes et le climat. Les agriculteurs consultaient des astrologues pour calculer les changements climatiques susceptibles d'affecter leurs cultures, ainsi que les rituels susceptibles d'éviter les problèmes et d'assurer des résultats favorables.
Prodiguer des conseils sur les rites funéraires du défunt, y compris quand célébrer les funérailles, comment célébrer les funérailles et quels rituels accomplir.

Chamanisme :

Le chamanisme, pratique basée sur la médiation entre les mondes immanents, est l'une des plus anciennes traditions religieuses du monde. On retrouve ses traces parmi une multitude de religions encore existantes. Il y a plusieurs pratiques chamaniques, notamment : transactions spirituelles, transe, pratiques de guérison et altération de la conscience.
Par ailleurs, une autre trace du chamanisme dans la tradition bouddhiste tibétaine est celle d'oracle de Nechung, un médium puissant qui interprète les intentions de plusieurs divinités pour l'état du Tibet. L'oracle atteint ainsi un état de transe, avec l'aide des trompettes et tambours, pour invoquer une divinité afin qu'elle puisse transférer sa conscience/esprit/âme dans le milieu physique Kuten, le corps physique de l'oracle.
Au Ladakh, le chamanisme joue un rôle aussi important que d'autres formes d'acte de guérisons. Les guérisseurs chamanes qu'on trouve dans le monde ordinaire sont des personnes qui disposent de dons spécifiques qui lui permettent d'entrer en trance. Il/elle est possédé€ par d'énergie d'une divinité protectrice.

JOUR PAR JOUR

J 1. France - Delhi
Vol pour Delhi, arrivée dans la nuit.

J 2. Delhi - Leh (3550 m)
Accueil et transfert très matinal à l'aéroport national.
Vol pour Leh, passage au-dessus de la barrière himalayenne, puis transfert à l'hôtel (ce vol est soumis aux conditions météorologiques). Journée consacrée à une première exploration des lieux.
Balade possible jusqu'au sommet de la colline Namgyal, où se dresse l'ancien palais royal, qui domine le site. L'acclimatation commence doucement, la ville étant située à 3500 mètres.
• *Transfert : 20 minutes.*
• *Hébergement : en hôtel.*
• *Repas : matin.*

J 3. Environs de Leh : monastères de Shey et Thiksey
Le matin, visite des monastères de Shey et Thiksey aux alentours de Leh. Le premier est le plus ancien palais de la région. Construit au IXe siècle par le premier roi du Ladakh, les vestiges du vieux château témoignent toujours de la fondation du royaume dont il fut la capitale jusqu'au XVe siècle. Dans la partie du palais la plus récente (XVIIe siècle), nous pouvons trouver de très belles peintures. Puis nous partons à la découverte de Thiksey Gompa, situé en haut d'une colline, où vivent une centaine de moines. Ce monastère fut construit par un des disciples de Tsonkhapa, le fondateur de l'ordre Gelukpa, l'une des quatre sectes principales du bouddhisme tibétain.
Puis retour à Leh et après-midi libre pour se reposer ou partir à la découverte de la ville.
• *Transfert : 1 h.*
• *Hébergement : en hôtel*
• *Repas : matin.*

J 4- 6. Séjour dans la vallée basse de l'Indus
Nous partons vers la vallée basse de l'Indus pour y séjourner quelques jours dans l'un des villages typiques de la vallée tel que celui de Likir. Ce dernier est situé à une cinquantaine de kilomètres de Leh. Le monastère du même nom surplombe la vallée avec son imposant statue de Bouddha. Il est l'un des plus importants monastères de l'ordre Gelukpa. 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.
Durant votre séjour, les journées seront alternées entre la pratique du yoga avec Magali et des balades dans le village.

• *Temps de marche : 1-2 h par jour .*
• *Hébergement : chez l'habitant ou en guest house*
• *Repas : matin, midi, soir.*

J 7. Visite le monastère d'Alchi et retour sur Leh
Le matin, nos chauffeurs nous emmènent ensuite à Alchi, dont les fresques murales sont parmi les plus belles du monde himalayen. Les cinq temples qui le constituent offrent chacun une splendeur particulière des peintures kashmiri-tibétaines, une perle esthétique malheureusement fragilisée par le temps.
Retour à Leh.
• *Transfert : 2 h30.*
• *Hébergement : en hôtel*
• *Repas : matin, midi et soir*

J 8. Leh – Shara

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'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 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.

- *Transfert : 2h.*
- *Altitude : 3.950 mètres*
- *Temps de marche : 2 heures*
- *M : 100M. D: 100*
- *Hébergement : chez l'habitant.*
- *Repas : matin, midi, soir.*

J 9-13 : 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…

Des rencontres et des initiations aux diverses pratiques de guérison seront organisées lors de votre séjour dans la vallée.

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 :

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

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

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.

***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*

Une journée dédiée à la rencontre d'un *amchi :*

L'amchi Sonam habite dans le dernier hameau de la haute vallée de Shara. Vous irez à sa rencontre à pied. Il vous fera découvrir l'art de préparer les pilules composées de plantes médicinales et des divers minéraux.
Si vous le souhaitez, vous pouvez également le consulter pour connaitre le type de votre humeur et d'énergie et recevoir une prescription de soins.

Une matinée à la rencontre d'une chamane :

Nous inviterons ou irons à la rentre de Dolma, la chamane de la vallée. Lors de cette rencontre elle se mettra en trance pour guérir ou transmettre des énergies. Lors de cette cérémonie, Dolma transforme une pièce en espace de soins en préparant tout d'abord un autel d'offrandes pour les divinités. Elle se pare ensuite d'une robe en brocard et porte une coiffe désignant les cinq familles de Bouddha.

La pièce remplie d'encens, elle se met à réciter des prières. Les sons de tambour et de cloche et les chants lui aident ensuite à entrer à la profondeur de l'âme et de conscience, ainsi de rencontrer l'énergie de la divinité. Elle est alors prête à faire la diagnostique de la maladie, à aider à équilibrer les chakras et indiquer les soins.
Ce processus se déroule dans une ambiance remplie d'énergies.

Rencontre avec un astrologue :

Nous rencontrons Jigmet Changchup, l'astrologue reconnu au Ladakh.
Il a passé toute son enfance dans le monastère de Chemrey pour étudier les textes bouddhistes. Il a ensuite pratiqué la méditation selon l'école du Vajrayana en faisant des retraites spirituelles dans un ermitage pendant nombreuses années.
Aujourd'hui, il est consulté par les locaux pour déterminer les dates auspices pour des évènements tels que le mariage, fête de naissance, enterrement, semences, récoltes… Il prescrit également des soins pour équilibrer l'énergie et le chakra d'une personne en besoin.
Lors de notre rencontre il nous initiera à la pratique et parlera de la place d'un *Onpo* (astrologue) dans la société ladakhi.

Pratique de Chöd

Si l'occasion se présente, nous pourrons assister à une cérémonie dans le temple du village. En effet, une fois par mois les initiés de la pratique de Chöd se trouve lors d'une soirée.
Le Chöd est un rituel destiné à couper l'attachement au soi et aux émotions perturbatrices qui en découlent. Il se caractérise par des enseignements visant à transformer les composantes psycho-physiques de l'individu en offrande de nourriture pour les dieux et démons. Acte auto-sacrificiel par excellence, à la confluence du chamanisme et du tantrisme, cet exorcisme mystique et thérapeutique se donne pour but de libérer l'esprit de toute peur, et de provoquer la réalisation de sa vraie nature, vacuité et clarté primordiale.

J 14 : De Shara 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 15 : 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.

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 Chandani 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.

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

***Altitude** : 350mètres*

***Transport** : En véhicule privé avec chauffeur*

***Repas** : petit-déjeuner*

J 16 : Vol de retour

Vol de retour et arrivée à Paris

Prix partageant chambre double en pension complète

Prix par personne pour un groupe de six participants : 3250 €
Prix par personne pour un groupe de huit participants : 2990 €

Prix par personne hors vols internationaux : 2410 €

Supplément pour chambre simple : Euro 450*

	Lieux	Hébergement	Pension
1	Delhi	En hôtel (3 étoiles norme locale)	Petit déjeuner
2	Leh	En hôtel	Pension complète
3	Alchi	En hôtel	Pension complète
4	Shara	Chez l'habitant	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 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 80€ 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 2025. 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.

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 8 inscrits. Si nous n'obtenons pas un nombre minimum de 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 et le prix de l'assurance.
Dans certains cas, il nous arrive de confirmer le départ moyennant un supplément de prix. Cette décision est prise avec l'ensemble de participants.
Par exemple, pour un groupe de six participants le prix du voyage sera de 3250€ par personne.

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 pourrons 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.

Srinagar
Jarnmu
Amritsar
Ludhiana
Pakistan
Chine
NEW DELHI
Nepal
Gangtok
Bhoutan
Itanagar
Jodhpur
Jaipur
Lucknow
Jhansi
Vanarasi
(Bénarès)
Patna
Bangladesh
Imphal
Agartala
Ahmedabad
Bhopal
Jabalpur
Dhanbad
Calcutta
Indore
Ranchi
Rajkot
Surat
Nagpur
Raipur
Katak
Birmanie
Mumbay
(Bombay)
Hyderabad
Visakhapatnam
golfe
du Bengale
Vijayavada
mer
d'Oman
Panaji
Bangalore
Mangalore
Shenney
(Madras)
Iles
Laquedives
Coimbatore
Pondichéry
ILES
ANDAMAN
Madurai
Kochi
Trivandrm
océan
Indien
MALDIVES
Sri Lanka
ILES
NICOBAR