

# Un voyage spirituel au Ladakh

## Du 14 au 29 juillet 2022



**J1 : 14/07 Genève - Delhi**

**J2 : 15/07 : Delhi (216m) > Leh (3500m) > Mahabodhi (3550m)**

Vol tôt le matin de Delhi à Leh. Depuis l'avion nous pourrions admirer les montagnes de l'Himalaya, notamment la chaîne de Karakoram : la vue est spectaculaire.

Arrivé à l'aéroport, nous serons accueillis par notre guide francophone qui nous accompagnera tout au long de votre voyage.

Transfert vers le centre Mahabodhi, qui fera office de quartier général pour notre séjour au Ladakh. Le centre se situe à quelques encablures de Leh (10mn de route), c'est un site remarquable qui accueille chaque année des centaines d'étudiants qui viennent parfaire leur pratique de la méditation. Vous serez accueilli par le directeur du centre, puis repos.

Première journée au calme : en raison de l'altitude, il est préférable de se reposer entièrement et de boire beaucoup d'eau.

Nuit au centre (Mahabodhi) 3 repas



Anne-Lyse Gabbud vous propose :

### **J3 : 16/07 : Mahabodhi > Leh (3500m) > Phyang (3510m) > Mahabodhi (3550m)**

Programme tranquille pour ce deuxième jour d'acclimatation. Dans la matinée, nous irons à Leh, pour changer de l'argent, visiter le marché.

Ensuite direction de Phyang (30 mn de route) afin de rendre visite à nos contacts locaux, Clément & Dorjey de Terre du Ladakh. Repas à Phyang dans la famille de Dorjey, pour une immersion en douceur dans une famille typique ladakhie.

Visite du monastère de Phyang puis retour au centre dans l'après-midi, atelier, méditation.

Nuit au centre Mahabodhi, 3 repas

### **J4 : 17/07 : Mahabodhi > Likir (3650m) > Hémis Shukpachen**

Départ du centre vers Likir pour visiter le monastère du cercle de l'eau, méditation dans une des salles du temple. En route nous visiterons la résidence du Dalai Lama, qui est située juste à côté du centre. Le Dalai Lama fait partie de la faction des bonnets jaunes, il vient souvent à Likir où il siège pour dispenser ses savoirs aux habitants et aux moines.



Puis direction d'Hémis Shukpachen, dans la vallée de Sham, un petit village typique Ladakhi.

Ballade, méditation l'après-midi.

Nuit en guest house, 2 heures de route, 3 repas

### **J5 : 18/07 : Hemis Shukpachen > Temisgam (3250m) > Tia > Uleytokpo (3040m)**

Matinée de marche en direction du col de 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. Nous y rencontrerons l'Amchi du village, guérisseur local et garant de certains savoirs qui perdurent depuis des générations.

Direction le petit village de Tia, où nous ferons notre première session chamanique avec la Lhamo. Nous visiterons ensuite le village, surplombant majestueusement la vallée, avec ses maisons anciennes, ses ruelles et ses passages voutés. Peu connu des touristes, Tia offre un véritable moment d'échanges et de partage avec les villageois sur leur mode de vie traditionnel.

Nous arriverons dans la soirée au Uley Ethnic resort et prendrons nos quartiers pour 2 nuits.

Nuit en resort (Uley Ethnic Resort), 4h de marche +314/-663m, 3 repas

Anne-Lyse Gabbud vous propose :

## J6 : 19/07 : Uleytokpo (Amchi + massage)

Journée de relaxation au resort. Un massage traditionnel Yogic nous sera offert ainsi qu'une consultation individuelle avec un Amchi (médecin traditionnel tibétain).

Garant d'une riche tradition médicale, l'Amchi récolte des cristaux et des plantes médicinales qu'il utilise pour la préparation de ses médicaments. Cette médecine se base sur la philosophie holistique, concepts théoriques du système bouddhiste indien et de la médecine chinoise. Elle regroupe science, philosophie, religion et art.

Les ingrédients sont utilisés pour leurs actions bienfaitantes, dans le but de retrouver un équilibre harmonieux des énergies du corps et de l'esprit.

Nuit en resort, massage et consultation Amchi, 3 repas

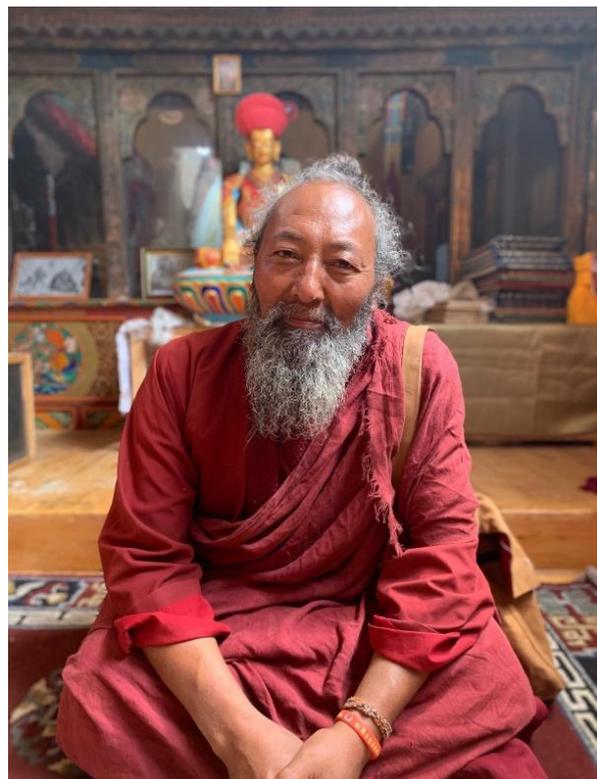
## J7 : 20/07 : Uleytokpo > Attisey (méditation Yogi Dawa) > Lamayuru (3510m)

Matinée tranquille au resort, possibilité de réserver un massage supplémentaire...

Départ en direction de Lamayuru, où nous mangerons et visiterons le monastère Yung-Drung 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 Vairochana.

Notre route continue jusqu'à Attisey, un monastère caché de tous regards au fin fond des montagnes. Session de méditation unique à Attisey avec Yogi Dawa, maître réputé, spécialiste de la question au monastère de Lamayuru. À ses côtés vous pourrez ressentir de façon amplifiée l'énergie vibratoire de ces hauts lieux sacrés.

Nuit en guest house, 3 heures de route, 3 repas



Anne-Lyse Gabbud vous propose :

## J8 : 21/07 : Lamayuru > Alchi > Stakna (3290m) > Thiksey (3500m) > Sakti (3812m)

Après la puja, nous irons visiter le superbe 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-tzag, renferme les impressionnantes statues d'Avakiteshvara, 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.

Nous reprenons la route vers la vallée de l'Indus, direction Stakna, un magnifique monastère construit sur une colline au beau milieu de la vallée. Ici vous aurez la chance de rencontrer la réincarnation du Rinpoche du monastère, qui a tout juste 9 ans. Il est dit que c'est le Gyalwang Drukpa Rinpoche lui-même qui trouva l'enfant, originaire de l'Himachal Pradesh, grâce à une vision.

Nous visiterons ensuite le monastère de Thiksey, situé sur la rive droite de l'Indus, à environ une vingtaine de kilomètres de Leh. Ce monastère reconstruit au XVe siècle est dédié à Maitreya, le Bouddha de l'avenir.

Enfin, après le repas du midi, direction le joli petit village de Sakti, méditation dans une vallée en fleurs en contrebas du monastère de Chemdey.

Nuit en resort (Fana resort) 3 repas

## J9 : 22/07 : Sakti > Sumur (3200m) via Wari La (5300m)



Aujourd'hui direction la belle vallée de Nubra, trésor et route commerciale célèbre du temps de la route de la soie. Il nous faudra 5-6 heures de routes pour arriver à destination. Au sommet nous pourrons faire résonner le traditionnel « Kiki soso Lha gyal lo » qui signifie littéralement, « victoire pour les dieux ». Les tibétains considèrent que les bons et mauvais dieux bataillent au sommet des montagnes. Vous pourrez y laisser des drapeaux de prière, qui sont comme une offrande pour les dieux ; c'est un procédé

spécialement auspiceux puisque les vents des hauts sommets portent les prières, pour le bénéfice de tous les êtres vivants.

Puis nous reprendrons la route pour arriver à notre hébergement, et s'installer pour trois nuits sous tente. Fin d'après-midi libre, vous pourrez notamment aller jusqu'au joli village de Sumur.

Nuit sous tente, en camp fixe, 6-7h de route, 3 repas

## **J10 : 23/07 : Sumur > Yarab Tso (3330m) > Sumur**

Nous nous réveillerons tôt, un peu avant le soleil, pour aller près de Sumur au lac de Yarab Tso, qui est un lac sacré dans le bouddhisme. Dans ce lieu magique nous aurons notre deuxième session chamanique avec notre Lhamo.

Marche en silence autour du lac puis retour à Sumur, et après midi libre pour partager, méditer ou se balader autour du village.

Nuit sous tente, en camp fixe 2-3h de marche, 3 repas

## **J11 : 24/07 : Sumur > Diksit > Hunder (3050m) > Sumur**

Aujourd'hui nous prendrons la route pour visiter plusieurs monastères remarquables, tels Samstanling, et le monastère de Diskit (dont la statue géante de Maitreya Buddha ne manquera pas de vous impressionner), repas avec les moines.

L'après-midi nous irons nous balader sur les dunes de sables de Hunder, à quelques kilomètres de là. Petit tour à dos de chameau de Bactriane, derniers vestiges de l'époque des caravanes marchandes de la route de la soie.



Nuit sous tente en camp fixe, 2h de route (40km), 3 repas

## **J12 : 25/07 : Sumur > Leh via Kardung La (5600m) > Phyang (3550m)**

Retour vers Leh dans la journée, en passant cette fois par le Khardung La, la route carrossable la plus haute au monde! Nous terminerons cette longue journée de route au petit village de Phyang, où nous installerons pour deux nuits.

Nuit Guest House (Hidden North), 6-7 de route (165km), 3 repas

## **J13 : 26/07 : Phyang (festival)**

Journée de festival au monastère de Phyang ! Un rendez-vous à ne pas manquer pour assister aux danses sacrées bouddhistes. Dans ce festival vous découvrirez des danses traditionnelles et monastiques, un moment privilégié de partage et rencontre avec la population et la spiritualité locale.

Nous dînerons tous ensemble vers 2pm dans la maison de Dorjey qui se situe juste en contrebas du monastère. Dans l'après-midi, Nous prendrons un peu de repos dans la maison de Dorjey, puis journée détente et balade autour de Phyang.

Nuit Guest House (Hidden North), 3 repas

Anne-Lyse Gabbud vous propose :



### **J14 : 27/07 : Phyang > Leh > Mahabodhi**

Retour vers Leh pour acheter vos souvenirs et visiter le bazar de Leh.

Repas du midi au restaurant à vos frais.

Dans l'après-midi retour au centre Mahabodhi, dernière session avec la Lhamo, moment de partage et de prière avec Yogi Dawa. L'occasion de partager et réaliser le chemin parcouru tout au long de ce voyage initiatique.

Nuit au Mahabodhi, 2 repas

### **J15 : 28/07 : Leh > Delhi**

Vol retour vers Delhi en fin de matinée.

L'après-midi et la soirée à Delhi est libre et à vos frais. Possibilité de visiter des lieux sacrés, aller au marché ou se reposer dans un hôtel avant le vol retour.

### **J16 : 29/07 : Delhi > Genève**

Vol retour, départ de Delhi peu après minuit arrivée à Genève dans la matinée. Fin du voyage.