Emotion Planet
Voyages à dimension humaine

Inde Ladakh

Découverte Vibration

Rendez-vous sur le toit du monde

Prenez de l’altitude et partez au cœur de la mystique chaîne de montagnes himalayennes. Laissez-vous subjuguer par ces sommets vertigineux à couper le souffle. Entre villages traditionnels, anciens monastères et accueil du peuple ladakhi, c’est un voyage aux souvenirs impérissables qui vous attend.

En route pour l’extrême nord de l’Inde, destination … Les toits du Monde !

Proposition d’un plongeon au cœur du Ladakh, une région montagneuse à la fois isolée, envoûtante et reposante. Des magnifiques monastères à flanc de montagnes aux villages authentiques, c’est un fabuleux retour dans le temps qui vous attend, une immersion empreinte d'émotions, de sagesses, de spiritualités et de rencontres au cœur du bouddhisme tibétain. Séduisant, enivrant, découverte privilégiée d’une contrée authentique et d’un peuple chaleureux. Un voyage rare et profond, qui touche l’âme autant que les sens.

Vous aimerez

- Les vertigineuses montagnes himalayennes
- La « zénitude » et le côté spirituel omniprésent
- Les monastères perchés à flanc de montagnes
- Les randonnées en pleine nature sauvage
- La beauté époustouflante de la nature parcourue

Baromètre

Rencontre	Marche	Confort
Spiritualité	Temps de route	Immersion
Culturel	Aventure	Nature

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine
emotionplanet.com • info@emotionplanet.com • +32 (0) 491 762 850

Infos pratique

- **Age & public** : pour particulier, petit groupe ou famille avec enfants àpd 10 ans
- **Durée** : 15 jours sur place
- **Dates & périodes** : A la date de votre choix de mai à octobre
- **Nombre participants** : de 2 à 8 voyageurs maximum
- **Formule du voyage** : peuples, nature et culture (formule « Découverte »)
- **Régions & paysages** : Ladakh, vallées et montagnes himalayennes
- **Hébergements** : hôtel de charme (1n), guesthouse (6n), chez l'habitant (5n), campement (2n)
- **Transport** : transport privé
- **Portage** : aucun (bagages transportés par le véhicule) sauf jour 3, prévoir un petit sac à dos pour la nuit.

Programme

***Légende : B L D** = repas inclus dans le prix du voyage (**B**reakfast, **L**unch et **D**iner)*

***Note :** le développé de ce programme (étapes, activités, etc.) est donné à titre indicatif.*
Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment et des disponibilités. Nos guides mettent toujours tout en œuvre pour prendre les meilleures décisions et options possibles.

Petit mot :
Tout voyage qui sort des sentiers battus comporte parfois des évènements imprévus (grève, route coupée, fête locale...) ; votre capacité d'adaptation aux conditions locales (transports, nourriture, hébergements, imprévus, aléas climatiques), comme à des événements inattendus sera aussi une clé à la réussite de votre voyage.
Nous comptons sur vous pour avoir un esprit délibérément « positif » et ne jamais oublier votre sens de l'humour.
Nous vous souhaitons un très beau et riche voyage .

Voyager au Ladakh, c'est … prendre le temps et accepter que tout puisse arriver.
C'est un pays où seul le présent compte : hier n'existe plus et demain n'existe pas encore.
Dans ce genre de conditions, l'imprévisible fait partie intégrante du voyage, le programme est donc élastique, et c'est ce qui fait partie du charme de ce magnifique pays !

Vous découvrirez un pays qui possède sa propre manière de vivre. Les Ladakhis, qu'il soit bouddhiste ou hindouiste, accorde beaucoup d'importance aux différentes fêtes et rituels qui rythment la vie spirituelle.
Soyons relax et laissons venir à nous la rencontre fortuite avec des Ladakhis désireux d'en savoir un peu plus à propos de nos modes de vie.
Bon voyage !

Jour 1 : Leh *(repas –D ; transport 15')*
Un vol intérieur est à prévoir à votre arrivée à New Delhi pour rejoindre Leh, la principale ville du Ladakh. Accueil à l'aéroport de Leh et transfert vers votre guesthouse (maison familiale ladakhi).

Journée d'acclimatation à l'altitude… En fin d'après-midi, nous sillonnons les rues de Leh et côtoyons les marchands qui s'y retrouvent afin de vendre leurs légumes. Nous ressentons immédiatement ce rythme de vie plus lent ainsi qu'une réelle quiétude qui émane des rues. Les édifices sont ornés de drapeaux de prières qui nous rappellent que le

Ladakh est majoritairement bouddhiste.

Nuit à Leh en guesthouse (altitude : 3500m).

Jour 2 : Leh – Hemis – Thiksey *(repas BL- ; transport 2h00)*
Tout en longeant l'Indus, nous pénétrons au cœur de la culture ladakhie et visitons le Drukpa., un des monastères bouddhistes les plus mystiques et le plus grand de la région qui a été édifié en 1630. Il se compose d'une cour intérieure et de boiseries impressionnantes. Nous y découvrons plusieurs objets ancestraux au travers de son magnifique musée.

Assis sur un éperon rocheux, nous découvrons un second monastère, celui de Thiksey. Le panorama offert depuis cet édifice spectaculaire est époustouflant ! Une statue de 15 mètres de haut du Maitreya Bouddha (Bouddha du futur) dans la position du lotus y est abritée et commémore la visite du 14ième Dalaï-Lama.

Afin de clôturer en beauté cette première journée initiatique à travers les terres bouddhistes du Ladakh, nous rencontrons un «amchiÒ». Ce médecin pratique encore la médecine traditionnelle tibétaine.

Le diner en soirée est libre afin de vous permettre de profiter de la quiétude et des sympathiques ruelles , des boutiques (pensez à acheter un drapeau pour attacher en haut d'un sommet (80-180 roupies) et de l'encens (20-30 roupies) pour poser une prière dans un monastère) et des restaurants de Leh.

Ces deux premières journées à un rythme tranquille sont la clé de la réussite indispensable pour que vous vous accoutumiez en douceur à l'altitude.

Nuit à Leh en guesthouse (altitude : 3500m).

Jour 3 : Leh – Rumback *(repas BLD ; transport 45´)*
Nous partons pour une marche dans la magnifique vallée de Rumbak, nous longeons la rivière pour atteindre le village entre les montagnes. Première balade facile et magnifique, nous permettant de nous adapter encore un peu plus à l'altitude.

Arrivée dans ce village isolé dont seul l'accès à pied est possible (pour les touristes, une route pour les villageois vient d'être ouverte en 2019), nous disposons d'un temps libre /de partage pour découvrir les magnifiques paysages ainsi que le quotidien de ses habitants.

Nuit au village chez l'habitant (s'il fait beau, demander à dormir sur le toit, sous les étoiles) (4200 m).

(Départ avec un petit sac à dos juste pour la nuit).

Jour 4 : Rumback -Gya *(repas BLD ; transport 2h30)*
Après le petit déjeuner, nous redescendons à pied entre les vallées pour récupérer la voiture et prendre de l'altitude …

Nous arrivons dans une famille au cœur d'une vallée dans le plus ancien village du Ladakh à 4400 m d'altitude.

Moment d'immersion et de découverte en famille, une belle occasion de découvrir la vraie vie des Ladakhis.

Diner et nuit en famille (altitude : 4400m).

Jour 5 : Gya *(repas BLD ; transport /)*
Notre journée prendra la forme de vos envies et des occasions : découverte de la vie du village, de la famille ou sortie avec les bergers en montagnes (troupeau de 400 têtes), découverte de la grotte à médiation, des stupas, du monastère …

Une journée riche en découvertes et en partage.

Diner et nuit en famille (altitude : 4400m).

Jour 6 : Gya – Tsomoriri *(repas BLD ; transport 5h00)*
Départ pour le plus haut village isolé du monde, sur les bords d'un imposant lac. Le contraste des eaux turquoise avec les montagnes est saisissant. Arrivée et installation dans les tentes à proximité des nomades (suivant la saison ou en

guesthouse).

Découverte de ce petit village, des berges du magnifique lac et/ou rencontre et partage au sein du campement avec les nomades Changpa du clan Korzok. Éleveurs de chèvres et de yacks, ils migrent chaque été à Korzok et se dirigent tranquillement vers les hautes vallées du Rupshu à la recherche des meilleurs pâturages pour leurs bêtes.

Nuit à Tsomoriri (altitude : 4500 – 4700m).

Jour 7 : Tsomoriri – Centre de médiation Mahabodhi *(repas BLD ; transport 6h00)*
Nous prenons encore un temps de partage avec les nomades. Ils nous inviteront à leur rendre visite sous leur « rebho »,
la tente traditionnelle en poil de yacks, pour boire un thé.

Nous prenons ensuite la voiture en direction du centre de méditation Mahabodhi à Choglamsar. La traversée des paysages nous en donne la plein la vue et nous laisse réfléchir aux conditions de travail des locaux …

Suivant le timing, nous partons à la découverte du centre et faisons l'ascension d'un promontoire rocheux dont la vue à 360° est superbe. Peut être préférez-vous profiter du confort de l'internet, d'une bonne douche …

Nuit à Choglamsar au guesthouse du Centre international de méditation (altitude : 3500m).

Jour 8 : Centre de médiation Mahabodhi – Hemis Shukpachan en trek *(repas BLD ; transport 2h00)*
Une séance de yoga et/ou de méditation est proposée au centre de Mahabodhi.
Si cette journée coïncide avec un dimanche, nous assistons au « Satsang » avec tous les membres du Centre.

Nous prenons la voiture direction liker, pour visiter l'un des plus anciens et des plus importants monastères.

Nous attaquons ensuite notre première grande randonnée sur un rythme tranquille. Nous prenons le temps d'apprécier chaque pas, de prendre conscience du rythme de notre respiration et de vivre le moment présent.

Nous traversons le col de 'Tsarmangchan La' qui culmine à 4000 mètres d'altitude, moment fort en émotion et symbolique avec tous ces drapeaux qui flottent au vent et si représentatif des sommets himalayens. Nous entamons ensuite une descente méritée. Nous atteignons le village et partons à la rencontre de ses habitants.

Immersion en famille, préparation de repas … , que vous réserve la vie ?

Nuit en guesthouse (altitude : 3800m).

Jour 9 : Hemis Shukpachan –Tingmosgang *(repas BLD ; transport /)*
C'est par une légère montée en zigzag qui nous mène au col du 'Mebtak La' à 3750m d'altitude que nous démarrons notre randonnée du jour. La symbolique de l'ascension de ce col est 'le contrôle de nos peurs'.
Nous profitons de la vue splendide puis redescendons pour entamer une dernière montée.

Ces journées de randonnée nous permettent d'être face à nous-mêmes et de nous rapprocher de notre véritable nature.
Un pas à la fois vers soi…

Déjeuner dans un hôtel de charme dans une petite cour sous les abricotiers.

Avec une vue imprenable sur les montagnes, nous partons dans une silencieuse marche méditative à la découverte du centre de méditation Tserkarmo.
Moulins à prières, salle de prière et salle de méditation du 14ième siècle , découverte de ce lieu hors du temps.

Moment libre pour une rencontre avec nous-mêmes avant de profiter du charme de l'hôtel.

Nuit en hôtel de charme (altitude : 3750m).

Jour 10 : Tingmosgang – Skindeyang *(repas BLD ; transport 30')*
Au petit matin, nous visitons le second monastère du village (entièrement remis à neuf) dans les hauteurs, son jardin où respire la quiétude et sa grotte de méditation. Après quelques kilomètres de route en voiture, nous atteignons le charmant village de Tia où plusieurs ladakhis vaquent à leurs activités quotidiennes.

Notre randonnée débute par l'ascension du col à 3500m d'altitude en pente douce.

Nous déposons ensuite nos intentions de prières afin que les dieux puissent réaliser nos souhaits.

Après le passage du col, nous descendons jusqu'au village de Skindeyang : nous sommes subjugués par cet endroit où le temps semble s'être arrêté. Le silence des montagnes prend alors tout son sens et nous permet une connexion à nous-mêmes, un temps pour nous poser et reposer nos sens …

Immersion et temps libre en famille. Nuit chez l'habitant (altitude : 3500m).

Jour 11 : Skindeyang *(repas BLD ; transport /)*
Hors des sentiers battus, avec une autorisation préalable et exceptionnelle (seul les villageois peuvent accéder librement au temple), nous visitons le temple de 'Padmasambhava' et sa cave méditative située entre deux collines.

Nous sommes accompagnés d'un moine qui, tout en nous permettant une visite pertinente des lieux, récite le mantra de Padmasambhava. Nous sommes cordialement invités à profiter des lieux pour méditer.
Nous serons étonnés par la visite d'une maison où les moines peuvent faire des retraites de 6 mois à plusieurs années.

Temps libre dans le village à la rencontre du quotidien des ladakhis : récolte, traite des vaches, cueillette des abricots, de noix et des pommes, selon la saison. Nous rendons également visite aux enfants de l'école du village.

Nous prenons le déjeuner sous forme de pique-nique au cœur de la nature entre rivière et montagne. Une lessive ? Une douche dans la rivière ou petit moment de repos, à vous de voir … pour profiter de la quiétude de ce lieu enchanteur.

Nous préparons ensuite le diner en famille : les 'momos'!
Ce met typique traditionnel ladakhi est préparé lors de festivités en famille ou entre amis.

Nuit chez l'habitant (altitude : 3500m).

Jour 12 : Skindeyang – Lamayuruoï *(repas BLD ; transport 1h00)*
Derniers moments en famille avant le départ en voiture pour la petite ville de Khaltsi , où nous prendrons le repas de midi et flânerons dans sa petite rue marchande où les femmes ladakhis viennent vendre leurs récoltes d'abricots, de pommes et de noix. Ne manquez pas de vous promener dans les hauteurs du village… lieu bucolique à souhait tout en contraste avec sa rue principale.

Nous traversons ensuite de somptueux paysages lunaires. La légende, planant sur les lieux, prétend qu'un lac s'y est asséché, il y a de cela des centaines d'années.

Nous visitons le monastère de Lamayuru, perché à flanc de montagne, ce qui rend les lieux incroyablement impressionnants et nous installons dans un petit hôtel jouxtant le monastère.

Le soir, nous préparons le repas avec les moines que nous partageons dans la salle commune, moment propice aux rencontres et aux échanges.

Nuit à la guesthouse du monastère (altitude : 3550m).

Jour 13 : Lamayuru – Wanla *(repas BLD ; transport /)*
Au petit matin, nous assistons à une cérémonie de prières, appelée « puja ». Nous ressentons intensément toutes les vibrations émanant des mantras chantés par les moines et peut-être quelques moinillons bouddhistes, s'ils sont présents.

C'est à pied que nous partons à la découverte du plus ancien monastère du Ladakh. Pour l'atteindre, nous passons par le col de Pronkiti situé à 3900 m d'altitude. Les paysages sont toujours aussi époustouflants, la descente du col se fait par un long chemin sinueux entre deux montagnes… époustouflant !

Nous arrivons au village de Wanla et installons notre campement pour la nuit. Nous profitons des lieux: rivières, plus vieux monastère du Ladakh, … le lieu est enchanteur… chacun y trouvera son compte.

La nuit sous tente au cœur de ce village et au pied de la rivière est une nouvelle expérience inoubliable.

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine

Nuit en campement (altitude : 3450m).

Jour 14 : Wanla – Leh *(repas BL- ; transport 5h00)*
Après le petit déjeuner, nous profitons d'un dernier petit moment de détente dans le village, de sa rivière …

Puis nous prenons la route direction la capitale. En cours de route, nous visiterons le très intéressant monastère d'Alchi (un des plus anciens) et profitons des étales à souvenirs avant de prendre une pause déjeuner « nature » sur la route vers Leh avec toute l'équipe.

Fin après midi libre et diner libre en ville pour profiter de ses boutiques, de son ambiance …

Jour 15 : Leh *(repas B– ; transport 15′)*
Après le petit-déjeuner, temps libre jusqu'au transfert vers l'aéroport pour notre vol retour (vol interne + vol international – possibilité d'ajuster le programme en fonction des horaires de vols).

Fin de nos services.

Tarifs et conditions

Prix/pers *(varie selon le nombre final de voyageurs, adultes et enfants confondus)*

- De 6 à 8 voyageurs : àpd **1.995 €**
- De 4 à 5 voyageurs : àpd 2.095 €
- 3 voyageurs : àpd 2.195 €
- 2 voyageurs : àpd 2.295 €
- 1 voyageur : sur demande
- Enfant < 12 ans sur base de 2 adultes *(dormant dans la chambre des parents)*: -20%
- Vol interne de Delhi à Leh/Leh à Delhi : +- 395€/p en fonction de la période

Suppléments

- Chambre single : 495 € (6 nuits durant le voyage)
- Transfert en cas d'arrivée/départ à un autre horaire que les premiers inscrits : àpd 40 €/transfert

Options

- Extension « Journée(s) supplémentaire(s) à Leh » : àpd 50 €/pers/nuit sur base double
- Extension spirituelle de 3 jours : 595 €/pers/twin ou 695 €/per/single
- Vivez les transferts du J4 au J7 avec 1 moto de Légende… la Royal Enfield 500cc : 195 € + 50€ carburant (sur demande pour disponibilité)
- Voyage pour groupe àpd 9 personnes : sur demande

Vols

- Prix selon la date de réservation, la compagnie aérienne et la date du voyage.

Inclus sans le prix du séjour

- Organisation du séjour – carnet de voyage et carnet de route
- Accueil et transferts de l'aéroport – gare ou du lieu de rdv à votre lieu d'hébergement A/R
- Transport durant tout le voyage
- Guide accompagnateur francophone et/ou guides locaux
- Pension complète excepté les repas non mentionnés
- Programme complet d'activités « Emotion Planet »
- Invitation à prendre part aux activités à caractère relationnel, voyage au cœur de soi
- Pharmacie de groupe *(premiers soins)*
- Taxes hôtelières et taxes de séjour

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine

Non Inclus dans le prix du séjour

- Tout ce qui n’est pas indiqué dans le paragraphe « Inclus »
  et toute modification du programme durant votre séjour
- Transport à destination : vol national et/ou international, train A/R…
- Compensation carbone de votre vol et de votre voyage *(non obligatoire)*
- Assurances voyage *(fortement recommandée)*
- Repas non inclus *(Budget +/- 2-5 €/pers par repas)*
- Visa *(Budget +/- 30 $)*
- Pourboires et dépenses personnelles
  (Budget àpd 150-200/groupe pour guide et la moitié pour le chauffeur)

Contact

Découvrez ces pays haut en couleurs, le cœur & les valeurs qui nous animent et les commentaires d’anciens voyageurs.

Personne de contact pour votre voyage :

Lya
+32493759742
Lya@emotionplanet.com
emotionplanet.com

*« **E**motion **P**lanet, le monde n’est jamais loin lorsque ses hommes ne nous sont pas étrangers. »*