



A la rencontre de TENZIN PALMO

Découverte de l'Himachal Pradesh

Accompagné par Dinesh Sharma

Séances de méditation guidées par le DR Jacques Vigne

Du 26 septembre au 12 octobre 2025

17 jours / 16 nuits



Notre périple de deux semaines dans l'Himachal Pradesh sera couronné par la rencontre avec Tenzin Palmo, au monastère qu'elle a fondé, DGL, à une centaine de kilomètres au sud-est de Dharamsala, l'endroit où réside le Dalaï-lama depuis 1962. Nous finirons d'ailleurs par une visite de cet endroit. Auparavant, nous rencontrerons aussi Tenzin Palmo indirectement en visitant la vallée de Lahaul dans l'Himalaya, sur la route du Ladakh, où elle a passé 18 ans, dont onze ans dans une grotte à 4300 m d'altitude. Pour sentir l'atmosphère de méditation de ce lieu, Jacques y est monté pratiquer pour une semaine. Sinon, il a lui-même un autre endroit de méditation solitaire dans l'Himalaya où il a passé plus de quatre ans, Dhaulchina près d'Almora, lié à Mâ Anandamayi et Vijayananda son maître.

Concrètement, nous commencerons par nous rendre à Simla, une station d'été dans les monts de l'Himachal-Pradesh où certains épisodes de la vie de Mâ se sont passés, puis nous monterons plus haut dans l'Himalaya en voyant plusieurs temples, villages et lieux de nature magnifiques dans ce cadre imprégné de culture indo-tibétaine. L'idée de ces voyages avec Jacques est qu'il y ait une méditation guidée par lui chaque matin avant le petit-déjeuner, et on médite de nouveau dans les temples pour sentir l'esprit du lieu. Ces méditations sont aussi suivies d'échanges pour mieux comprendre ce qu'on a vu la veille ou ce qu'on verra le jour même. Jacques a vécu 35 ans en Inde, où il a reçu de son maître Swami Vijayananda le nom de Vigyanananda, abrégé en Vigyan. Il ne peut pas expliquer en un instant tout à propos de l'hindouisme et du bouddhisme, mais il se laisse guider par les lieux que nous rencontrons et les questions de l'audience. Pour en revenir à Tenzin Palmo, Vigyan la connaît depuis 14 ans, et nous aurons avec elle une heure d'entretien et de questions réponses dans son monastère de DGL. S'il y a la même organisation qu'auparavant, nous pourrons aussi méditer le matin entre 6h30 et 7h00 avec elle et sa communauté dans le temple principal de son monastère, aux murs recouverts de fresques de femmes qui ont atteint la réalisation, ceci pour encourager ces moniales qui pratiquent jour après jour dans cet édifice. On peut dire que tous les endroits de l'Himalaya sont bons pour la méditation, mais ceux avec des temples historiques et une vieille tradition de grands pratiquants et d'ermes le sont particulièrement. Nous serons en contact donc avec eux. Dinesh, de son côté, a une grande expérience des voyages, il s'occupe de toute la partie technique mais nous livre aussi des explications sur comment fonctionnent les Indiens en général et l'hindouisme en particulier, une voie qu'il pratique au quotidien. Il a aussi un souci écologique grandissant, et il a passé une bonne partie de la période covid à faire pousser des plantes et des arbres.



Jour 01 > Vendredi 26 Septembre 2025 > Paris CDG/Delhi

Convocation des participants à l'aéroport de Paris. Formalités d'embarquement et de douane.

PLAN DE VOL : Paris CDG 10H50 / Delhi 22H50 (Prestations à bord)

Accueil à l'aéroport, assistance aux formalités de douane. Transfert & **nuît à l'hôtel Regent ou similaire.**

Jour 02 > Samedi 27 Septembre 2025 > Delhi/Chandigarh – Shimla (120 km, 4h de route)

Après une courte nuit, petit déjeuner.

VOL à destination de **Chandigarh** (11H25/12H35)

Transfert au restaurant pour déjeuner.

Ensuite nous prendrons la route vers Shimla.

*Avec l'**Himachal Pradesh**, nous pénétrons dans une Inde bien différente, que ce soit par le climat, l'environnement, les peuples. La nature y offre des paysages magnifiques de forêts de conifères (cèdres de l'Himalaya ou Deodar, pins, etc.), des montagnes abruptes, souvent modelées en terrasses cultivées depuis des siècles et, plus haut encore, de superbes monts enneigés dont les sommets dépassent largement les 6000 mètres d'altitude. Les temples, que fréquentent de nombreux pèlerins venus de loin, ne sont pas toujours aussi prestigieux, au plan architectural, que dans d'autres régions, mais les styles spécifiques locaux ne manquent pas d'intérêt et ménagent d'agréables surprises.*

Installation & nuit à l'hôtel Jass Radisson ou similaire.

Jour 03 > Dimanche 28 Septembre 2025 > Shimla



Autrefois, la ville s'appelait Simla ainsi nommée d'après Devi Shyamala, une incarnation de la déesse Kali.

En 1864, elle fut déclarée capitale d'été du Raj britannique, surnommée Queen of Hills (« Reine des collines »).

La ville est célèbre pour ses bâtiments de style tudorbéthain et néogothique. Elle compte également des églises, notamment la Christ Church, située sur le Ridge, grande place du cœur de **Shimla**, et des temples hindous. Durant l'invasion chinoise du Tibet le monastère bouddhiste de Dorje Drak dans la région du Kham a été entièrement détruit. Cette importante institution niymapa a été reconstituée à Shimla sous le nom de Thubten E-vam Dorje Drag.

Nuit à l'hôtel Jass Radisson ou similaire.

Jour 04 > Lundi 29 Septembre 2025 > Shimla - Kalpa (234 km, 7h de route)

Nous gagnerons Kalpa par une belle route de montagne taillée dans la falaise et surplombant la rivière Sutlej. **Kalpa** est un beau village typique du Kinnaur avec ses maisons en bois. La religion est un syncrétisme hindo-bouddhiste avec un peu de chamanisme.

Nuit au Kinnaur Villa ou similaire.



[Jour 05 > Mardi 30 Septembre 2025 > Kalpa - Lac de Nako - Tabo \(217 km, 7h de route\)](#)

Nous prendrons notre pique-nique au bord du lac sacré de **Nako** à 3660m d'altitude. Nous y verrons aussi une empreinte du pied de Padmasambhava qui aurait médité dans les grottes autour du lac.

Arrivée en fin de journée à Tabo.

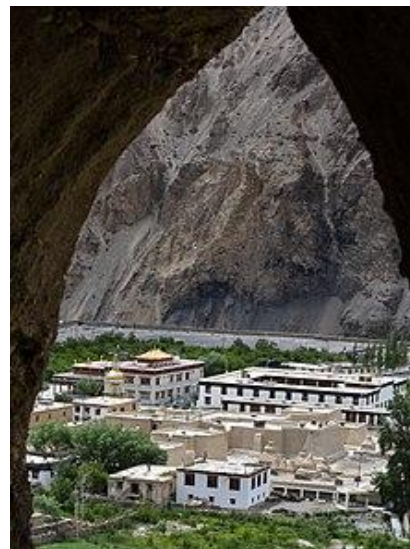
Nuit à l'hôtel Dewachen Retreat ou similaire.

[Jour 06 > Mercredi 1 Octobre 2025 > Tabo](#)

Journée de visite **de Tabo**, le village, la campagne et surtout le monastère fondé en 996 par le grand bouddhiste tibétain lotswa (le traducteur) Rinchen Zangpo, le roi du Royaume de l'ouest de l'Himalaya de Guge. Le monastère est entouré d'un haut mur de briques qui enclot quelque 6.300 m² et comprend 9 temples, 23 chortens, une résidence des moines et une extension qui loge la résidence des nonnes. Il est rapidement devenu célèbre comme un centre important d'érudition. Au-dessus du monastère, des grottes creusées dans la falaise sont utilisées par les moines pour la méditation.

Une collection inestimable de thangkhas, de manuscrits, de statues bien conservés et de grandes peintures murales couvrent chaque mur.

Nuit à l'hôtel Dewachen Retreat ou similaire.



[Jour 07 > Jeudi 2 Octobre 2025 > Tabo - Dhankar - Lahlung - Kasa \(117 km, 5h de route\)](#)

Situé à une altitude de 3 990m, le village de **Dhankar** abrite un « Gompa » du VI^{ème} siècle. Bien qu'endommagé, il préserve de belles peintures murales et on découvre dans des coins obscurs de magnifiques Thangkhas.

Le petit village de **Lahlung** ne compte qu'une cinquantaine de maisons mais il est dominé par le Gompa qui abrite des « mandalas » et une statue du bodhisattva Avalokiteshwara.

Nuit en hôtel ou similaire à Kasa

[Jour 08 > Vendredi 3 Octobre 2025 > Kasa - Lac de Chandra Tal - Keylong \(197 km, 6h de route\)](#)



La vue du **lac de Chandra Tal** est à couper le souffle, entouré d'un tapis de prairies vertes parsemées de centaines d'espèces de fleurs alpines surplombées par les montagnes et leurs glaciers. Nous rejoindrons la grande route de Manali à Leh bordée de villages Lahaulis. Au confluent la Chandra et de la Bhaga se rejoignent pour former la Chenab qui va arroser le Punjab. **Keylong est la capitale** du district de Lahaul-Spiti avec tous les signes du développement : hôpital, bureaux administratifs, cour de justice, collège...

Excursion à TRILOKNATH (100 km, 3h de route)

Le temple de Triloknath est dédié à Shiva mais Guru Padmasambhava lui a donné l'apparence d'un temple bouddhiste en y installant une statue d'Avolakiteshwara et les pèlerins des deux religions le fréquentent.

Nuit à Keylong, Deykid Hotel ou similaire.

Jour 09 > Samedi 4 Octobre 2025 > Keylong - Manali (125km, 3h de route) - Kullu (60km, 2h de route)

Nuit à Kullu, Whitestone Cottages ou similaire.

Jour 10 > Dimanche 5 Octobre 2025 > Kullu - Baijnath - Tashijong (175, 6h de route)

Le temple de Baijnath est un temple hindou de style Nagara situé dans la petite ville de **Baijnath**, dans le district de Kangra. Il a été construit au début du XIII^e siècle (1204 de notre ère) par deux marchands locaux, Ahuka et Manyuka. Il est dédié à Shiva en tant que Vaidyanath, « le Seigneur des médecins ». D'après les inscriptions sur la structure actuelle du temple de Baijnath, un temple de Shiva existait avant la construction de la structure actuelle. Le sanctuaire intérieur abrite un lingam de Shiva. D'autres images sont sculptées dans les murs et dans des niches à l'extérieur.

Nuit à Tashijong.

Jours 11 à 13 > Lundi 6 au Mercredi 8 Octobre 2025 > Tashijong

Nuit à Tashijong.



Jour 14 > Jeudi 9 Octobre 2025 > Tashijong - Dhramshala



Nuit à Dhramshala.

Jour 15 > Vendredi 10 Octobre 2025 > Dhramdrala – Delhi (500km, 10h de route)

Retour sur Delhi par la route en véhicule Vovlo Deluxe en traversant de superbe paysage.

Nuit à l'hôtel Regent ou similaire.





Jour 16 > Samedi 11 Octobre 2025 > Delhi

Après le petit-déjeuner, visite panoramique de Delhi, retour à l'hôtel. douche rapide et check-out. Transfert à l'aéroport.. Formalités de douane.et d'embarquement.

Jour 17 > Dimanche 12 Octobre 2025 > Delhi

PLAN DE VOL : Delhi 00H50 / Paris CDG 6H55 (Prestations à bord)

Fin des prestations

Formalités

POLICE

Pour les ressortissants français : **Passeport valide 6 mois après la date de retour + visa**

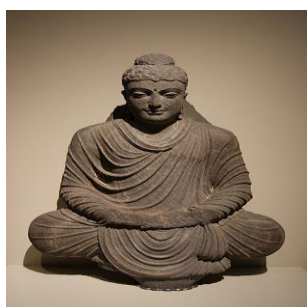
> Pour l'obtention de votre visa, **merci de nous transmettre par mail** à contact@ossmooz.fr sous référence

« A la rencontre de Tenzin Palmo », les documents suivants **numérisés**, de façon **nette et en couleur** !

- Page d'identité du passeport
- Photo format 5x5cm (récente, en couleur, sur fond clair et sans lunettes)
- Formulaire complété (ci-joint)

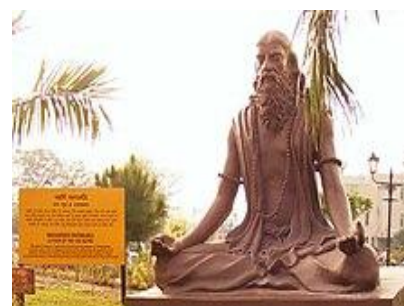
SANITAIRE

Nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de son état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires, notamment sur les vaccinations, en fonction de votre pathologie.



En préparation du voyage...

Les livres conseillés par le Dr Jacques Vigne.



- Le dernier livre de Tenzin Palmo doit paraître en principe juste avant notre départ, nous essaierons d'en avoir suffisamment d'exemplaires pour pouvoir l'étudier pendant le voyage. Le titre actuel est 12 entretiens avec Tenzin Palmo – Son enseignement expliqué par elle-même qu'un ami de Jacques, Lwiis Saliba, professeur de religion à Beyrouth, a mené vers 2022-2023. Les autres livres de Tenzin Palmo sont souvent des traductions d'enseignements et de séminaires, mais dans celui-ci, elle répond uniquement à un grand nombre de questions sur tous les détails de la vie intérieure et de la place du bouddhisme tibétain, et de la méditation bouddhiste en général, dans le monde moderne. On peut dire que c'est une synthèse de son enseignement qui arrive à un âge mûr, puisqu'elle aura 82 ans quand nous la rencontrerons.
- L'ouvrage de 2021 Commentaire sur la méditation représente la traduction de différents séminaires de Jetsunma [la « mère grande Yogini »] avec une trentaine de pages de présentation de sa vie et de son œuvre par Jacques. Ces deux livres sont aux éditions du Relié
- La pratique de la méditation au quotidien est plus ancien, aux éditions Dervy et aborde tout sortes de sujets clés sur lequel Tenzin Palmo avait fait des conférences.
- Un ermitage dans la neige Nil Editions, est un interview de Jetsunma par une journaliste, Vickie McKenzie, sur son itinéraire, en particulier sur sa vie dans la grotte du Lahaul et avec toute une partie sur la spiritualité au féminin, non seulement dans le bouddhisme, mais dans le monde moderne en général.
- Il y a bien sûr beaucoup d'autres livres sur la culture himalayenne, le bouddhisme tibétain et le bouddhisme en général. Signalons Chemins spirituels- les plus beaux textes de la mystique tibétaine, traduit par Matthieu Ricard et paru en poche et le beau livre Himalaya du même auteur, ainsi que beaucoup d'autres titres de lui, dont l'ouvrage clé Plaidoyer pour l'altruisme.
- Le livre de John Blofeld Introduction au bouddhisme tantrique tibétain dans la collection Points/ Seuil est non seulement un bon livre en soi, mais son auteur a certainement gagné de grands mérites en parrainant personnellement Tenzin Palmo quand elle était jeune nonne pour qu'elle puisse effectuer ses pratiques et retraites dans un esprit plus serein. Bonnes graines karmiques.
- De Jacques Vigne, son ouvrage l'Inde intérieure est celui où il parle en détail de la transmission spirituelle dans le bouddhisme, et son ouvrage de 2017 Pratique de la méditation laïque, doit beaucoup à l'enseignement du Bouddha dans ses deux parties assez bien fournies sur la marche méditative et l'observation du souffle. Il revient à cet enseignement dans son dernier livre Sourire au-delà du souffrir la méditation entre tradition et le ressens pour soulager les douleurs et l'angoisse parution au Relié en mars 2025.



Sur la base d'un groupe de 10 participants
Prix par personne en chambre double : 3650€
Supplément chambre individuelle : 450€

Ce prix comprend :

- Le vol PARIS/DELHI/PARIS, sur Air France
- 1 bagage en soute de 15kg / 1 bagage à main de 7kg par personne.
- Les taxes aéroport : 345€ par personne à ce jour.
- Le vol intérieur Delhi/Chandigarh
- L'accueil par notre correspondant local.
- Les transferts à l'arrivée et au départ en autocar deluxe avec air conditionné.
- Le transport pendant le circuit.
- Les entrées aux monuments mentionnées au programme.
- L'hébergement en hôtels en chambre double avec salle de bains privative.
- Le traitement Ayurvédique pendant 6 jours, en hôtel 5*
- Tous les repas végétariens (petit déjeuner végétarien, dîner, déjeuner à base de fruits et repas légers).
- Les services de guides locaux francophone et anglophone selon programme.
- 2 bouteilles d'eau minérale/jour/personne.
- Les pourboires hôtel/restaurant/chauffeur/guides locaux.
- Les dons dans les temples et les ashrams.
- Les frais de visa : 57€ à ce jour.
- Les assurances multirisques

Ce prix ne comprend pas :

- Toutes prestations non mentionnées.
- Les éventuels excédents de bagage à régler sur place
- Les dépenses personnelles. (téléphone, taxe pour utilisation caméra/photo...)
- Les boissons autres que mentionnées.
- Les pourboires
- Le supplément chambre individuelle : 450€.

Bon à savoir

Le programme proposé ci-dessus peut être sujet à des modifications si les transporteurs ou les hôteliers modifient leurs tarifs avant le début du voyage. Il est clair que nous ne serons en aucun cas responsables d'un quelconque accident, dégât, perte, retard, ou inconvénient en relation avec les prestations organisées. Toutes les réservations sont exécutées avec le plus grand soin, mais des changements ou modifications de dernières minutes peuvent intervenir pour des raisons totalement indépendantes de notre volonté.