


# Le Ladakh en conscience


## Jour 1 :

Delhi > Leh > Nimmo  
(3400m)

Vol tôt le matin vers Leh depuis Delhi. Depuis l'avion vous pourrez admirer les montagnes de l'Himalaya, notamment la chaîne de Karakoram : la vue est spectaculaire. Après votre arrivée à l'aéroport, vous serez accueillis par votre guide francophone, puis transfert vers Nimmo, qui se situe à quelques dizaines de kilomètres de Leh (30mn en voiture). C'est un petit village paisible et très accueillant, qui contraste avec la très bruyante et bondée capitale qu'est devenue Leh (durant l'été, tout du moins). Vous serez dès le début de votre voyage plongé dans le Ladakh rural, mais avec un hébergement alliant confort, modernité et tradition, et une vraie impression de dépaysement. Première journée au calme à la Nimmo House : en raison de l'altitude, il est préférable de se reposer entièrement.

 Nuit en resort (Nimmo House)

 30mn (40km)


 3 repas

## Jour 2 :

Nimmo : yoga + Lhamo + balade  
(3400m)

Journée d'acclimatation à la Nimmo house, avec des activités Yoga au programme, ainsi que la venue d'une oracle tibétaine qui fera une session chamanique, et répondra aux questions des participants. Balade autour du village ou repos complet dans l'après-midi.

 Nuit en resort (Nimmo House)

 3 repas


## Jour 3 :

Nimmo > Chilling (rafting + atelier) > Nimmo  
(3400m)

Session de Yoga dans la matinée. Puis, nous irons juste à côté de Nimmo pour une matinée de rafting sur le fleuve Zanskar (tous niveaux). Déjeuner au bord du fleuve. Puis, nous passons de l'autre côté au village, afin de participer à un atelier avec le dernier forgeron du Ladakh. Retour à Nimmo House dans la soirée.

 Nuit en resort (Nimmo House)

 30mn (30km)


 3 repas





## Jour 4:


Nimmo > Likir > Yangthang  
(3550m)

Dans l'après-midi, nous partons vers l'ouest. Visite du monastère de Likir, « le cercle de l'esprit des eaux », fondé dès le XIe siècle, abrite quelques remarquables thankas ainsi qu'une gigantesque statue du Bouddha. Depuis Likir (situé à 30km d'Uley) nous prenons un chemin vers l'ouest en direction du Phobe La (3580m). Le village de Sumdo est situé en contrebas, nous le visiterons. La piste monte ensuite de façon régulière jusqu'à atteindre le Chagatse La (3630m). Le village de Yangthang(3630m) se situe juste à côté.

 Nuit chez l'habitant/sous tente

 4-5h de marche


 +526m/-270m


 3 repas


## Jour 5 :


Nimmo : yoga + Lhamo + balade  
(3750m)

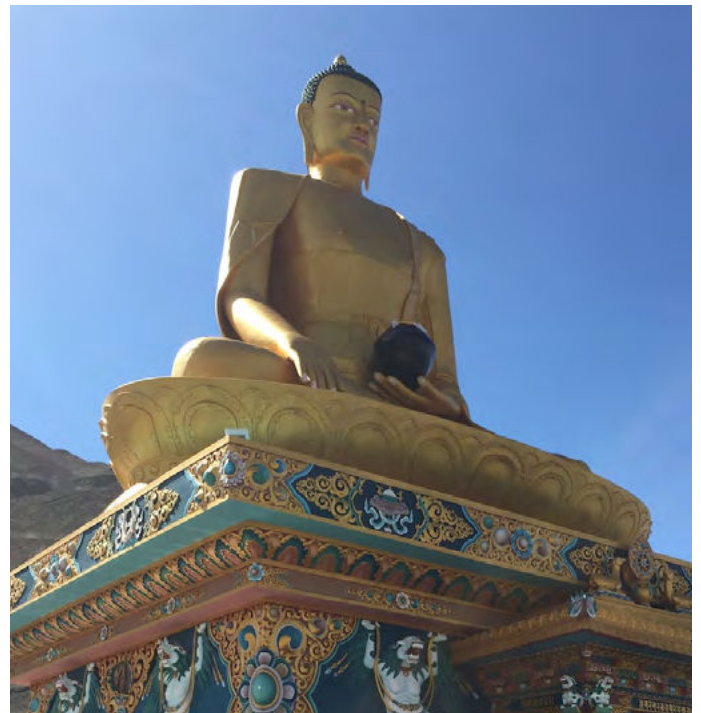
Malgré le petit col à passer aujourd'hui, c'est encore un parcours facile. Nous revenons en arrière au croisement près de Yangthang, puis le sentier nous emmène au nord ; nous passerons près d'une source avant de repartir vers l'ouest en direction du Tsermangchen La (3750m). Un peu de repos au sommet, avant de descendre vers le village d'Hémis Shukpachen, l'un des plus beaux de la région. Vous y trouverez beaucoup de petites sources, champs cultivés, qui sont autant de miracles au sein de ces montagnes arides et autrement désertes.

 Nuit chez l'habitant/sous tente

 4-5h de marche

 +357m/-250m

 3 repas




## Jour 6 :


### Hemis Shukpachen > Temisgam (3750m)

Dernier jour de marche. Au programme, le Mebtak La (3750m), avant de rejoindre le petit village de Ang, charmant et réputé pour ses abricots. Nous y mangerons, avant de repartir sur une longue descente qui nous mènera à Temisgam, le dernier village de la vallée de Sham que nous visiterons. Nuit à l'hôtel Namra.

 Nuit en hôtel (Namra Hotel)

 5h de marche

 +314m/-663m

 3 repas




## Jour 7 :

### Timosgang > Lamayuru > Attisey > Wakha (3440m)

Nous partons aujourd'hui en direction de l'ouest, avec plusieurs étapes importantes sur notre route. Mais avant cela, dans la matinée, vous aurez un temps de méditation dans la salle de prière du monastère, face à Maitreya, le bouddha de l'avenir. Après cela, direction Lamayuru ; le monastère Yung-Drung de Lamayuru fut fondé au XIe siècle par Rinchen Zangpo, à l'emplacement d'une grotte où médita le célèbre maître indien Naropa. Si seules quelques fresques anciennes ont résisté aux affres du temps, le site est remarquable et renferme une très belle statue du bouddha Vairocana. Notre route continue vers Attisey, un monastère caché de tous regards au fin fond des montagnes. Session de méditation à Attisey avec Yogi Dawa, maître de la méditation dite « Chôd », qui permet de se libérer des attachements matériels, puis pique-nique chez l'habitant, avec l'une des deux seules familles résidentes en permanence sur ce magnifique site. Enfin, direction Wakha; nous y ferons halte chez les nonnes, afin de rencontrer notre guide nonne pour le lendemain, Tsultim Palmo, et découvrir la nonnerie. Nuit à la nonnerie, dans des petites cellules.

 Nuit à la nonnerie

 2-3h (110km)

 3 repas



## Jour 8 :

### Wakha > Phokarzung > Wakha > Timosgang (3440m)

Nous nous leverons tôt pour participer à la puja en compagnie des nonnes, puis nous les accompagnerons et prendrons le petit déjeuner avec elles. Puis, direction Phokarzung : le Guru Padma Sambhava, fondateur du bouddhisme au Tibet, y médita pendant plusieurs années après avoir été convoqué par le roi du Tibet pour chasser les démons de son royaume. C'est un des lieux les plus sacrés du bouddhisme tibétain. Le chemin pour y parvenir a d'ailleurs tout du pèlerinage : le chemin fleuri vous amène dans une gorge étroite (signalée par de nombreux kathaks accrochés aux parois) avec de l'eau jusqu'au mollets - il faudra déchausser. Passés cela, encore une demi-heure à flanc de colline et nous débouchons sur un petit monastère niché sur une corniche, entouré de montagnes ; le lieu est d'une beauté rare, et ressemble à un secret bien gardé. Nous apercevons la grotte sacrée du guru sur la montagne opposée, non loin. Visite de la grotte du Guru Padma Sambhava, où vous pourrez méditer à tour de rôle après le pique-nique. Puis, en groupe, au pied des montagnes considérées comme sacrées dans les textes tibétains. Retour à Wakha dans l'après-midi, puis c'est l'heure des adieux : nous reprenons la route, en direction de Lamayuru.

 Nuit en hôtel (Namra)    3h de marche aller-retour    +200m/-200m    3 repas




### Programmation :


C'est la journée charnière du programme : comme indiqué, c'est réellement un site unique et nous pensons qu'il représentera une expérience spéciale pour les participants. Parfois des locaux méditent dans le refuge près de la grotte, et l'endroit en lui-même est réellement empreint d'une énergie propre. Difficile d'imaginer retirer cette journée du programme ; toutefois, pour ceux préférant ne pas marcher, l'alternative serait de passer une journée complète auprès des nonnes, afin d'apprécier leur vie et de partager les tâches quotidiennes (cuisine, études). Il y a quelques chambres à la nonnerie pour prendre du repos, si certains se sentent trop fatigués. Concernant la marche en elle-même : environ 1h30 aller, 1h30 (ou moins) au retour ; nous passerons dans une gorge étroite, et nous aurons le torrent jusqu'aux genoux pendant environ 10mn, avant de sortir de la gorge. Le chemin est très beau, et à part le passage dans l'eau vraiment pas difficile. Nous assignerons des guides pour accompagner les participants. Même des non marcheurs peuvent facilement accéder au site. Quoi qu'il en soit, impossible de raccourcir la balade.


## Jour 9 :

### Timosgam > Alchi > Nimmo

Aujourd'hui, nous repartons pour Nimmo. Nous ferons halte pour manger au monastère d'Alchi, centre religieux de la plus grande importance. Nous déjeunerons tout d'abord non loin du monastère, avant de passer aux différentes salles. La salle de culte, le sum-tsang, renferme les impressionnantes statues d'Ava-lokiteshvara, de Maitreya et de Manjusri. Mais l'intérêt majeur d'Alchi réside dans ses fresques étonnantes qui dénotent une grande influence de l'art du Cachemire. D'une exquise facture, elles déclinent les mille bouddhas, représentent le grand traducteur Richen Zang-po et révèlent de remarquables exemples de mandalas. Après-midi yoga au resort.

 Nuit en resort

 2h (55km)

 3 repas





## Jour 10 :

### Nimmo > Stakna > Hémis > Tso Moriri

Aujourd'hui nous visiterons les montagnes arides de la « terre des hauts sommets ». Vous pourrez apprécier les vues sublimes de l'Himalaya, et les nombreux monastères perchés sur les hautes cimes. Depuis Leh, nous avancerons dans la vallée vers Stakna, un magnifique monastère construit sur une colline au beau milieu de la vallée. Ici vous aurez la chance de rencontrer la réincarnation du Rinpochey du monastère, qui a tout juste 6 ans. Il est dit que c'est le Gyalwang Drukpa Rinpochey lui-même qui trouva l'enfant, originaire de l'Himachal Pradesh, grâce à une vision. Prière à Stakna. Nous partirons ensuite dans la matinée pour un transfert d'environ 3h à travers les beaux paysages du Ladakh. Possibilité de s'arrêter pour les photos, ou profiter de la vue. Nous ferons plusieurs étapes sur notre route, pour finalement arriver en apothéose sur le lac sacré Tso Moriri, l'un des plus hauts du monde, à 4500m d'altitude. Nous prenons nos quartiers à l'hôtel.

 Nuit en hôtel

 8h de taxi (320km)

 3 repas





## Jour 11:

Tso Moriri > Tso Kar > Gya  
(4100m)

Dans l'après-midi, nous partons vers l'ouest. Visite du monastère de Likir, « le cercle de l'esprit des eaux », fondé dès le XIe siècle, abrite quelques remarquables thankas ainsi qu'une gigantesque statue du Bouddha. Depuis Likir (situé à 30km d'Uley) nous prenons un chemin vers l'ouest en direction du Phobe La (3580m). Le village de Sumdo est situé en contrebas, nous le visiterons. La piste monte ensuite de façon régulière jusqu'à atteindre le Chagatse La (3630m). Le village de Yangthang(3630m) se situe juste à côté.

 Nuit chez l'habitant


 4-5h de taxi (150km)


 3 repas


## Jour 12 :

Gya > Thiksey > Leh

Après le départ de Gya, nous visiterons le monastère de Thiksey, situé sur la rive droite de l'Indus, à environ une vingtaine de kilomètres de Leh. Ce monastère reconstruit au XVIe siècle est dédié à Maitreya, le Bouddha de l'avenir. Après la visite du monastère et le repas, nous descendrons jusqu'à l'école de Thiksey, qui est financée depuis de nombreuses années par des Français et inaugurée par Sa Sainteté le Dalai Lama. Journée libre dédiée au repos.

 Nuit en resort


 3h de taxi (80km)


 2 repas

## Jour 13 :

Leh > Delhi

Transfert vers l'aéroport pour votre retour à Delhi. Un taxi viendra vous chercher afin de vous déposer à votre hôtel, où vous pourrez prendre du repos. Pour ceux et celles qui le souhaitent, des taxis seront disponibles à la réception pour partir explorer Delhi (non inclus dans les tarifs).

 Nuit en hôtel

 2 repas

## Jour 14 :

Delhi > Paris

Un taxi vous déposera à l'aéroport international pour votre retour en Europe. Fin de nos services !



## Ce voyage comprend :

### HEBERGEMENT ET VISITES

- ✓ Tel qu'indiqué sur le programme
- ✓ Hébergement en chambres TWIN
- ✓ Nimmo : Nimmo House
- ✓ Delhi : Ashoka Country Resort
- ✓ Temisgam : Namra Hotel
- ✓ Nonnerie : chez l'habitant, dans la nonnerie
- ✓ Gya : chez l'habitant
- ✓ Leh : Mahay Retreat

### TRANSPORT

- ✓ Les transferts tels qu'indiqués dans le programme
- ✓ Minibus Tempo Traveller pour les déplacements au Ladakh
- ✓ Bus pour les déplacements à Delhi

### ENCADREMENT

- ✓ Un guide Francophone pendant le voyage (entre Leh et Leh)
- ✓ Un yogi pour la journée à Attisey (Yogi Dawa)

### NOURRITURE ET EQUIPEMENT

- ✓ Pension complète pendant tout le voyage, sauf contre-indication

### LES PERMIS

- ✓ Les permis pour circuler dans les différentes zones du Ladakh
- ✓ Les frais d'entrées dans les monastères

## Ce voyage ne comprend pas:

- ✗ Les boissons (eau en bouteille, alcool)
- ✗ Les pourboires et frais personnels
- ✗ Les frais de visa pour l'Inde
- ✗ Les éventuels frais dus aux retards ou annulation de vols
- ✗ Les transferts internationaux et domestiques



### DATES :

Du 01 au 14 Septembre 2024

### TARIF :

2476 CHF

### INSCRIPTION ET INFORMATIONS:

[contact@colife.ch](mailto:contact@colife.ch)

[www.colife.ch](http://www.colife.ch)

