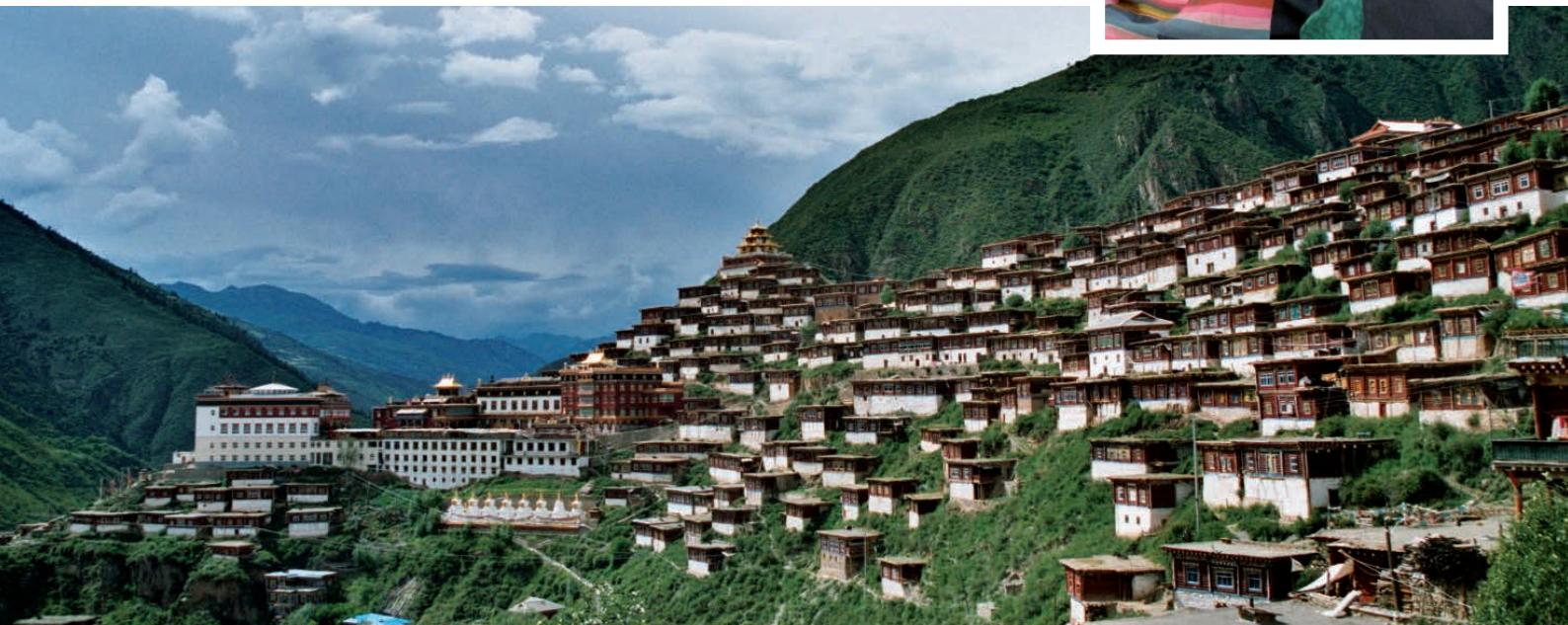


西藏文化

# voyages et culture

## voyage privé «inspirations» chine



### shangri-la - tibet oriental

Le Shangri-La, le «Paradis perdu», désigne cette terre mythique et longtemps inaccessible, isolée derrière des sommets toujours enneigés et où les habitants vivent une paix éternelle. Cette aura entoure le pays kham longtemps ignoré et dont le mode de vie a peu changé. Au pied de sommets vertigineux, les bergers se déplacent tantôt à cheval ou tantôt à moto, dans les hauts pâturages verdoyants, résidence des yaks et des moutons. Chaque vallée entretient son propre monastère, parfois de véritables cités monastiques relevant de divers courants du bouddhisme original, proche du tantrisme, comme les Sakyapa, Niyingmapa ou Kagyu.

Remontant les profondes vallées du Mékong, de la Salween, du Fleuve rouge et du Yangtsé, cet itinéraire vous mènera par des routes tortueuses et à travers de somptueux paysages des villages pittoresques du Yunnan aux hauteurs de l'Himalaya oriental.

#### Itinéraire

- J. 1: Arrivée à Kunming
- J. 2: Kunming
- J. 3: Kunming ➔ Dali
- J. 4: Dali ➔ Shaxi
- J. 5: Shaxi ➔ Lijiang
- J. 6: Lijiang
- J. 7: Lijiang ➔ Shangri-La
- J. 8: Shangri-La
- J. 9: Shangri-La ➔ Dequen
- J. 10: Dequen ➔ Benzilan
- J. 11: Benzilan ➔ Batang
- J. 12: Batang ➔ Litang
- J. 13: Litang
- J. 14: Litang ➔ Tagong
- J. 15: Tagong ➔ Hailuogou
- J. 16: Hailuogou
- J. 17: Hailuogou ➔ Chengdu
- J. 18: Chengdu
- J. 19: Départ de Chengdu

19 jours / 18 nuits  
Dates à choix

Prix indicatifs par personne en CHF	Hôtels de catégorie moyenne	Hôtels de catégorie supérieure
Dès 2 participants	8'980	9'760
Dès 6 participants	4'850	5'500
Prestations	<ul style="list-style-type: none"><li>- Train TGV Kunming-Dali en 2e classe</li><li>- Transferts et transports en voiture ou minibus privé avec chauffeur</li><li>- Logement en chambre double avec petit déjeuner</li><li>- 17 déjeuners</li><li>- Guides locaux</li><li>- Programme de visites avec entrées aux sites</li><li>- Documentation de voyage</li></ul>	
Remarques	<p>Prix avril 2025. Non inclus: vols internationaux, repas non-mentionnés ci-dessus, supplément haute saison.</p> <p>Intéressé par un autre itinéraire ? Nous vous conseillons volontiers pour la réalisation de votre projet de voyage personnalisé.</p>	

#### VOYAGES ET CULTURE CVC SA

Rue de Bourg 10 - 1003 Lausanne - Tél. 021 312 37 41  
[info@voyages-et-culture.ch](mailto:info@voyages-et-culture.ch) - [www.voyages-et-culture.ch](http://www.voyages-et-culture.ch)

# SHANGRI-LA – TIBET ORIENTAL

## Programme détaillé

<b>Jour 1</b>	<b>Arrivée à Kunming. Transfert à l'hôtel, 2 nuits</b>	<b>Hôtel 3-4* ou 4-5*</b>
Jour 2	La diversité de ses habitants (on dénombre une trentaine d'ethnies différentes dans cette province!), ses ruelles intimes et ses nombreuses maisons de thé font de <b>Kunming</b> , la «ville du Printemps éternel», l'une des étapes les plus attachantes de Chine. Après avoir admiré le lac Dian (Dianchi) du haut de la falaise de Longmen (Porte du dragon) et visité le temple d'Or (Jindian), vous observerez l'étrange phénomène géologique de la célèbre «forêt de Pierre» à Shilin.	
<b>Jour 3</b>	<b>Train TGV Kunming – Dali, 1 nuit</b>	<b>Hôtel 3-4* ou 4-5*</b>
	Cette ancienne capitale du royaume de Nan Zhao, au carrefour des routes du Myanmar et du Tibet, a conservé le cachet et l'unité architecturale de sa vieille ville qui lui confèrent un charme particulier. <b>Dali</b> , c'est la campagne, les rizières à deux pas, le lac Er-hai dans lequel se reflètent les Trois Pagodes blanches (époques Tang et Song), symbole de la ville, et les monts Cangshan qui apparaissent au loin. C'est aussi la possibilité de côtoyer la minorité Baï et de vivre une ambiance encore très ancrée dans la tradition.	
<b>Jour 4</b>	<b>Voiture Dali – Shaxi, 1 nuit</b>	<b>Hôtel 3-4* ou 4-5*</b>
	La vallée de <b>Shaxi</b> , une région de la minorité Baï, se trouve entre Dali et Lijiang. Le village de Sideng était autrefois une place de marché importante du commerce de thé et de chevaux entre les différentes ethnies des marches de l'Himalaya. Avec l'abandon des routes caravanières, le village est bien calme ! Mais depuis qu'il a été placé sur la liste des «100 monuments les plus menacés», il s'est découvert une nouvelle identité : en collaboration avec plusieurs instances internationales, dont l'EPFZ, un projet de réhabilitation a été entrepris pour protéger l'héritage culturel et naturel de cette vallée et lui donner un nouveau souffle de vie, notamment touristique. Outre la visite de Shaxi et des villages environnants, les grottes bouddhiques de Shibaoshan sont dignes d'intérêt.	
<b>Jour 5</b>	<b>Voiture Shaxi – Lijiang, 2 nuits</b>	<b>Hôtel 3-4* ou 4-5*</b>
Jour 6	Proche du Tibet, lovée au cœur d'une splendide vallée, <b>Lijiang</b> vaut largement le détour pour ses anciens quartiers, ses ruelles pavées labyrinthiques, ses vieux bâtiments en bois, ses canaux et ses marchés de broderies. Par bonheur, les autorités locales veillent à préserver cette architecture traditionnelle de la minorité Naxi. La vieille ville est inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1997. De nombreuses excursions sont possibles dans les montagnes environnantes.	
<b>Jour 7</b>	<b>Voiture Lijiang – Shangri-La, 2 nuits</b>	<b>Hôtel 3-4* ou 4-5*</b>
Jour 8	Zhongdian nommé aujourd'hui <b>Shangri-La</b> est une ville du bout du monde, aux confins du Yunnan et du Tibet à 3'160 m d'altitude. La vieille ville conserve quelques belles maisons tibétaines traditionnelles en bois à deux niveaux. Vous y croiserez des lamas à vélo et de vieilles femmes tibétaines revêtues de leurs parures de bijoux. La lamaserie Songzanlin était l'une des treize grandes lamaseries de la secte des Bonnets Jaunes. Ses dimensions imposantes attestent le poids politique qu'avait cette secte. La grande salle a été reconstruite depuis 1982. La lamaserie abrite actuellement 600 moines, mais avant sa destruction, 1'600 moines pouvaient se rassembler dans la grande salle de prières aux 108 piliers. Proche du mythique royaume de Shangri-la, cette région connaît un développement touristique rapide, qui n'est pas sans conséquence sur la vie traditionnelle.	
<b>Jour 9</b>	<b>Voiture Shangri-La – Dequen, 1 nuit</b>	<b>Hôtel 3-4* ou 4-5*</b>
	<b>Dequen</b> , tout au nord de la province du Yunnan à 3'550 mètres d'altitude, au carrefour de la Birmanie, du Tibet et de la province du Sichuan, est peuplée à 80 % de Tibétains. Proche de la région du nom mythique de Shangri-la, on s'y rend principalement pour admirer le mont Meili (Kawakarpo, 6'740 m).	
<b>Jour 10</b>	<b>Voiture Dequen – Benzilan, 1 nuit</b>	<b>Hôtel 5*</b>
<b>Jour 11</b>	<b>Voiture Benzilan – Batang, 1 nuit</b>	<b>Hôtel 3-4* ou 4-5*</b>
	<b>Batang</b> , située à une altitude relativement basse de 2'740 m, est très fertile et donc densément peuplé. Avant 1950 déjà, des Chinois s'y étaient traditionnellement installés aux côtés des Tibétains. Aujourd'hui, Batang est une ville de province chinoise moderne. Le remarquable monastère de Batang Chode, détruit pendant la Révolution culturelle, a été reconstruit et compte aujourd'hui environ 400 moines. Jakhiung Rito Pendeling, un deuxième monastère, se trouve un peu plus haut et est plus petit mais vaut également le détour.	
<b>Jour 12</b>	<b>Voiture Batang – Litang, 2 nuits</b>	<b>Hôtel 3-4* ou 4-5*</b>
Jour 13	Il règne une atmosphère particulière dans la petite ville de <b>Litang</b> , située au cœur d'un haut plateau de pâturages à 4'100 m d'altitude. Pendant des siècles, elle fut un passage obligé des caravanes de sel et de thé qui se rendaient au Tibet. Aujourd'hui encore, elle est un carrefour commercial et un centre de troc tant pour les marchandises que pour les idées. Chaque année au début août, un important festival du cheval réunit des milliers de nomades, et quelques curieux, pour diverses compétitions sportives et culturelles. Le monastère Ganden Thubchen Choekhorling, lieu de naissance du 7 <sup>e</sup> et du 10 <sup>e</sup> dalai-lama, est particulièrement important avec ses 1'500 moines environ.	
<b>Jour 14</b>	<b>Voiture Litang – Tagong, 1 nuit</b>	<b>Hôtel 3*</b>
	<b>Tagong</b> , le «lieu de prédilection des Bodhisattvas», comprend un vaste plateau de pâturages fertiles où moutons et yaks se prélassent avec plaisir. En arrière-plan, l'imposant sommet du mont Gongga ou Yala, haut de 7'550 m d'altitude, se dresse. Selon la légende, la première statue de Bouddha apportée au Tibet en cadeau pour le roi Songtsen Gampo serait devenue anormalement lourde à cet endroit pour signaler qu'elle souhaitait rester ici. C'est ainsi qu'un temple y a été construit. Aujourd'hui, Tagong est un centre important de la région du Kham tibétain oriental. Son monastère appartient à l'école Sakya (Bonnets oranges).	
<b>Jour 15</b>	<b>Voiture Tagong – Hailuogou, 2 nuits</b>	<b>Hôtel 3-4* ou 4-5*</b>
Jour 16	<b>Hailuogou</b> est une vallée glaciée à la plus basse altitude d'Asie. Le glacier de Hailuo s'étend sur 11 km et dévale la pente du Gonggashan à 7'556 m d'altitude et se termine à une altitude de 2'850 m. Creusant la roche de son lit au fil des ans, il se retrouve bordé de falaises arrondies et de forêts primaires.	
<b>Jour 17</b>	<b>Voiture Hailuogou – Chengdu, 2 nuits</b>	<b>Hôtel 3-4* ou 4-5*</b>
Jour 18	<b>Chengdu</b> est la capitale de la province très peuplée du Sichuan, le grenier à riz de la Chine. Elle est considérée comme la plus vivante de toutes les villes, notamment en raison de la cuisine locale, très appréciée. De nombreuses maisons de thé ouvertes invitent à s'attarder et à observer avec plaisir l'agitation autour d'une tasse fumante. De nombreux temples et sanctuaires bouddhistes, taoïstes et confucianistes tels que Wenshou, Wuhou, Baoguang et Qingyang témoignent de la grande diversité culturelle, religieuse et historique. Un immense parc est dédié au célèbre poète et penseur chinois Du Fu. Dans le <i>People's Park</i> et dans les jardins de la ville, jeunes et moins jeunes se retrouvent pour chanter, danser, pratiquer le qigong, l'aérobic et bien d'autres activités de loisirs, tandis que les musées d'art et les musées historiques vous ouvrent leurs portes.	
	Mais c'est la découverte sensationnelle de masques en bronze vieux de plusieurs milliers d'années du site archéologique de Sanxingdui, à l'extérieur de Chengdu, qui confère à la région une importance historique et culturelle comparable à celle de l'armée de terre cuite de Xi'an. La grotte du musée de Sanxingdui, ouverte en 2023, abrite d'innombrables bronzes gigantesques ainsi que des pièces d'orfèvrerie très fines, dont la plupart ont plus de 3'000 ans.	
<b>Jour 19</b>	<b>Transfert à l'aéroport. Fin des services.</b>	

Remarques : les descriptifs des villes ne constituent pas un programme de visites. Modifications sous réserve.