

**VOYAGE au LADAKH accompagné par le DR JACQUES VIGNE
et DINESH SHARMA**



Esprit du voyage

Par Jacques Vigne

Le Dalai-lama passe en général un mois par an au Ladakh, où il fait retraite et où il enseigne : il explique qu'il aime revenir là, car il y retrouve l'ambiance paisible du Tibet d'avant l'invasion chinoise.

C'est dans cet esprit aussi que nous retournerons avec Dinesh dans cette région magnifique qu'on ne devrait pas qualifier de bénie des dieux, mais plutôt de « bénie des bouddhas »...

Une spécificité du voyage sera la méditation avec Jacques chaque matin avant le petit déjeuner et ensuite la première heure de car, en silence méditatif, pour se préparer également à pénétrer de façon subtile dans les temples ou lieux sacrés que nous visiterons.

Pour entrer dans l'esprit du Tibet, Jacques se fondera souvent sur de beaux textes de la mystique tibétaine et s'en inspirera pour faire pratiquer des méditations guidées relativement accessibles.

Les paysages du Ladakh sont austères, mais justement, grâce à cela, ils portent à l'intériorisation et à l'expérience mystique.

Grâce à l'esprit de l'hindouisme qui est une fédération de religion, le bouddhisme tibétain garde sa place dans cette région qui est protégée par l'Inde, y compris militairement, des tentations d'annexion par le Pakistan musulman ou la Chine communiste.

Pour ceux aussi qui sont intéressés par le symbolisme et aiment l'intégrer dans leur méditation, les temples et monastères du Ladakh représenteront un véritable festin !

**Départ le 12 août 2024 retour le 27 août 2024
(14 nuits et 15 jours).**

**Lieux visités - Delhi/Leh/Temisgan Village/ Mulbek/ Lamayuru/Alchi
- Leh - Nubra Valley- Pangong Lake/Leh- Delhi.**



Points forts

Conception personnalisée.

Voyage accompagné par le Dr Jacques Vigne et Dinesh Sharma.

Rituel de protection accompli par un yogi selon les traditions tibétaines.

Méditations. Retraite silencieuse pendant 3 jours.

Rencontre avec un médecin tibétain traditionnel, Amchi.

Rencontre avec Lhamo, médium, dont la transe prédit l'avenir et guérit.

Découverte de la Résidence d'été du Dalaï-lama près de Leh.

Découverte du Ladakh ainsi que de ses monastères uniques.

Découverte d'une série de paysages sublimes tout près du Toit du monde.

ITINERAIRE

Départ de Paris lundi 12 Août 2024. Selon la compagnie aérienne choisie.

Jour 01

Mardi 13 Août 2024 –Arrivé à New Delhi.

A l'arrivée, accueil traditionnel indien, transfert à l'hôtel, repos, visite panoramique d'une demi-journée de la ville.

Nuit à l'Hôtel Jaypee Siddharth ou similaire.

Jour 02

Mercredi 14 Août 2024 - Delhi / Leh par avion

Temisgam village par la route 80 km soit environ 2h de trajet.

Après le petit déjeuner, transfert pour l'aéroport, décollage du vol à 11H10, arrivée à LEH à 12H30.

Accueil et route pour déjeuner au restaurant, continuation pour Temisgam village. Dîner à l'hôtel.

Nuit à Temisgam.

Hôtel Namra ou similaire.



Jour 03

Jeudi 15 Août 2024 – Temisgam découverte du village.

Nuit à Temisgam.

Hôtel Namra ou similaire.

Jour 04

Vendredi 16 Août 2024 - Temisgam/Mulbeck 80km 2h de route / Lamayuru 20 km 1h de route.

Route pour Mulbek, arrêt devant la sculpture du Maitreya de 7m de haut. Arrivée et visite de Lamayuru, étonnant promontoire dont la beauté contraste avec l'aridité du vallon. Selon la légende il aurait été construit vers la fin du XVIe :

le roi, victime de la vengeance d'un Naga après avoir fait construire un canal au monastère d'Hémis, contracta une lèpre déclarée incurable ! Il fut guéri par un moine qui méditait dans une grotte au mont Kailash. Pour le remercier, le roi fit édifier Lamayuru et lui attribua de nombreux privilèges. Découverte du village et du monastère.

Nuit à Temisgam.

Hôtel Namra ou similaire.



Jour 05

Samedi 17 Août 2024 – Temisgam / Alchi / Likir / Leh (125km, 5h)

Route pour Alchi, l'un des sites les plus intéressants du Ladakh (XIe et XIIe) : peintures finement ciselées typiques de l'art indo-cachemiri. Continuation vers Likir, monastère appartenant à l'ordre Gelugpa, (XIe) recelant de très belles statues et une intéressante collection de thanka. Un dernier arrêt pour découvrir la forteresse de Basgo, ancienne capitale du Ladakh entre le XVe et le XVIIe, site stratégique pour le contrôle des caravanes entre le haut et le bas Ladakh.

Nuit à Leh.

Hôtel Grand Himalaya ou similaire.



Jour 06

Dimanche 18 août 2024 - LEH /TIKSE /HÉMIS /LEH

Nous nous rendons au monastère de Tikse, qui évoque, mieux que tout autre, les vastes ensembles monastiques du Tibet ancien. Etagées sur les flancs d'une colline, les innombrables cellules blanches des moines guident le regard vers les



temples qui les dominent. Le temple ancien conserve de très belles architectures de bois traditionnelles, articulées autour de piliers sculptés et des peintures de très belle qualité.

Continuation pour Hemis, célèbre pour sa gigantesque *thangka* déployée tous les douze ans, Hémis accueille la plus vaste communauté monastique du Ladakh. Ce monastère de l'école Kagyu fut richement doté par la famille royale qui souhaitait ainsi contrebalancer l'influence de l'école Gelugpa, omniprésente dans la région. Dans la cour d'accès, d'anciennes peintures évoquent les vies des quatre-vingt-quatre mahasiddhas, ces laïcs indiens qui surent atteindre l'éveil sans suivre les voies traditionnelles. Le Duskhang et le Nyimalakhang conservent ainsi respectivement de très belles architectures de bois avec des piliers en nuages et des fresques du XVIIe siècle, d'une grande qualité.

Retour à Leh pour explorer une dernière fois le bazar de la ville.

**Nuit à Leh.
similaire.**

Hôtel Grand Himalaya ou

Jour 07

Lundi 19 Août 2024 - LEH /COL DE KHARDUNG LA /DISKIT

Départ pour la fabuleuse Vallée de Nubra : une large plaine au nord du Ladakh menant à de spectaculaires dunes de sable. Traversée du col de Khardung, sur **la route carrossable la plus haute du monde, à 5550 m d'altitude** ! La montée à travers une série de zigzags avec une vue panoramique vertigineuse sera le défi ultime du voyage ! Après le déjeuner, au fond de la vallée, vous traverserez un surprenant désert.

Nuit à Hunder (pour 4 nuits).

Hôtel Hunder Resort ou similaire.

Jour 08 au jour 10

Mardi 20 Août 2024 au 22 Août 2024

3 jours en retraite silencieuse

dans la Nubra Valley.



**Nuit à Hunder.
Hunder Resort ou similaire.**



Jour 11

Vendredi 23 Août 2024 - DISKIT - PANGONG LAKE

180 km, 6h de route

nuit en camping près du Pangong lake.

Jour 12

Samedi 24 Août 2024 -PANGONG LAKE marche autour du lac, nuit en camping près du lac Pangong lake.



Jour 13

Dimanche 25 Août 2024- PANGONG LAKE/LEH 200 km 06h de route

Nuit à Leh.

Hôtel Grand Himalaya ou similaire.

Jour 14

Lundi 26 Août 2024 - LEH- DELHI en avion

Après le petit déjeuner départ pour l'aéroport, décollage à 13h10
arrivée à Delhi 14h30, transfert à l'hôtel, visite en soirée
du Gurudwara Bangla Sahib,



Diner à l'Hôtel.
Nuit à l'hôtel à DELHI

Hôtel Jaypee Siddhrath ou similaire.



Jour 15
Mardi 27 Août 2023 - DELHI /PARIS.
Petit déjeuner

Transfert à l'aéroport International de NEW DELHI.
FIN des services.



TARIF DU CIRCUIT EN INDE,

**Merci de consulter Béatrice
Fesselmeier**

Coordinatrice bénévole

lucie.fessel@gmail.com



tél 0660746804

Le tarif comprend :

- Prise en charge aéroport avec visite panoramique de la ville.
- 14 nuits 15 jours en Inde Incluant 4 nuits et 3 jours à la Nubra Valley.
- Hôtel en pension complète.
- Entrées et visites des monuments et monastères.
- Transport au Ladakh en Toyota Innova car, ou similaire.
4 personnes dans chaque véhicule
- 3 bouteilles d'eau minérale par personne et par jour.
- Guide local tout le long du voyage.
- Pourboires et donations aux monastères.
- Les *pujas* (rituels de prières).
- Thé/Café sur la route.
- 2 vols Delhi/Leh et Leh/Delhi.
- Accompagnement par le Dr Jacques Vigne et Dinesh Sharma.

Le tarif ne comprend pas : -

- Visa.
- Vol international, un tarif groupe a été négocié à 940 € .
- Assurance.
- Dépenses personnelles.
- Boissons alcooliques ou non alcooliques.
- Toute annulation du vol à LEH.
- Excédent de bagages.

Engagements

Nous suggérons aux clients de souscrire une assurance individuelle de voyage, médicale et autre type. Elles ne peuvent être obtenues en Inde. Ce qui est proposé ci-dessus peut être sujet à des modifications si les transporteurs ou les hôteliers modifient leurs tarifs avant le début du voyage avec Teerth Travels Pvt.Ltd Haridwar. (India), ou encore s'il y a de grosses variations dans le cours de l'Euro par rapport à la Roupie. Bien qu'organisant le voyage, les transports, les réservations des hôtels et autres services, Teerth Travels agit uniquement comme agent de voyage, il est clair qu'ils ne sont en aucun cas responsables d'un quelconque accident, dégât, perte, retard, ou inconvénient en relation avec les prestations organisées par l'entreprise, ses employés, ou ses agents. Toutes les réservations sont acceptées et exécutées avec le plus grand soin. Malgré cela, il est possible qu'il y ait des changements et des modifications de dernière minute dus à des facteurs hors de notre contrôle.



JULLEY JULLEY

Photos prises lors du voyage AOUT 2023 (Béatrice F)

