

# **Voyage spirituel au Cachemire et Ladakh**

## **Himalaya indien**

### **Du 29 juillet au 14 août 2023**

### **Avec le Dr Jacques Vigne et Dinesh Sharma**

### **15 nuits et 15 jours.**

**Lieux visités- Delhi-Srinagar- Sonmarg- Kargil- Mulbeck - Lamayuru  
Tingmosang - Leh - Nubra Valley- Leh- Delhi Départ.**

#### **Esprit du voyage**

*Par Jacques Vigne*

Le Dalaï-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 !

#### **Points forts**

Conception personnalisée.

Effectuez le voyage accompagné par le Jacques Vigne et Dinesh Sharma.

Un rituel de protection accompli par un yogi selon les traditions tibétaines.

Méditations.

Rencontre avec un médecin tibétain traditionnel, Amchi.

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

Découvrez la résidence d'été du Dalaï-lama près de Leh.

La découverte du Ladakh ainsi que ses monastères uniques.

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

**Programme de la visite DEPART DE PARIS LE 29 JUILLET**

**dimanche 30 juillet** Arrivée à Delhi par vol international, à l'arrivée accueil traditionnel indien, transfert à l'hôtel repos, visite panoramique d'une demi-journée de la ville

**Nuit à Delhi.**

**Hôtel Ibis ou similaire.**

**lundi 31 juillet**

**Delhi / Srinagar par avion**

**Altitude 1730 m.**

Après le petit-déjeuner, transfert à l'aéroport pour prendre le vol pour Srinagar, le vol décolle à 11h30 et arrive à Srinagar à 12h55, à l'arrivée, transfert sur le *houseboat* aménagé en hôtel, après le déjeuner, visite de Srinagar.

Ville de Srinagar ("Sri" signifie Lakshmi ou richesse et "Nagar" signifie «ville») L'après-midi, visite des jardins moghols "NISHAT" (le jardin du plaisir) construits par Asif Khan, beau-frère de Jehangir, en 1632, et "SHALIMAR" (demeure de l'amour) construite par Jehangir pour sa femme, l'impératrice Noor Jehan, et le jardin Cheshmashahi (une source royale). Tous les jardins sont situés sur la rive du lac Dal avec les montagnes Zabarwan en arrière-plan. Le soir, participez à une promenade d'une heure en Shikara sur le lac Dal, observez les jardins flottants et potagers et découvrez la vie aquatique de Srinagar. Au retour, vous visiterez le marché d'artisanat local et verrez les articles sculptés à la main à partir de machines à papier et de bois de noyer.

**Dîner et nuit dans la *houseboat*.**

**Mardi 1 août**

**Srinagar-Pahalgam-Srinagar 95 km 3h de route.**

Après le petit-déjeuner, route vers Pahalgam "VALLEY O SHEPHERDS" à travers les champs de safran, visite des ruines d'Awantipura (temple de Vishnu vieux de 1100 ans). En route, visite du temple de Martanda, consacré au Dieu Soleil, et, quelques kilomètres avant Anantnag, un étang rempli de poissons sacrés qui est considéré comme une création du Seigneur Shiva. Nous traverserons la forêt de pins et longerons la rivière Lidder.

**Dîner et nuit à bord du *Houseboat*.**

**Mercredi 2 août Srinagar- Sonamarg 85 km 3h de route.**

Après le petit-déjeuner, départ pour Sonamarg, "la prairie d'or". Sonamarg se trouve dans la vallée du Sindh, bordée de fleurs et entourée de montagnes. Sonamarg est également le point de départ de treks intéressants vers les lacs de haute altitude de l'Himalaya. La rivière Sindh qui serpente dans la vallée regorge de truites. Nous visiterons *Island Retreat Park*, 4km avant le marché principal de Sonamarg, un delta au milieu des branches de la rivière Sindh : il s'agit d'une halte commune pour les voyageurs. Le pont en bois sur la rivière qui gronde mène à un parc, c'est une scène mémorable ; dans l'après-midi, visite touristique de Sonmarg.

**Dîner et nuit à Sonmarg.**

**Hôtel Snow Land.**

**Jeudi 3 août**

**Sonamarg 85 km 3h- Kargil 116 km 4h de route.**

Après le petit-déjeuner, route vers Kargil, en passant sous le col de Zojila grâce à un nouveau tunnel qui nous évite deux heures de tournants de haute altitude. Nous passerons ensuite par le village de Drass (2ème endroit habité le plus froid du monde, avec un énorme gradient de température entre l'hiver et l'été) ; en route, vous aurez une vue magnifique sur les célèbres pics de la guerre de Kargil (Tiger, Tolling) depuis le site du mémorial de la guerre de Vijay. Vous atteindrez Kargil dans la soirée.

**Nuit à Kargil.**

**Highland Mountain Resort et Spa.**

**vendredi 4 août**

**Kargil - Mulbeck - Lamayuru (106 km, 5h).**

Route pour Mulbek, arrêt devant une sculpture médiévale du bouddha 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 avait médité 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.



Un col au Ladakh



Mariage ladakhi près de la grotte de Padmasambhava dans la région de Lamayuru

Nuit

**Temisgam.**

**Hôtel Namra.**

**5 août**

**Visite de Temisgam.**

**Nuit à Temisgam.**

**Hôtel Namra.**

**6 août**

**Temisgam- Alchi - Likir - Basgo - 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.**

**7 août**

**LEH - TIKSEY - HÉMIS - SHEY - LEH**

Shey est situé dans la vallée de l'Indus, avec les ruines de l'ancienne fastueuse capitale des premiers rois du Ladakh qui découpent aujourd'hui leurs lignes sinueuses sur la crête d'une arête rocheuse. Un impressionnant ensemble de stupa et un temple qui abrite une statue monumentale du Bouddha, en cuivre doré, érigée au XVIIe siècle par des artistes népalais, sont les seules fondations royales à avoir survécu aux injures des siècles.

Nous nous rendons au monastère de Tiksey, qui évoque, mieux que tout autre, les fastes des 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 thanka déployée tous les douze ans lors de la Fête des Ornaments de Naropa. Hemis accueille la plus vaste communauté monastique du Ladakh. Ce monastère de l'école Kagyupa 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. A Shey près de Tiksey, nous rencontrerons une communauté de moniales bouddhistes que Jacques connaît, puisqu'il a effectué une semaine de retraite chez elles dans son premier séjour au Ladakh.

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



La montée à pied au monastère de Tiksey



Le Bouddha de Tiksey





Vue sur la vallée de l'Indus des terrasses du monastère de Tiksey



Un peintre travaille pour deux ans avec un collègue pour décorer un nouveau temple sur une petite colline près de Leh

**Nuit à Leh.**

**Hôtel Grand Himalaya.**

**8 août**

**LEH - COL DE KHARDUNG – Monastère de 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. Le fait qu'on traverse assez rapidement ce col élevé en véhicule atténue beaucoup les risques de mal de l'altitude.

Pour ceux qui ne voudraient pas passer ce col, il y a une formule alternative facile à organiser : rester à Tiksey et faire une retraite avec les Tibétains du monastère à une quinzaine de km de Leh pas loin de l'Indus, avec des chambres agréables, une belle vue sur l'Indus et des rituels impressionnants, ainsi qu'une grande statue du Bouddha célèbre dans toute l'Inde. Si on se débrouille bien, les méditations de Jacques à Dikhsit pourraient être retransmises par zoom. En résumé, la peur de ce col élevé ne doit pas être un motif pour ne pas venir faire le voyage, son passage n'est pas obligatoire.



Les cuisines lors d'une réunion, sangha-danam, de mille moines ladakhis en septembre 2016 près de Leh

**Nuit à Hunder.**

**Nyacho Resort.**

**Du 9 au 11 août - 3 nuits et 3 jours de retraite au monastère de Diskit**

Avec de nombreuses méditations guidées par Jacques Vigne, dans ce cadre hautement traditionnel.

**12 août DISKIT - COL DE KHardUNG - LEH**

Le monastère de Diskit perché à flanc de montagne, offre une vue imprenable sur la vallée. A nouveau vous emprunterez le col de Khardung et porterez un dernier regard sur l'immensité des montagnes himalayennes.

**Nuit à Leh.**

**Hôtel Grand Himalaya.**

### 13 août

**LEH- DELHI PAR VOL** Après le petit-déjeuner, départ pour l'aéroport pour le vol de Delhi, départ à 12h20 et arrivée à Delhi à 13h40, accueil et transfert à l'hôtel, puis déjeuner, le soir visite du Gurudwara Bangla Sahib, dîner à l'hôtel.

**Nuit à Delhi.**

**Hôtel Regent Grand.**

### Dimanche 14 Août Tour de DELHI et départ pour Paris

Après le petit-déjeuner, départ pour des visites dans Old et New Delhi, dîner d'adieu dans un hôtel 5 étoiles près de l'aéroport, après ce dîner d'adieu, transfert à l'aéroport international.

**Fin des services.**



### ***Timisgam au-dessus de la vallée de l'Indus***

*Crédit photographique : Lison Moeglé et Emmanuel de Romémont*

### **Livres conseillés**

En plus bien sûr des guides du Ladakh, l'œuvre d'Alexandra David-Neel permet de pénétrer dans l'esprit du Tibet, ainsi que celle de Matthieu Ricard, en particulier son beau livre *Himalaya*, ainsi que *Chemins d'éveil - Les plus beaux textes de la mystique tibétaine*, qui est maintenant disponible en poche. Si on trouve un peu de temps pour mieux préparer le voyage, il sera bon de lire quelques livres de son maître Dilgo Khyentsé, comme *Le trésor des êtres éveillés* aux Editions du Seuil. Pour une introduction pratique du dharma tibétain, *Diamants de sagesse* de Peme Wangyal est à la fois accessible et profond. On n'oubliera pas non plus l'œuvre de Tenzin Palmo, à laquelle Jacques est relié, avec *Un ermitage dans la neige*, *La méditation dans la vie quotidienne*, et son dernier, *Commentaires sur la méditation*, que Jacques a présenté au quart d'heure bouddhiste du dimanche matin.



## **Coût du voyage**

**EUROS 3540 par personne sur la base d'une chambre double ou jumelle.**

**EUROS 450 par personne en chambre individuelle.**

*avec billet d'avion de groupe inclus.*

### **Le coût comprend : VOL INTERNATIONAUX DE PARIS DELHI PARIS**

- Prise en charge et retour à l'aéroport avec visite de la ville.
- 15 nuits et 15 jours en Inde dont 3 nuits dans la vallée de Nubra au monastère de Diksit.
- Hôtel sur APAI (petit-déjeuner + déjeuner + dîner).
- Droits d'entrée du monastère et des monuments.
- Transport en voiture Leh Toyota Inova ou similaire, 4 personnes dans une voiture maximum.
- Eau minérale 3 bouteilles par personne et par jour.
- Guide français pendant tout le voyage.
- Pourboires.
- 2 vols Delhi/Srinagar et Leh/Delhi.
- L'accompagnement tout au long du voyage par Jacques Vigne et Dinesh Sharma

### **Le coût ne comprend pas : -**

- Visa.
- Assurance.
- Articles à caractère personnel.
- Boissons alcoolisées et non alcoolisées.
- Toute annulation de vol à Leh.
- Excès 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 (Inde), 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.

**Contact et inscription à travers le site de [www.shanti.om](http://www.shanti.om) **Géraldine Sarobert** : [geraldine@shantitravel.com](mailto:geraldine@shantitravel.com)**

<https://www.shanti.om/voyage-bien-etre-himalaya-indien/voyage-spirituel-Kashmi-Ladakh>

Les personnes intéressées doivent cliquer sur la page du site à "Rejoindre le groupe »

Pour plus d'informations, contacter également Béatrice Fesselmeyer qui a organisé les voyages de Jacques pendant plus de dix ans :

[lucie.fessel@gmail.com](mailto:lucie.fessel@gmail.com) 06 60 74 68 04