

# Ladakh : Immersion dans le « Petit Tibet »

Avec Sandrine GANAULT (du lundi 7 au lundi 21 août 2023)



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...

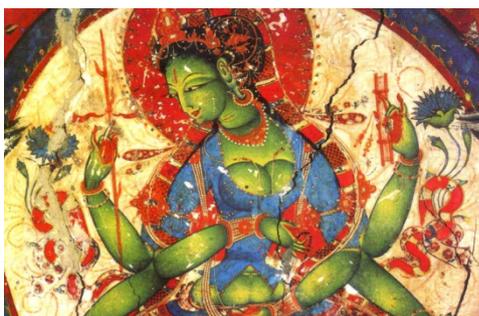
Vous arriverez par l'avion depuis Delhi en survolant la grande chaîne de l'Himalaya. Le Ladakh, parfois appelé « Petit Tibet », est une région désertique parsemée d'oasis verdoyantes. Le Bouddhisme tibétain est la religion principale de la région : on le devine par ses grands monastères perchés sur des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

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](mailto:dadul.samtan@gmail.com)

[www.lungta-india.fr](http://www.lungta-india.fr)

## **Votre professeur de yoga et accompagnatrice :**

Praticienne en Ayurvéda 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 Happyyogi 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.



## **JOUR PAR JOUR**

### **J 1 : Lundi 07/08/2023 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 : Mardi 08/08/2023 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 : Mercredi 09/08/2023 A Leh : Visite des grands monastères de la vallée**

Le matin, nous visiterons deux monastères.

À Shey – ancienne capitale du Ladakh jusqu'au XV<sup>ème</sup> siècle – se trouve *le plus ancien palais du Ladakh construit au IX<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 : Jeudi 10/08/2023 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<sup>ème</sup> 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 : Vendredi 11/08/2023      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 : Samedi 12/08/2023      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<sup>ème</sup> 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.

**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 : Dimanche – Mercredi 13-16/08/2023      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 pourrions 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.

**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 : Jeudi 17/08/2023 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 : Vendredi 18/08/2023 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 Runtse. 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'ancienne capitale de l'Est du Ladakh pendant des siècles. Quelques ruines de la forteresse témoignent cette gloire du passé. Aujourd'hui une centaine de familles 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 : Samedi 19/08/2023**

**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 : Dimanche 20/08/2023 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 : Lundi 21/08/2023**

**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 : 2950 €

**Supplément pour chambre simple : Euro 380**

**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 65€ 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 2023. 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.



