

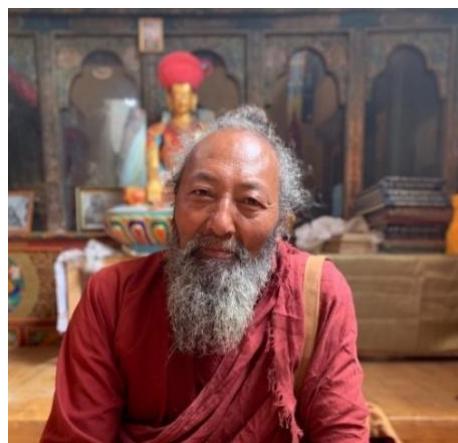
Voyage spirituel Cachemire - Zanskar - Himachal Pradesh 8 au 25 mai 2026



Enseignement et pratique du Chöd au fil de l'Himalaya

Cette immersion profonde au cœur de l'Himalaya, l'une des terres les plus sacrées de notre planète, vous invite là où spiritualité et nature s'entrelacent harmonieusement. Sur les traces des yogis, le chemin se déploie à travers des panoramas à couper le souffle. De Srinagar, la perle du Cachemire, à l'Himachal Pradesh, en traversant la vallée mystique du Zanskar, chaque étape devient une expérience profondément transformatrice.

Plongez dans des traditions ancestrales, pratiquez la méditation dans des lieux empreints d'histoire et laissez-vous envoûter par la beauté sauvage des montagnes. Au programme : enseignements sur le Chöd, méditation sur l'impermanence et introduction aux concepts fondamentaux du bouddhisme.



Vous bénéficierez de cinq sessions spécialisées avec Yogi Dawa sur le Chöd, dont une dernière session spécifique introduite en fin de séjour. En complément, Yogi Dawa partagera avec le groupe des notions essentielles du bouddhisme tibétain lors des visites monastiques.

Ce voyage est avant tout un appel du cœur, un appel de l'âme à s'élever, à se rencontrer autrement, dans la simplicité et la profondeur. Il s'adresse à toute personne qui ressent cet élan intérieur, indépendamment de son âge ou de son parcours, et ne nécessite aucun prérequis particulier, ni sur le plan spirituel, ni sur le plan sportif.

Il est ouvert à toutes et tous, à condition d'être en bonne santé générale et dans la capacité de se déplacer de manière autonome. Les temps de marche sont courts, ils se font à un rythme doux et conscient, la progression en haute altitude est facilitée par un temps d'acclimatation adapté, permettant au corps de s'ajuster progressivement.

Cette proposition ne demande aucune performance physique ou sportive particulière. L'essentiel ne se vit pas dans l'effort, mais dans la présence, l'écoute de soi et l'ouverture intérieure.

C'est un voyage qui se parcourt pas à pas, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur, dans le respect du corps, du rythme de chacun, et de ce que l'âme est prête à accueillir.

Programme

J1 : 08/05 Genève – Dehli

J2 : 09/05 Delhi (216m) > Srinagar (1200m)

Transfert vers Srinagar en avion, la capitale du Cachemire.

Srinagar est un écrin de nature entourée de montagnes enneigées et de lacs cristallins. Le lac Dal, en particulier, est emblématique de cette capitale de la vallée du Cachemire. Ses eaux calmes reflètent les montagnes environnantes et abritent de nombreux Sikkars, ces embarcations traditionnelles en bois.



Journée de repos après le périple depuis l'Europe et une première session d'introduction des enseignements du Chöd par Yogi Dawa qui nous accompagnera et nous initiera tout au long du voyage.

Nuit au Snow Land Hotel / 3 repas

J3 : 10/05 Srinagar (1200m)

Nous vivrons une immersion au cœur de Srinagar et de la beauté légendaire du Cachemire dans cette journée riche en découvertes. Visites de splendides mosquées et croisière paisible en house-boat sur le lac Dal sont au programme pour plonger dans l'histoire fascinante de cette région, où l'islam côtoie un riche passé bouddhiste, s'étendant autrefois du Tibet à l'Afghanistan.

Nuit au Snow Land Hotel / 3 repas



J4 : 11/05 Srinagar > Kargil (3200m)



Transfert vers Kargil.

La route est longue mais le voyage époustouflant à travers des paysages grandioses. Nous franchirons le col Zoji La à 4900 mètres, offrant des panoramas à couper le souffle. Kargil, ville à majorité musulmane, nous permettra de découvrir la richesse culturelle de cette région située proche du Pakistan, à la frontière du Ladakh bouddhiste.

Nuit Rangyul Resort Hotel / 5-6 heures de route (210 km) / 3 repas

J5 : 12/05 Kargil > Wakha > Phokarzong > Lamayuru (3440m)

Nous irons tôt vers la nonnerie de Wakha, pour passer un moment en compagnie des nonnes, prendre le thé et partager leur joie communicative.

L'une d'entre elle sera notre guide pour le pèlerinage à Phokarzong. Nous emprunterons le chemin sacré et fleuri qui mène au cœur d'un lieu chargé d'histoire et de spiritualité. Le Guru Padma Sambhava y médita pendant de longues années, transformant cette gorge étroite en un sanctuaire bouddhique. Après avoir traversé un gué rafraîchissant avec de l'eau jusqu'aux mollets, nous atteindrons le monastère perché sur une corniche, offrant une vue époustouflante. Le lieu est d'une beauté rare et ressemble à un secret bien gardé. Nous visiterons ensuite la grotte sacrée du Guru, un lieu propice à la méditation. Yogi Dawa nous prodiguerà des enseignements sur l'impermanence et la compassion, qui sont des pratiques à la base du bouddhisme et du Chöd. Méditation guidée en groupe au pied des montagnes considérées comme sacrées dans les textes tibétains.

Retour à Wakha dans l'après-midi pour partager un dernier moment avec les nonnes avant de reprendre la route en direction de Lamayuru.

Nuit hôtel Moonland / 3h de marche (+200/-200 mètres) / 1 heure de route (40KM) / 3 repas

J6 : 13/05 Lamayuru > Padum (3760m)

Nous nous leverons tôt pour une puja spéciale préparée par Yogi Dawa au monastère de Lamayuru, lieu éminemment important du bouddhisme tibétain.

Nous prendrons ensuite le petit-déjeuner avec les moines, puis long transfert vers Padum et le Zanskar ! Encore beaucoup de route sur une ancienne vallée réservée au trek, nous passerons notamment par le très traditionnel village de Lingshed, où nous ferons halte. Arrivée dans la soirée à Padum.



Nuit Hôtel Potala / 8h de route (232km) / 3 repas

J7 : 14/05 Padum > Stongdey > Hanamur > Padum (3700m)

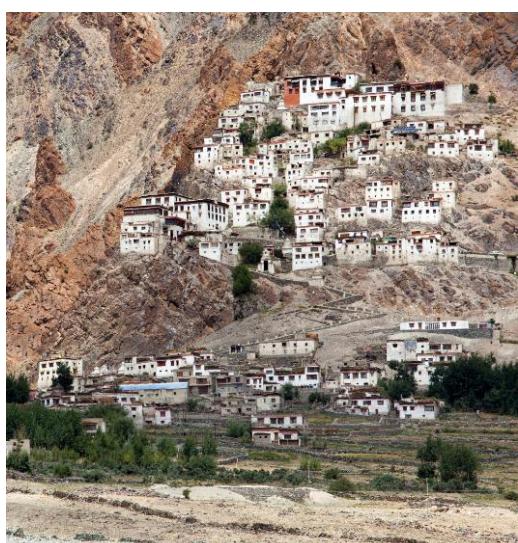
Dans la matinée nous visiterons le monastère de Stongdey, près de Padum.

Ensuite, nous nous rendrons à pied (45 minutes de marche) à Hanamur, un petit village où réside le célèbre yogi Meme Rangdol. Après un déjeuner convivial chez lui, nous assisterons à une cérémonie de bénédiction pour le groupe, un drapeau de prière consacré, à déposer au sommet d'un col, nous sera remis. Selon le temps à disposition, il sera possible de poser des questions à ce sage et de recevoir des conseils personnalisés. Nous terminerons la journée à Karsha, dans une charmante demeure Zanskari.

Nuit Hôtel Potala / 2h de route (60km) / 1h30h de marche aller-retour / 3 repas

J8 : 15/05 Karsha (gompa + amchi) > Sani > Padum

Notre journée débutera par une immersion dans l'univers spirituel du Ladakh avec la visite du majestueux monastère de Karsha, d'où nous jouirons d'une vue panoramique sur la vallée. Une session de méditation nous permettra de nous connecter à l'énergie du lieu.



Puis, nous nous rendrons au village pour rencontrer un amchi, gardien ancestral des savoirs médicaux et spirituels tibétains. Les enseignements de ces guérisseurs et chamans sont transmis de génération en génération.

Nous terminerons notre journée au monastère de Sani, où trône une imposante statue du Guru Padmasambhava, fondateur du bouddhisme tibétain.

Nuit Hôtel Potala / 3 repas

J9 : 16/05 Padum > Tungri (nonnerie) > Zungkul > Padum

Aujourd'hui, nous partons à la rencontre des Semeuses de Joie à Tungri. La nonnerie a été rendue célèbre par un documentaire de Caroline Riegel.

Après un moment d'échange avec ces femmes rayonnant de joie, nous nous rendrons au monastère de Zungkul où nous ferons un atelier de méditation avec Yogi Dawa, qui développera différents principes de méditation relatif au Chod.

Puis nous rentrons à Padum, où vous aurez le reste de la journée libre.



Nuit Hôtel Potala / 3 repas

J10 : 17/05 Padum > Purney (3800m)

Aujourd'hui nous reprenons la route pour atteindre Purney. Le trajet entre Padum et Purney, au cœur du Zanskar, offre une expérience de voyage unique, mêlant beauté des paysages, culture et défis physiques. Purney est un camp encastré entre les montagnes, et un croisement bien connu, qui mène notamment à Phuktal, où nous irons le lendemain.

Nuit en homestay + camp fixe / 3-4 heures de voiture (75 km) / 3 repas

J11 : 18/05 Purney > Phuktal > Purney



Aujourd'hui, nous partons à la découverte de Phuktal, un monastère troglodyte exceptionnel, véritable joyau du Ladakh. Fondé il y a 2500 ans, ce lieu a été un haut lieu de pèlerinage pendant des siècles. Nous ferons une puja spéciale avec les moines du monastère, puis nous mangerons à la petite guest house du monastère en contrebas.

Dans l'après-midi, nous ferons une petite balade pour rallier le petit village en face du monastère, où nous ferons une session guidée de méditation Chod.

Ensuite chacun pourra rentrer vers Purney à sa guise, en fonction de son état de fatigue.

Nuit en homestay + camp fixe / 2-3 heures de marche / 3 repas

Anne-Lyse Gabbud

J12 : 19/05 Purney > Manali (2000m)

Après le petit déjeuner, nous ferons une réunion avec Yogi Dawa, qui introduira le dernier atelier à venir 2 jours plus tard. Puis un nouvelle journée de route nous attend pour atteindre Manali. Nous passons notamment le majestueux Shingo La, col situé à 5000m d'altitude. Arrivée en soirée à Manali, où nous prenons nos quartiers pour la nuit. Possibilité de visiter la vieille ville dans la soirée.

Nuit Snow Valley Resort / 6-7 de route (180km) / 3 repas

J13 : 20/05 Manali > Bir (1500m)

Départ matinal de Manali pour rejoindre la vallée de la Kullu, en longeant la rivière Beas, au fil des villages himalayens et des vergers de pommiers. La route traverse ensuite Mandi (env. 760 m), ville historique réputée pour ses temples anciens, avant de poursuivre via Joginder Nagar, au cœur de collines boisées. L'arrivée à Bir (env. 1 525 m) se fait en fin de journée, dans l'atmosphère paisible de ce village tibétain reconnu pour ses monastères et ses centres de méditation.

Nuit en Hôtel / 5h15 de route (176 km) / 3 repas

J13 : 21/05 Bir > Dharamsala (1500m)

Départ de Bir dans la matinée pour une dernière journée de route en direction de Dharamsala, à travers les paysages spectaculaires de l'Himachal Pradesh. La route serpente au cœur des collines verdoyantes de la vallée de Kangra, en passant par Palampur, réputée pour ses plantations de thé et ses vues ouvertes sur la chaîne du Dhauladhar. La traversée se poursuit jusqu'à Dharamsala, haut lieu spirituel et siège du gouvernement tibétain en exil, avec une arrivée en fin de journée et une installation à proximité de McLeod Ganj.

Nuit en Hôtel / 2h15 de route (64 km) / 3 repas

J14 : 22/05 Dharamsala > Mentse Kyang + Dalai Lama résidence

Au réveil, avant le petit-déjeuner nous nous réunissons avec Yogi Dawa pour une dernière session spirituelle. Plus tard, nous nous rendrons au centre d'astrologie tibétain Mentse Kyang, complexe religieux et spirituel qui incarne l'esprit tibétain, encore bien vivant.

Ceux qui le désire auront ensuite l'opportunité d'avoir une consultation individuelle avec un astrologue spécialisé qui pourra vous donner des indications sur votre vie antérieure, votre vie future ainsi que certains conseils pour rester en éveil et prendre soin de votre esprit. En fin d'après-midi, nous irons explorer les hauteurs de McLeod Ganj, ainsi que la résidence du Dalai Lama.



Nuit Hôtel Norbu House / 3 repas

J15 : 23/05 Dharamsala (oracle + daramkot)

Nous débuterons cette deuxième journée à Dharamshala en visitant le petit village de Daramkot.



Pour clôturer ce périple en terre sacrée, nous participerons à une session chamanique collective animée par un maître renommé. Ce moment intense nous permettra de revivre les émotions et les enseignements reçus tout au long du voyage. Vous aurez également l'opportunité, si vous le désirez, de consulter l'oracle et d'obtenir des réponses personnalisées pendant la séance en groupe. En fin de journée, nous nous séparerons de Yogi Dawa.

Nuit Hôtel Norbu House / 3 repas

J16 : 24/05 Dharamsala > Delhi

Vol retour vers Delhi. Visites à Delhi en option, en fonction de votre retour en Europe

Vol retour pour Genève, dans la soirée du 21 ou peu après minuit en fonction des vols...

J16 : 25/05 Delhi > Genève

Arrivée à Genève dans la matinée. Fin du voyage.

Prix

CHF 3300, tout inclus de Delhi à Delhi. Pension complète en chambre double, vols internes, toutes les activités sur place, accompagnements et enseignement du Chöd.

Supplément pour chambre single CHF 600.

Il faut compter environ CHF 1200 supplémentaires pour les vols Genève-Delhi aller-retour et le visa.

