

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



Randonnées à thème
en Himalaya
Kathmandu - Nepal

Randonnée bouddhique au Ladakh

Randonnée & Méditation

17 jours



POINTS FORTS

- Randonnée modérée au Ladakh*
- Découverte des monastères et temples centenaires de la Vallée de l'Indus*
 - Nomades du Lac Tsomoriri sur le plateau tibétain*
- Introduction aux différentes formes du bouddhisme, tibétain notamment*
 - Pratique de la méditation dans un cadre naturel exceptionnel*

1 - ITINERAIRE

Randonnée bouddhique au Ladakh

Une randonnée entre Indus et Zanskar, centrée sur la découverte du Bouddhisme et l'apprentissage des techniques de base de la méditation. Ce voyage est ouvert aux méditants désirant pratiquer la méditation dans le cadre de la tradition vivante mais aussi aux néophytes, quelque soit par ailleurs leur philosophie ou leur religion.

Alchi, Mangyu, Sumda, patrimoine extraordinaire de fresques du XI^e siècle qui ont miraculeusement survécues ; Hémis Mathok et Phyang, grands monastères qui ont fait la gloire du Ladakh depuis des siècles ; les villages de Thar ou de Hemis Shukpachen aux maisons entourées de champs d'orge ; Les pasteurs/nomades du lac Tsomiri et le haut plateau tibétain.

Ce voyage est encadré par Jérôme Edou, écrivain, tibétologue et pratiquant des différentes formes du Bouddhisme depuis plus de vingt ans.. C'est lui que sera le coordinateur des rencontres éventuelles avec des lamas.

- 1 Départ de l'Europe.
- 2 Arrivée à **Delhi**. Rendez-vous à Delhi à l'hôtel Ashok Country Resort à 10 minutes de l'aéroport. Nuit à l'hôtel Ashok Country Resort en B/B.
- 3 **Vol Delhi - Leh**
Le matin tôt, transfert à l'aéroport puis vol de montagne entre Delhi et Leh, la capitale du Ladakh (1:10 mn - 3600 m).
Nuit à l'hotel à Leh
- 4 **Hémis, Tathok et Leh**
Le matin, route pour aller visiter le monastère d'Hémis, le plus ancien du Ladakh de l'école Drukpa Kagyu et celui de Tathok appartenant à l'école Nyingmapa. 2 heures de balade facile pour acclimatation.
Retour sur Leh.
Marche : 2 h - Route : 2 h
Nuit au même hôtel en B/B
- 5 **Alchi**
Le matin, route sur Alchi. En route balade dans le village pour aller visiter des grottes de méditation peintes. Puis courte marche sur Alchi (1 h).
Visite du monastère dont les fresques du XI^e sont classées au Patrimoine Mondial. Introduction au bouddhisme et à la méditation.
Marche : 2 h - Route : 2:30 h
Nuit en Guest House à Alchi.

- 6** **Trek sur Ang (2 h - 3500 m)**
Le matin, visite et méditation à Alchi. Puis court transfert en véhicules pour commencer notre trek en traversant le village de Themisgang puis continuation jusqu'à Ang pour aller camper au bord de la rivière.
Marche : 2 h
Camp
- 7** **Hemis Shukpachen (3 h - 3700 m)**
Belle marche sans difficulté dans un décor de roches ophiolites, roses, ocres et violettes, passage sans difficulté des cols du Rongthil (3900 m) et du Hepti La (4000 m) pour rejoindre le beau village de Hemis Shukpachen qui tire son nom des genévriers (shukpa)
Marche : 3 :30 h
Camp
- 8** **Trek sur Yangthang et Rizong (4 h - 3300 m)**
Montée facile au col de Shermachen La (4000 m) puis descente sur le village de Yanthang. Continuation sur le monastère de Rizong, dans un cadre exceptionnel.
Méditation dans une nonnerie et camp aux abords du monastère
Marche : 4 h
Camp
- 9** **Trek sur Mangyu (3 h)**
Après avoir longé l'Indus, montée dans les gorges pour rejoindre le beau village de Mangyu. Le petit temple du village abrite des fresques superbes de la même facture qu'Alchi.
Marche : 3 h
Camp aux abords du village.
- 10** **Trek sur Thar (6 h - 3600 m)**
Journée la plus difficile du trek : montée assez rude pour passer le col de Mangyu La (4200 m). Marche sur la crête pour traverser plusieurs petits cols avant de redescendre sur le village de Thar. Visite et méditation au monastère et camp.
Marche : 6 h
Camp aux abords du village.
- 11** **Phyang**
Superbe balade facile pour rejoindre la vallée de l'Indus que nous traversons puis route sur le monastère de Phyang l'un des plus anciens du Ladakh appartenant à l'école Kagyupa. Méditation au monastère.
Marche : 1 h - Route 2 h
Nuit en Guest House

- 12 **Karzok et le Lac Tsomoriri (4300 m)**
En suivant la vallée de l'Indus, nous atteignons le haut plateau tibétain où vivent les nomades pasteurs.
Route : 6 h
Camp ou Guest House à Karzok
- 13 **Karzok et le Lac Tsomoriri (4300 m)**
Journée de balade et de méditation au lac Tsomoriri. Nous irons visiter un camp de nomade qui vivent sous les lourdes tentes en poils de yak.
Méditation dans le petit monastère qui domine le lac.
Marche 2 h
Même camp ou Guest House
- 14 **Route sur Leh**
Selon l'état des routes, passage par le Lac Tsokhar et le col du Tagang La, l'un des plus hauts routiers du monde (5300 m). Arrivée à Leh dans la soirée.
Route : 6 h
Nuit à l'hôtel en B/B
- 15 **Journée libre à Leh.**
Nuit à l'hôtel en B/B
- 16 **Delhi**
Le matin tôt vol sur Delhi (1 h). Après-midi libre à Delhi. Dans la nuit vol sur l'Europe.
- 17 **Arrivée en Europe**

Note: L'ordre des jours pourra être modifié pour des raisons logistiques ou pour pouvoir organiser une rencontre avec un Lama dans un monastère particulier. Nous vous recommandons donc de vous munir de souplesse et de tolérance, les changements étant toujours dirigés vers l'amélioration du programme ou de la situation.

2 - INFORMATIONS PRATIQUES

Dates 09/10 :

Niveau de trek : facile à modéré

4 à 5 h de marche par jour (1 étape de 6 h)

Trekking :

Randonnée facile à modérée (maxi 6 h/jour pour une étape), la seule difficulté pouvant venir de l'altitude mais nous prendrons le temps de bien nous acclimater. Plus on est en forme, plus on se fait plaisir, donc un conseil pour profiter au mieux de votre voyage : n'hésitez pas à faire un peu de marche, jogging, vélo, etc., quelques semaines avant de partir.

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

Méditation :

Le matin, 45 mn environ de méditation avant le petit déjeuner.

En fin d'après-midi, 1 session de 45 mn consacrée au Bouddhisme, discussions philosophiques et spirituelles, lecture individuelle, ou méditation. 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 parler plus en détails des concepts bouddhiques.

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 parfois dans une tente spacieuse spécialement conçue pour cela mais le plus souvent 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 : ce voyage exceptionnel est accompagné par Jérôme Edou, résident au Népal depuis 20 ans, écrivain/chercheur spécialiste du Bouddhisme et tibétologue. Il sera notamment l'interprète pour les différents enseignements que nous pourrions recevoir et il animera les discussions que nous aurons en chemin.

Participants :

Petit groupe indépendant de 6 à 15 personnes maximum encadrés par un guide local et son équipe de trekking, cuisiniers, aides et muletiers.

Hébergement :

A l'hôtel avec petit déjeuner à Delhi et à Leh (dîner et déjeuner non compris)
En lodge confortable à Alchi et à Phyang en pension complète
Sous tente 2 personnes durant le trek en pension complète

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, J.Edou & R.Vernadet, l'Asiathèque/Langues du Monde
Machik Labdrön, femme et dakini du Tibet, J.Edou, Point Sagesse

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 type poncho, un maillot de bain, bonnet ou chapeau, une
paire de gants, un collant chaud, foulard, 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 et valises peu pratiques)
15 kg maxi
Une tasse ou bol incassable pour le thé, un coussin 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.

Budget :

Outre les repas à Delhi et à Leh, il faut prévoir un petit budget supplémentaire pour les pourboires et les offrandes dans les monastères et les temples (3/4 euros/jour).

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.

Visa : Attention : vous ne pourrez en aucun cas obtenir un visa indien à votre arrivée à Delhi. Donc vous devez être en possession d'un visa pour l'Inde à obtenir auprès de l'Ambassade de l'Inde ou auprès de la compagnie

Visa Express: 54, rue de l'ouest - 75661 PARIS CEDEX 14

Tel : 01 44 10 72 72 - E-mail : visas-express@visas-express.fr

Rendez-Vous à Delhi :

Ceux qui le souhaitent peuvent prendre leurs billets internationaux indépendamment mais ils doivent être à Delhi impérativement le jour 2 pour prendre le vol sur Leh le jour 3 à 6 heure du matin.

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, Elvia, etc., ou avec votre carte Visa : vérifiez bien les conditions.

Inscriptions :

Vous pouvez nous contacter directement par mail : dans ce cas vous devrez prendre vos billets d'avion vous-même ou vous pouvez aussi nous le demander et nous vous trouverons le meilleur vol au meilleur prix.

3 - PRIX & CONDITIONS

Randonnée Bouddhique au Ladakh - Ref : Aj Ladakh

Prix : de 6 à 9 personnes: € /personne

10 et + : € /personne

(Supplément 4/5 personnes : €)

Vol Delhi - Leh - Delhi : Euros de 100 à 350/personne selon votre date d'inscription (*)

Comprend :

- 1 nuit à Delhi à l'hôtel Ashok Country Resort en B/B
- Circuit au Ladakh en pension complète sauf B/B à Leh
- Equipe locale de sirdar, cuisiniers et assistants
- Matériel de camping (sauf sac de couchage)
- Guide bouddhiste bilingue français/anglais
- Entrées dans les monastères

Ne comprend pas :

- Vol International Delhi aller/retour et Del/Leh aller/retour
- Repas à Delhi et à Leh
- Visas Inde
- Taxes d'aéroport, pourboires & offrandes dans les monastères

Note

*- Nous nous chargeons d'obtenir les billets Delhi/Leh/Delhi. Plus vous vous inscrivez tôt moins ce billet sera cher.

*- *Supplément chambre et tente individuelle pour l'ensemble du voyage : € .*

*- *Nuit supplémentaire éventuelle avant ou après le programme à Delhi : € 80 à commander lors de votre inscription.*

Ajanta Voyages

Le spécialiste des 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