

Un voyage spirituel au Ladakh

Du 3 au 18 juillet 2023



J1 : 03/07 Genève - Delhi

J2 : 04/07 : 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



J3 : 05/07 : 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 : 06/07 : 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 : 07/07 : 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.

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

J6 : 08/07 : Uleytokpo (Amchi + massage)

Journée de relaxation au Resort où un massage traditionnel Yogic nous sera offert.

Vous bénéficierez également d'une consultation individuelle avec un Amchi, médecin traditionnel tibétain, garant d'une riche tradition médicale et de certains savoirs qui perdurent depuis des générations. 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 : 09/07 : 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

J8 : 10/07 : 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 Chemde.

Nuit en resort (Fana resort) 3 repas

J9 : 11/07 : 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. Fin d'après-midi libre, vous pourrez notamment aller jusqu'au joli village de Sumur.

Nuit au Mystic Earth Homes Resort, 6-7h de route, 3 repas

J10 : 12/07 : Sumur > Yarab Tso (3330m) > Sumur

Nous nous réveillerons tôt, un peu avant le soleil, pour aller près de Sumur au lac de Yarab Tso, une marche de 40 minutes est nécessaire pour atteindre ce 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, où nous visiterons le monastère de Samstangling dans l'après-midi.

Nuit au Mystic Earth Homes Resort, 1-2 de marche, 3 repas



J11 : 13/07 : Sumur > Diksit > Hunder (3050m) > Sumur



Aujourd'hui nous prendrons la route pour visiter le monastère de Diskit, et la statue géante de Maitreya Buddha qui ne manquera pas de vous impressionner, repas avec les moines.

L'après-midi nous irons nous balader sur les dunes de sables de Hunder, puis nous rafraîchir avec une délicieuse baignade dans la rivière.

Nuit au Mystic Earth Homes Resort, 2h de route (40km), 3 repas

J12 : 14/07 : Sumur > Leh via Kardung La (5600m) > Phyang (3550m)

Retour vers Leh dans la journée, en passant cette fois par le col Khardung La. Nous traverserons de fabuleux paysages en empruntant cette route qui a été promue au rang de plus haute route du monde par le Guinness Book ! Nous terminerons cette longue journée de transport au petit village de Phyang, où nous installerons pour deux nuits.

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

J13 : 15/07 : Festival de Phyang



Journée de festival au monastère de Phyang ! Un rendez-vous à ne pas manquer pour assister aux danses sacrées bouddhistes. Pendant ce festival vous découvrirez des danses traditionnelles et monastiques, c'est un moment privilégié de partage et de 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

J14 : 16/07 : 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 nous irons à la rencontre des personnes qui confectionnent les amulettes de protection bouddhiste. Vous serez invité à voir leur artisanat, puis chacun d'entre recevra son amulette, qui sera en lien avec une prière personnelle, souhait, en concertation avec Lhamo Dolma. Nos accompagnateurs, Lhamo Dolma et Yogi Dawa nous feront l'amitié de se joindre à nous pour cette dernière journée. Ce sera l'occasion de partager et réaliser le chemin parcouru tout au long de ce voyage initiatique.

Nuit au Mahabodhi, 2 repas

J15 : 17/07 : Leh > Delhi

Vol retour vers Delhi en fin de matinée.

L'après-midi et début 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 : 18/07 : Delhi > Genève

Vol retour, départ de Delhi dans la soirée du 17 ou peu après minuit en fonction des vols... arrivée à Genève dans la matinée. Fin du voyage.