

www.ajantavoyages.com  
info@ajantavoyages.com  
Tel: (977) 1 44 11 504



Voyages à thème  
en Himalaya

## ***Festival au Mont Kailash 2010***

***De Lhassa au festival de Tharboché  
Du 11 Mai au 01 Juin '10***



***Découverte & Bouddhisme  
22 jours - 4/5 jours de marche***

Points forts :

- *Survol de l'Everest et de la chaîne himalayenne*
- *Découverte des sites connus et moins connus de Lhassa et du Tibet Central*
- *Un grand pèlerinage autour de la Montagne Sacrée*
- *Aventure au cœur de la civilisation nomade du plateau tibétain*
- *Possibilité de pratiquer la méditation dans un cadre naturel exceptionnel*

## De Lhasa au Mont Kailash

Qui n'a pas rêvé de faire le pèlerinage autour du Mont Kailash, montagne chère au coeur des Bouddhistes depuis que Milarépa la disputa au Maître Bönpo Naro Bön Chung au cours d'une joute de pouvoirs légendaires ? Qui n'a pas souhaité contempler la sainte montagne avec les pèlerins venus de tout le Tibet qui peinent en gravissant les lacets du col du Drolma La, à plus de 5700 m d'altitude ? Qui n'a pas eu envie de s'asseoir et de faire le vide pour s'unir à cet axe du monde (axis mundi), pour se fondre dans l'influence spirituelle de ce haut lieu vers lequel convergent Tibétains, Bhoutanais, Indiens et Népalais dans une même dévotion, malgré les différences de l'expression religieuse.

### 1 (11 Mai) Départ du pays d'origine sur Katmandou

2 Arrivée à Katmandou. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel.  
Nuit à Sechen Guest House en B/B

### 3 Katmandou

Journée de visite à Katmandou, notamment le grand stupa de Bouddhnath, un des hauts lieux bouddhistes de la vallée de Katmandou entouré d'une trentaine de monastères tibétains, et la vieille ville bouddhiste de Patan et son superbe musée. Patan est connue entre autres pour ses fonderies de bronzes tibétains et ses vieux temples du Bouddhisme newar.  
Introduction à la méditation par un Lama Tibétain.  
Nuit à Sechen Guest House en B/B.

### 4 Katmandou

Journée de découverte des bijoux de la vallée de Katmandou :  
Pashupatinath, site hindouiste datant du XIIe siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. Nous partons ensuite pour la somptueuse cité piétonne Bhaktapur, à 15 km de Katmandou, la plus belle des trois villes impériales de la vallée.  
Nuit à Sechen Guest House en B/B.

### 5 Katmandou/Lhasa

Vol sur Gongkar (1 h). Un des plus beaux vols de montagnes qui se faufile entre Everest et Kanchenjunga pour rejoindre la capitale tibétaine. Transfert à Lhasa.

Après-midi balade dans le Parkhor, le cœur spirituel de Lhasa.

Nuit à Lhasa Ganggyen hotel sur le Parkhor.

## **6,7 Lhasa**

Deux jours de visite de Lhasa : l'imposant Palais du Potala qui domine la ville de ses 13 étages de temples, de chapelles, d'appartements et de coursives. Construit par le V<sup>e</sup> Dalaï Lama (XVII<sup>e</sup> siècle), il contient plus de mille pièces. C'est le plus grand bâtiment d'Asie et sans doute l'un des plus beaux, tant sur le plan de l'architecture extérieure que par la richesse des trésors qu'il renferme. Bien que les Chinois veuillent le transformer en musée, les pèlerins déambulent toujours par centaines pour se prosterner devant les statues et les tangkas.

Le temple du Jokhang et le Parkhor, le cœur tibétain de la ville qui bat encore au rythme des chants des moines, des trompes des rituels et de la dévotion des pèlerins. Le Jokhang abrite toujours la fameuse statue du Bouddha en gloire, le Jowo, qui fut apportée de Chine par l'épouse du roi Songtsen Gampo (VII<sup>e</sup> siècle).

Nuits à Lhasa Ganggyen hotel

## **8 Lhasa - Gyantsé (5 h)**

Après avoir passé le col du Khampa La, nous longeons les rives du Lac Yamdrok (turquoise) jusqu'à Gyantsé, l'une des plus belles bourgades du Tibet central. Au pied du col de Karo La, nous irons marcher à Ralung qui abrite un monastère Drukpa Kagyu, situé dans un cirque naturel extraordinaire. Arrivée à Gyantsé, visite du monastère et du fameux Kumbum, le Stupa au cent mille représentations construit au XVI<sup>e</sup> siècle par les Néwars de Katmandou. Nuit à l'hôtel.

## **9 Gyantsé - Shigatsé - Phuntsoling**

Route sur Shigatsé. Nous visiterons rapidement le monastère du Tashi Lhumpo, siège des Panchens Lamas. Puis en longeant le Brahmapoutre nous rejoignons le beau monastère de Phuntsoling et le fameux Stupa de Jonang d'où l'école Jonangpa tire son nom. Le monastère abrite quelques belles fresques dans un cadre somptueux. Camp après le village le long du Brahmapoutre.

## **10 Phuntsoling - Sarga**

Par la piste du Sud nous rejoignons le haut plateau tibétain à plus de 4000 m d'altitude, entre Himalaya et Brahmapoutre (Tsangpo). Nombreux campements de nomades, troupeaux de *Kyang* (hermiones), gazelles et antilopes, et parfois

même une meute de chacals hurlant à la tombée de la nuit ou un loup solitaire... Nous profiterons de ces grands espaces du plateau tibétain pour planter notre tente

**11 Sarga - Baryang**

Suite de la piste vers le Kailash dans des paysages saisissants et camp à Baryang.

**12 Baryang - Manasarovar**

En arrivant dans la région du Mont Kailash dont on aperçoit le sommet au loin, nous irons loger en *Guest House* à Dharchen. *Guest House*

**13 Excursion au monastère de Gyandrak et Serlung**

Nous passerons une journée à nous acclimater et nous préparer pour la Khora. Excursion au monastère de Gyandrak et de Serlung, lieu étonnant au cœur du Kailash. Retour à Dhachen. Même *Guest House*.

**14 Circumambulation du Mont Kailash (\* voir option)**

En suivant les pèlerins, 3 jours de marche pour effectuer la circumambulation rituelle de la montagne et avoir le temps de nous asseoir et de nous imprégner de ce lieu d'exception. Le tour du Kailash est effectué en une journée par certains pèlerins, d'autres le font en prosternant à chaque pas, d'autres encore plantent leur tente pour méditer au pied de la montagne sacré.

Campements près du monastère de Diraphuk (4910 m - 5 h de marche)

**15 Circumambulation du Mont Kailash**

Journée la plus difficile du périple car il nous faut passer le col de Tara (Drolma La, 5700 m) avant de redescendre pour aller camper au-dessus de la grotte de Milarépa que nous atteindrons le jour suivant. Camp ( 4800 m - 8h de marche)

**16 Tharboche**

Quelques heures de marche pour atteindre la grotte de Milarépa (Zutrul Puk, la grotte des miracles) puis en finissant la Khora, nous retrouvons notre véhicule et allons camper à Tharboche, Camp (5h de marche).

**17 (27 Mai) Tharboche festival - Manasarovar**

En ce jour de pleine lune, la foule des pèlerins et des nomades de la région se rassemble pour changer les drapeaux de prière du grand mât qui doit être érigé pour une nouvelle année dans une ambiance de dévotion et de joie en présence des grands lamas des monastères environnants.

Après le déjeuner sur place, nous rejoignons les rives du Lac Manasarovar (1 h) et nous baladons sur ses rives. Nuit et camp au monastère de Chiu Gompa.

**18 Manasarovar- Sarga**

Nous reprenons la route vers le Népal en profitant des vastes étendues. Camp.

**19 Sarga - Lac Pégutso - Zhangmu**

C'est dans la démesure des Changthang, plateaux, que l'on mesure l'espace tibétain. En suivant le cours du Brahmapoutre, belle piste d'où émerge soudain une troupe de gazelles ou de kyang, ânes sauvages, ou même parfois un loup solitaire. Quittant le Brahmapoutre nous passons aux abords du lac Pégutso dominé par la masse imposante de Shishapangma (8 000 m). Après le col du Tong la (5000 m) , nous descendons jusqu'à Zhangmu pour la nuit. Hôtel.

**20 Zhangmu - Frontière népalaise - Katmandou**

La route plonge dans les gorges de la Bhote Kosi jusqu'à la frontière népalaise. Après les formalités, 3 heures de route pour rejoindre Katmandou.

Nuit à Katmandou à l'hôtel Shanker B/B.

**21 Katmandou**

Transfert à l'aéroport pour vol international.

**22 (01 Juin) Arrivée à destination**

*\* Option : pour ceux qui ne souhaitent pas ou qui ne pourraient pas franchir le col du Drolma La (5700 m) mais désireux de s'imprégner néanmoins de la magie des lieux:*

*Jour 14 : idem avec le groupe.*

*Jour 15 : jour d'excursion au monastère de Diraphuk (4900 m). Même camp.*

*Jour 16 : retour vers Tharboche pour rejoindre le groupe et assister au festival.*

**Dates 10 : \* du 11 au 02 Juin '10**

**Niveau de trek :**

Soutenu en raison de l'altitude

5/6 heures de marche maximum quotidiennes (1 journée de 8 h)

**Trekking :**

Les trois jours de circumambulation du Mont Kailash bien que soutenus ne sont pas difficiles, à part la journée pour passer le col du Drolma la (5700 m - 8 h) la seule vraie difficulté pouvant venir de l'altitude mais nous prendrons le temps de bien nous acclimater.

Pour ceux que l'altitude du col rebute, possibilité de rester 2 nuits à Dhiraphuk dans un cadre exceptionnel au pied du Kailash et de retrouver le groupe le lendemain.

Rappelez-vous que pour profiter au maximum de votre voyage, plus on est en forme, plus on se fait plaisir, donc n'hésitez pas à faire un peu de marche, jogging, vélo, etc., quelques semaines avant de partir.

Notre trek est encadré par une équipe locale de guide, cuisiniers et assistants.

**Guide :**

Votre guide n'est pas un gourou, c'est un 'ami spirituel' francophone qui connaît le Bouddhisme et la méditation depuis des années. Il pourra animer les discussions que nous aurons en chemin.

**Participants :**

Petits groupes indépendants de 4 à 12 personnes maximum encadrées par un guide local et son équipe, chauffeurs, cuisiniers et yakmen.

**Hébergement :**

A l'hôtel avec petit déjeuner à Katmandou (dîners et déjeuners non compris).  
Sous tente individuelle ou parfois en Guest House, hôtel en pension complète au Tibet.

**Bibliographie :**

- *Esprit Zen, Esprit neuf*, Suzuki Roshi, Ed. Point Sagesse, Le Seuil
- *La Méditation Bouddhique*, JP Schnetzler, Albin Michel
- *Le Bouddhisme Tantrique du Tibet*, J Blofeld, Point Sagesse

- *Méditation et Action*, Chogyam Trungpa, Point Sagesse
- *L'Entraînement de l'Esprit*, Chogyam Trungpa, Point Sagesse
- *L'Enseignement du Bouddha*, V. Rahula, Point Sagesse
- *Tibet : les chevaux du vent*, Jérôme Edou & René Vernadet, Ed. l'Asiathèque Langues & Monde, Paris, nouvelle édition Février 07

### **Equipement personnel conseillé :**

- Un duvet et des chaussures de trekking, une paire de baskets et de tongs,
- Pantalons légers et shorts, pull ou laine polaire, anorak,
- Une cape de pluie, un maillot de bain, bonnet ou chapeau, une paire de gants, un collant chaud, foulard, de la crème solaire, stick à lèvres, des lunettes de soleil,
- Une trousse de toilette, gourde métallique (2 litres) ou thermos, lampe de poche, quelques grands sacs plastique,
- Un sac fourre-tout avec fermeture éclair (roulettes peu pratiques) 15 kg maxi
- Quelques livres et un carnet de note. Pour ceux qui le souhaitent un dictaphone peut être un accessoire intéressant.
- ***Un peu de nourriture extra pour se faire plaisir, genre chocolat, barres énergétiques, saucisson, jambon éventuel, fromage (de hollande forcément), fruits secs, et bien sûr un petit coup à boire pour la convivialité des soirées.***

### **Pharmacie :**

Votre guide sera en possession d'une pharmacie de base pour les premiers soins mais apportez aussi vos propres médicaments.

***NB : votre guide n'est ni médecin ni infirmier même s'il connaît bien les médicaments de la pharmacie, a été formé pour les utiliser et connaît les rudiments des premiers soins.***

### **Visas :**

**1 - Visas Nepal :** l'obtenir à bureau de l'immigration à l'aéroport lors de votre arrivée.

30 jours, \$ 40, multiple entrées + 1 photo d'identité

**2 - Visas Tibet** doit être impérativement fait à l'Ambassade de Chine à Katmandu par nos soins. Nous devons être en possession d'une photocopie du passeport de tous les participants 4 semaines avant le départ. Les visas obtenus en France ou ailleurs ne seront pas valables.

**Jours ouvrables de l'Ambassade de Chine pour le visa :** lundi, mercredi et vendredi. Vous devez être à Katmandou deux nuits avant le vol sur Lhasa pour obtenir les visas.

**Photo d'identité :** Merci d'apporter 4 photos d'identité pour les visas.

**Avion Katmandou/Lhasa 2010 :**

Les vols sont assez chargés donc il faut faire la demande des places vers le 1 Avril. Il serait bon que nous ayons une première liste de noms vers cette date-là.

***NB : Air China peut changer les horaires aériennes sans préavis.***

**Rendez-vous à Katmandou :**

Ceux qui le souhaitent peuvent prendre leurs billets indépendamment mais ils doivent être à Katmandou impérativement le soir du jour 2.

**Assurance :**

Vous devez impérativement être en possession d'une assurance annulation - rapatriement que vous pouvez acheter dans les agences de voyages qui vous feront la billetterie, que vous pouvez souscrire individuellement comme Europe Assistance, Helvia, etc., ou avec votre carte Visa : vérifiez bien les conditions.

### 3 - PRIX & CONDITIONS

De Lhasa au Mont Kailash - ref: Aj Kailash10

**Prix à partir de 5: €2390/personne\***

**\*Possibilité de confirmer le voyage à 4 avec supplément de 100€/personne**

Avion KTM/Lhasa € 292 / personne (augmentation possible)

Supplément visa Tibet (non commissionable): Européen: 90 Euros - US: 200 \$

Supplément Chambre Single : € 140

Supplément transfert Aéroport Hôtel à part: €10/personne

**Comprend :**

- Tous les transports et transfert privés
- 3 nuits à Shechen Guest House en B/B.
- 1 nuit à l'hôtel Shanker en B/B
- 2 journées de visite à Katmandou avec guide
- Entrées de sites et monastères au Népal et au Tibet
- Pension complète au Tibet
- Guide culturel francophone pour tout le séjour
- Equipement de Camping et cuisine
- Guide local anglophone au Tibet, cuisinier et assistants

**Ne Comprend pas :**

- Vol international Katmandou aller/retour
- Repas midi et soir à Katmandou
- Assurance rapatriement / annulation obligatoire
- Visa Népal, boissons, pourboires, sac de couchage, etc.

**Supplément nuit à Katmandou éventuelle :**

Hotel Shanker en B/B : € 40/nuit

Sechen Guest House en B/B : € 15/nuit

#### **Ajanta Voyages**

**Voyages à thème en Himalaya**

Programmes sur mesure pour groupes constitués en Inde, Tibet, Népal, Bhoutan

[www.ajantavoyages.com](http://www.ajantavoyages.com)

Pour toute information, contactez-nous : [info@ajantavoyages.com](mailto:info@ajantavoyages.com)

## **CONDITIONS GENERALES AJANTA VOYAGES**

### ***Itinéraire & Prix***

*L'itinéraire et le prix vous sont communiqués selon les informations en notre possession au jour de ce contrat, mais des changements peuvent survenir notamment sur les vols intérieurs.*

*Nous ferons de notre mieux pour vous tenir informé de ces changements et pour qu'ils vous causent le moins de désagrément possible.*

### ***Assurance & Urgences***

*Vous devez obligatoirement contracter une assurance annulation/rapatriement et nous fournir une copie de votre contrat, votre numéro de police, une copie de votre passeport ainsi que le nom de la personne à contacter en cas d'urgence, ceci pour faciliter les démarches.*

### ***Frais d'Annulation***

*Merci de bien vouloir effectuer le règlement de votre voyage au minimum 30 jours avant votre départ.*

### ***Conditions d'annulations :***

- Plus de 15 jours avant le départ : pas de frais d'annulation sauf le billet d'avion Kathmandu/Gongkar*
- 15 jours ou moins avant le départ : 30 % de frais d'annulation vous seront retenus sur le terrestre sauf le billet d'avion Kathmandu/Gongkar*

**NB : Une fois que le billet est émis, le frais d'annulation ou de changement de nom est \$ 80/billet**

Je soussigné, Mr, Mme, Melle déclare avoir pris connaissance des conditions générales et particulières de ce voyage. Je suis conscient des risques que j'encoure mais j'en prends l'entière responsabilité et je m'engage à ne pas reporter cette responsabilité sur l'agence Ajanta, les guides ou les équipes locales.

Fait à

Le

Signature:

Page à nous retourner remplie en l'imprimant du site d' Ajanta  
ou par fax : (00 977) 1 44 12 33