

De Lhasa au Mont Kailash 2011

Festival de Tharboché (15 Juin)

Trekking & Méditation



Du 30 Mai au 21 Juin 2011

22 jours
3 jours de marche

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

De Lhassa au Mont Kailash

Qui n'a pas rêvé de faire le pèlerinage autour du Mont Kailash, montagne chère au cœur 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.

Un grand voyage à travers le plateau tibétain (Chanthang) alliant la marche et la méditation assise pour approcher aussi cette précieuse montagne dans le silence du cœur.

Jour 1 - (30 Mai) Départ de l'Europe

Jour 2 - (31 Mai) Arrivée à Kathmandou

Arrivée à Kathmandou. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel.
Nuit à Sechen Guest House à Bodnath en Bed & Breakfast.

Jour 3 - (01 Juin) Kathmandou

Journée de visite à Kathmandou, notamment le grand stupa de Bouddhnath, un des hauts lieux bouddhistes de la vallée de Kathmandou 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 Bed & Breakfast.

Jour 4 - (02 Juin) Kathmandou - Lhassa

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 Lhassa. Après-midi balade dans le Parkhor, le cœur spirituel de Lhassa. Nuit à Lhassa au Ganggyen hotel sur le Parkhor.
Nuit à Gang gyen hôtel

Jours 5 & 6 - (04 & 05 Juin) Lhassa

Deux jours de visite de Lhassa : 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 Vème Dalai Lama (XVIIème 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 (VIIème siècle).
Nuits à Lhasa Ganggyen hôtel.

Jour 7 - (06 Juin) Lhassa - Gyantsé (5 h)

Après avoir passé le col du Khampa La, vous longez les rives du Lac Yamdrok (turquoise) jusqu'à Gyantsé, l'une des plus belles bourgades du Tibet central. Visite du monastère et du fameux Kumbum, le Stupa au cent mille représentations construit au XVIème siècle par les Néwars de Kathmandu.
Nuit à l'hôtel. Dzongri hôtel or similar

Jour 8 - (07 Juin) Gyantsé - Shigatsé - Phuntsoling

Route sur Shigatsé. Rapide visite du monastère du Tashi Lhumpo, siège des Panchens Lamas. Puis en longeant le Brahmapoutre vous rejoindrez 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 près du village le long du Brahmapoutre. Camp

Jour 9 - (08 Juin) Phuntsoling - Sarga

Par la piste du Sud vous accédez au 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... Vous profiterez de ces camps sur le plateau tibétain pour planter votre tente. Camp

Jour 10 - (09 Juin) Sarga - Baryang

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

Jour 11 - (10 Juin) Baryang - Manasarovar

En arrivant dans la région du Mont Kailash dont vous apercevrez le sommet au loin, vous logez en guest house à Dharchen. Guest house

Jour 12 - (11 Juin) Monastère de Gyandrak et Serlung

Journée d'acclimatation et de préparation pour la Khora. Excursion au monastère de Gyandrak et de Serlung, lieu étonnant au coeur du Kailash. Retour à Dhachen. Même Guest House.

Jour 13 - (12 Juin) Circumambulation du Mont Kailash (OPTIONNEL)

En suivant les pèlerins, 3 jours de marche pour effectuer la circumambulation rituelle de la montagne, avoir le temps de s'asseoir et de s'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). Camp

Jour 14 - (13 Juin) Circumambulation du Mont Kailash (OPTIONNEL)

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

Jour 15 - (14 Juin) Tharboché (OPTIONNEL)

Quelques heures de marche pour atteindre la grotte de Milarépa (Zutrul Puk, la grotte des miracles) puis en finissant la Khora, vous retrouvez votre véhicule. Bivouac à Tharboche. (5h de marche). Camp

Jour 16 - (15 Juin) 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, vous rejoignez les rives du Lac Manasarovar (1 h) et balade sur ses rives. Nuit et camp au monastère de Chiu Gompa.

Jour 17 - (16 Juin) Manasarovar- Sarga Camp

Vous reprendrez la route vers le Népal en profitant des vastes étendus. Bivouac.

Jour 18 - (17 Juin) 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 vous passez aux abords du lac Pégutso dominé par la masse imposante de Shishapangma (8000 m). Après le col du Tong la (5000 m) , descente jusqu'à Zhangmu pour la nuit. Dzangmu Hôtel.

Jour 19 - (18 Juin) Zhangmu - Frontière népalaise - Kathmandou

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

Nuit à Kathmandou à l'hôtel Shanker en Bed & Breakfast.

Jour 20 - (19 Juin) Kathmandou

Journée de découverte des joyaux de la vallée de Kathmandou : Pashupatinath, site hindouiste datant du XIIe siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. Vous partez ensuite pour la somptueuse cité piétonne Bhaktapur, à 15 km de Kathmandou, la plus belle des trois villes impériales de la vallée.

Nuit à l'hôtel Shanker en Bed & Breakfast.

Jour 21 - (20 Juin) Départ

Transfert à l'aéroport pour vol international.

Jour 22 - (21 Juin) Europe

Arrivée à destination.

2 - INFORMATIONS PRATIQUES

Dates 08 : * du 30 Mai au 21 Juin 2011

Niveau de trek :

Soutenu en raison de l'altitude
4 à 6 heures de marche maximum quotidiennes

Trekking :

Les trois jours de circumambulation du Mont Kailash bien que soutenus ne sont pas difficiles, de 4 à 6 heures par jour maximum, La seule difficulté peut venir de l'altitude mais nous prendrons le temps de bien nous acclimater. Rappelez-vous que pour profiter au maximum de votre voyage, il vaut mieux être en bonne forme physique : 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.

Méditation :

Le matin, 40 min environ de méditation avant le petit déjeuner
En fin d'après-midi, 2 sessions de 40 min chacune dont l'une est en générale consacrée au Bouddhisme, discussions philosophiques et spirituelles, lecture individuelle, etc.. L'une ou l'autre de ces sessions pourra être remplacée par la rencontre d'un Lama ou une visite approfondie d'un temple dont nous profiterons pour entrer plus en détails dans les concepts du Bouddhisme.
Les sessions de méditation sont quasiment obligatoires pour aider chacun dans sa discipline personnelle et pour générer une dynamique de groupe par la méditation collective. Les sessions ont lieu dans une tente spacieuse spécialement conçue pour cela et parfois dans les temples des monastères.
Cette initiation ne requiert aucune expérience préalable de la méditation bouddhique et est donc ouverte aux débutants comme aux méditants confirmés. Les techniques enseignées sont Shamatha, le Calme mental et Vipassana, la Vision Pénétrante ainsi que quelques techniques de visualisation et des exercices spirituels tirés de l'Entraînement de l'Esprit.

Guide :

Votre guide n'est pas un gourou, c'est un 'ami spirituel' francophone qui a pratiqué le Bouddhisme et la méditation depuis des années et a été reconnu apte à l'enseigner par une lignée bouddhique officielle. Il sera notamment l'interprète pour les différents enseignements que nous pourrons recevoir en chemin et il animera les discussions que nous aurons en chemin.

Participants :

Petits groupes indépendants de 5 à 15 personnes maximum encadrées par un guide local et son équipe, chauffeurs, cuisiniers et yakmen.

Hébergement :

A l'hôtel avec petit déjeuner à Kathmandu et à Lhasa (dîners et déjeuners non compris).
Sous tente 2 personnes ou parfois en Guest House, en pension complète pour le reste du programme.

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
- Une tasse ou bol incassable pour le thé, un coussin de méditation et un châle confortable pour la méditation
- 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 :

- \$ 25 multiple entrées pour 15 jours + 1 photo
- \$ 40 multiple entrées pour 30 jours + 1 photo
- \$ 100 multiple entrées 100 jours + 1 photo

2 - Visas Tibet doit être impérativement fait à l'Ambassade de Chine à Kathmandu 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 Kathmandu deux nuits avant le vol sur Lhasa pour obtenir les visas.

3 - Avion Kathmandu/Gongkar 2011 : Mardi et Samedi (Il peut avoir plus de vols en 2011)

NB : Air China peut changer les routines aériennes sans préavis.

Rendez-vous à Kathmandu :

Ceux qui le souhaitent peuvent prendre leurs billets indépendamment mais ils doivent être à Kathmandu 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, Axa, etc.: vérifiez bien les conditions.

3 - PRIX & CONDITIONS

De Lhassa au Mont Kailash - ref: Aj Kailash 2011

Prix & Conditions (Base) :	5	6/7	8/9	10/11	12& +
Prix par en USD	\$ 3080	\$ 2815	\$ 2680	\$ 2610	\$ 2560

Supplément Avion KTM/Lhassa (Guide payant) : \$ 380/pax (augmentation possible)

Supplément Visa Tibet (Guide payant) : \$ 116/pax (augmentation possible)

Supplément Chambre Single : \$ 245

Comprend :

- Tous les transports et transfert privés
- 2 nuits à Sechen Guest house ou similaire en B/B à Kathmandu
- 2 nuit à l'hôtel Shanker ou similaire en B/B à Kathmandu
- Entrées dans les sites à Kathmandu selon le programme
- Pension complète au Tibet
- Guide bouddhiste francophone
- Equipement de Camping et cuisine
- Guide local, cuisinier et assistants
- Tous les permis nécessaires et entrées sites au Tibet

Ne Comprend pas :

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

Supplément nuit à Kathmandu éventuelle :

Sechen Guest house en B/B :	Double : \$ 18/nuit	Single : \$ 13/nuit
Hôtel Shanker en B/B:	Double : \$ 65/nuit	Single : \$ 58/nuit

Ajanta Voyages

Voyages à thème en Himalaya

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

www.ajantavoyages.com

Pour toute information, contactez-nous : 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*