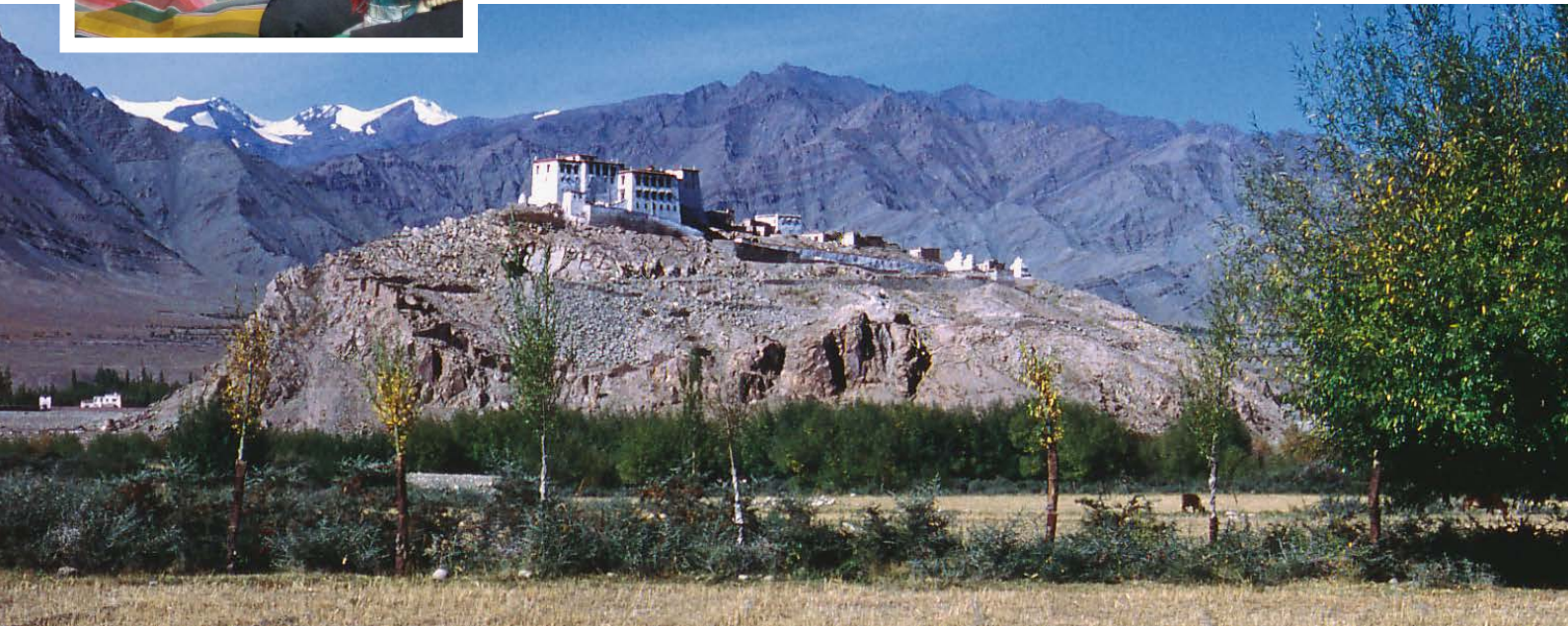




voyages et culture

Je vous emmène... ...en Himalaya



Ladakh - un royaume entre ciel et terre

Haut perché, caché entre d'imposantes chaînes de montagnes, se niche un mystérieux royaume. Là où l'Indus se fraie un chemin à travers l'Himalaya occidental, se perpétue une culture profondément traditionnelle qui continue de cultiver son mode de vie ancestral.

Ce voyage nous emmènera dans des paysages de haute montagne : nous évoluerons dans des vallées situées à une altitude moyenne de 3'500 mètres d'altitude. À l'ombre de hauts sommets de pierre et de glace se trouvent de petites oasis fertiles, dans les jardins desquelles fleurissent des arbres fruitiers. Dans les villages, d'imposantes forteresses trônent sur des collines. Elles servaient autrefois de lieu d'administration et d'enseignement où leurs communautés monastiques sont encore aujourd'hui les gardiennes de la tradition et de la religion. Ici, nous rencontrerons le bouddhisme tibétain qui nous fera plonger dans un monde d'innombrables dieux. Nous découvrirons une interaction unique entre nature et culture. La force de caractère développée par ce peuple himalayen face aux conditions de vie difficiles ne manquera pas de nous impressionner.

02 - 17 septembre 2022

Groupe de 14-16 participants

CHF 5'750 par personne en chambre double

CHF 1'200 supplément chambre individuelle

Itinéraire

Suisse → Delhi → Leh (2 nuits) → Uleytokpo (3 nuits) → Saboo (2 nuits) → Hunder (1 nuit) → Teggur (1 nuit) → Leh (3 nuits) → Delhi (2 nuits) → Suisse

Prestations

Vol international en classe économique incl. taxes. Transferts et transports en jeeps privées avec chauffeurs (4 personnes par jeep incl. 1 chauffeur). Logement en chambre double dans des hôtels de première catégorie ou de charme. Pension complète (sauf trois repas de midi). Guide de *Voyages et Culture*. Guides locaux. Permis spécial pour la vallée de la Nubra. Programme complet de visites et excursions, entrées comprises. Séance d'information avant le départ. Documentation de voyage.

Non compris : Visa. Trois déjeuners. Boissons. Pourboires. Assurances annulation/rapatriement obligatoires. Tests COVID (si nécessaire). Choix de places dans l'avion (si payant). Dépenses personnelles.

Depuis plus de 15 ans, j'organise et je guide des voyages pour *Voyages et Culture*. De nombreux voyages m'ont menée dans l'Himalaya. C'est avec plaisir que je partagerai avec vous ma fascination pour ce monde montagneux unique, cadre de rencontres qui nous rapprochent de la culture locale. Car plus que les monuments, ce sont les traditions actives et vécues qui me touchent dans la culture tibétaine et qui donnent aux gens une résilience et une joie de vivre admirables. **Claudia Morf**



VOYAGES ET CULTURE

Rue de Bourg 10 - CP 7699 - 1002 Lausanne - Tél. 021 312 37 41 - info@voyages-et-culture.ch

www.voyages-et-culture.ch

Ladakh – un royaume entre ciel et terre

Notre voyage

En septembre, après que le vent ait porté de l'air sec, la vallée du Ladakh brille de sa plus belle lumière. Nous profiterons de la fin de la saison des récoltes, admirerons le paysage grandiose des montagnes colorées et nous plongerons dans l'intimité de la vie monastique.

Leh se situe à 3'500 mètres d'altitude, c'est pourquoi nous prévoyons suffisamment de **temps pour nous acclimater et nous immerger**. Nous entreprendrons de courtes promenades de découvertes et nous mêlerons aux pèlerins. Aucun trekking n'est prévu. Lors des randonnées faciles, nous aurons aussi la possibilité de nous rendre en jeep à l'étape suivante ou de prendre une demi-journée de repos. Depuis quelques années, il existe également dans les vallées reculées du Ladakh de **beaux et charmants hébergements avec un excellent service**. Nous pourrons ainsi, en plus de l'immersion dans la culture tibétaine et des rencontres passionnantes, profiter des plaisirs de la vie.

Jour 1 : Vols Suisse – Delhi – Leh

Jours 2-3 : LEH – immersion au cœur du Ladakh

Le palais de l'ancienne famille royale trône comme une forteresse sur une colline au-dessus de la vallée de l'Indus. À ses pieds s'accroche la vieille ville : un enchevêtrement de maisons colorées s'étend jusqu'à la vaste vallée, à travers laquelle l'Indus dessine de larges arcs et assure ainsi des terres agricoles fertiles au milieu des hautes montagnes désertiques. Leh est le centre administratif et économique du Ladakh, c'est ici que la tradition tibétaine rencontre la vie moderne et que nous nous immergerons dans ce royaume unique qui semble flotter entre ciel et terre.

Le vol à vue du matin nous amènera au-dessus de la chaîne principale de l'Himalaya dans la vallée de l'Indus à Leh. Nous passerons 2 nuits à Leh dans un charmant hôtel de première classe situé au centre. Nous prendrons le temps de nous acclimater et d'explorer à un rythme tranquille quelques-uns des lieux les plus passionnants et les plus beaux de Leh.

Jours 4-6 : ULEYTOKPO – monastères fortifiés de l'Indus

Au Moyen Âge, la vallée de l'Indus servant de voie commerciale entre les royaumes florissants du Cachemire et les hauts plateaux himalayens, des communautés de moines s'y sont installées et ont construit d'imposantes forteresses monastiques (gompas) accrochées aux collines qui bordent le fleuve. Dans les monastères d'Alchi, de Lamayuru et de Likir, nous effectuerons un voyage dans le temps et nous plongerons dans le monde du bouddhisme tibétain et dans l'histoire de la région. Au cours d'une randonnée facile d'une journée (2 heures par trajet), nous nous imprègnerons du majestueux paysage et en apprendrons davantage sur les joies et les peines du quotidien dans le petit village de Tar.

En jeep, nous suivrons l'Indus en aval dans une oasis dont la verdure, entourée de montagnes abruptes, semble miraculeuse. Nous passerons 3 nuits à Uleytokpo dans un charmant et magnifique écolodge. Des bungalows situés dans un jardin spacieux nous offriront le meilleur confort possible et un beau point de départ pour découvrir la région. Pendant 4 jours, nous explorerons les plus beaux villages et les monastères les plus imposants des environs d'Uleytokpo. Nous aurons du temps pour de petites promenades.

Jours 7-8 : SABOO – la haute vallée de l'Indus

À l'est de Leh, nous visiterons les monastères fortifiés de Thiksey et Hemis. Lors d'une prière matinale ou d'une visite l'après-midi, nous découvrirons de près la diversité des croyances et des dieux tibétains. Nous verrons comment, dans cette région reculée, la nature et la culture sont étroitement liées et comment les rituels rythment le quotidien.

Un voyage dans nos jeeps nous amènera d'Uleytokpo au petit village de Saboo, à l'est de Leh. Nous passerons 2 nuits à Saboo dans un hôtel de charme de première classe en bordure du village. De là, nous entreprendrons des excursions pour visiter les plus beaux villages et les gompas les plus intéressants.

Jours 9-10 : HUNDER & TEGGAR – pittoresque vallée de la Nubra

Le Khardung-La relie la vallée de l'Indus à la vallée de la Nubra et, avec son altitude de 5'359 mètres, il est le col carrossable le plus haut du monde. Arrivés dans la vallée de la Nubra, nous profiterons d'un climat plus doux et d'une altitude légèrement inférieure. Le blé, l'orge, les noix et différentes sortes de fruits poussent dans les champs. Les dunes de sable de Hunder constituent un phénomène géologique impressionnant, avec en toile de fond des sommets enneigés de 7'000 mètres d'altitude. Dans les villages et les monastères de la vallée de la Nubra, nous découvrirons un monde encore un peu plus authentique et isolé.

Un voyage dans nos jeeps nous amènera de la vallée de l'Indus à la vallée de la Nubra en passant par le col de Khardung-La. Nous passerons 3 jours dans la vallée de la Nubra. Nous passerons 1 nuit dans le village de Hunder dans un bel hôtel de charme et 1 nuit dans le village de Tegggar dans un très bel écolodge.

Jours 11-13 : LEH – retour au cœur du Ladakh

Nous rentrerons à Leh, enrichis de multiples impressions sur les différentes régions du Ladakh. Nous approfondirons nos expériences lors d'autres visites de la ville et d'une excursion d'une journée à Stok. Des rencontres dans une école ou un centre pour Tibétains des hauts plateaux nous montreront d'autres facettes de la vie quotidienne. Nous aurons aussi le temps de faire nos propres découvertes et rencontres.

Avec nos jeeps, nous reviendrons à Leh en passant par le Khardung-La de la vallée de la Nubra. De là, une excursion d'une journée nous amènera à Stok et il nous restera toute une autre journée à Leh pour nous attarder et revenir à nos endroits préférés. Nous passerons 3 nuits à Leh dans un charmant hôtel de première classe au centre.

Jours 14-15 : DELHI – Incredible India !

Outre l'agitation des ruelles étroites du *Old Delhi*, la capitale de l'Inde est aussi une métropole modèle. Elle est de plus en plus souvent à l'origine des tendances du pays, dont la classe moyenne en pleine croissance attache de l'importance à l'ordre, au confort et au plaisir de vivre. Nous aurons le temps de découvrir toute la diversité de Delhi : de l'India Gate au Qutub Minar, des jardins symétriques du paradis des Moghols aux cafés branchés du marché Khan, etc.

Le matin, un vol à vue nous emmènera de Leh à Delhi. Nous passerons 2 nuits à Delhi dans un bel hôtel de première classe situé dans le quartier verdoyant des ambassades de New Delhi. Pendant un jour et demi, nous explorerons la capitale indienne.

Jour 16 : Vols Delhi – Suisse

Formalités d'entrée

Les ressortissants suisses ont besoin d'un passeport valable encore 6 mois après la date du retour, ainsi qu'un visa pour entrer en Inde.

Modifications réservées. Sont applicables les conditions générales de contrat et de voyage de Voyages et Culture CVC SA.