Emotion Planet
Voyages à dimension humaine

Vibration Immersion

Inde Ladakh

Méditation en terre himalayenne

Ce voyage au Ladakh allie méditation quotidienne, rituels spirituels et découvertes culturelles. Entre monastères emblématiques, villages traditionnels et paysages himalayens grandioses, vous vivrez des rencontres authentiques et des moments de recueillement uniques. Le séjour s'achèvera au Centre international Mahabodhi, propice à l'intégration et à la paix intérieure.

Au cœur du Ladakh, région de spiritualité et de sérénité, cette retraite invite à ralentir et à se reconnecter à soi-même. Méditations guidées, pratiques énergétiques et découvertes de lieux sacrés rythmeront le séjour. Temples, ermitages et monastères offriront un cadre unique, propice à l'élévation intérieure. Ce séjour s'achèvera par un temps d'intégration au Centre de méditation international Mahabodhi, un lieu dédié à l'éducation, aux soins et à la paix.

Nicole El Hayani, professeure de Qi Gong et de méditation, accompagne des voyages méditatifs depuis plusieurs années. Inspirée par les traditions taoïstes, bouddhistes et le yoga intégral, elle considère le Ladakh comme un lieu idéal pour un profond voyage intérieur nourri de la puissante énergie des lieux et de la sérénité des habitants.

Vous aimerez

- Méditations guidées au cœur de lieux sacrés
- Des rencontres authentiques
- La participation à un festival monastique
- Des paysages himalayens à couper le souffle
- Un temps d'intégration au Centre Mahabodhi

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 adultes
- **Durée** : 17 jours sur place
- **Dates & périodes** : voir tableau des départs garantis
- **Nombre participants** : Groupe de 6 à 15 participants
- **Formule du voyage** : voyage au coeur de soi (formule «Vibration»)
- **Régions & paysages** : montagnes désertiques de haute altitude, rivières, villages et vallées ...
- **Hébergements** : Chambres twin, double ou supplément single
- **Transport** : transport privé

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 .

Les séances de méditations, essentiellement guidées, seront basées sur visualisations, vibration du son(mantras) et mudras. S'appuyant sur un travail énergétique global selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, taoiste et/ou bouddhiste tibétaine, elles permettront d'apaiser le cœur et l'agitation des pensées et émotions. Elles seront précédées de pratiques corporelles issues du Qi Gong et du yoga pour délier le corps, faire circuler l'énergie, harmoniser corps et esprit. Avec environ 1h30 de pratique quotidienne, cette retraite vous offrira un espace de reconnexion profonde, dans un cadre d'exception.

Jour 1 (20/07/2026) : Arrivée à Delhi *(Repas : —)*
Arrivée à Delhi et transfert à votre hôtel. Première étape avant de vous préparer à la richesse de ce voyage intérieur.

Jour 2 (21/07/2026) : New Delhi *(Repas : BLD)*
Vous plongez au cœur de la capitale indienne : promenade dans les jardins de la Porte de l'Inde, recueillement au mémorial de Gandhi, immersion dans l'atmosphère spirituelle du temple sikh Gurudwara Bangla Sahib avec ses chants sacrés, et visite de la tombe d'Humayun, chef-d'œuvre moghol inscrit à l'UNESCO. Puis, temps de méditation dans ce havre de paix, première connexion intérieure avant l'Himalaya.

Jour 3 (22/07/2026) : New Delhi – Leh *(Transport : vol intérieur – Repas : BLD)*
Vous survolez l'Himalaya avant d'atteindre Leh, capitale du Ladakh, appelé le petit Tibet à 3500 mètres d'altitudes. La journée est dédiée à l'acclimatation : repos, contemplation des montagnes et première découverte de la ville à pied, avant une méditation en fin de journée.

Hébergement : hôtel confortable (villa).

Jour 4 (23/07/2026) : Leh – Hemis – Men-Tsee-Khang – Leh *(Transport : 90km – Repas : BLD)*
Le matin, réveil de l'énergie et méditation matinale avant de partir pour Hemis, l'un des plus grands monastères du Ladakh. Son musée retrace l'histoire fascinante du bouddhisme avec des artefacts rares. L'après-midi, vous visitez l'institut de médecine et d'astrologie tibétaine Men-Tsee-Khang, rencontrez un amchi, un médecin traditionnel héritier d'un savoir vieux de 2500 ans. En fin de journée, temps de méditation guidée.

Jour 5 (24/07/2026) : Leh – festival de Dak Thok – Leh *(Transport : 90km – Repas : BLD)*
Après un temps de réveil de l'énergie et méditation matinale, vous assistez au festival monastique de Dak Thok. Les moines y exécutent danses et rituels dans des costumes flamboyants et masques colorés. Vous vous imprégnez de cette atmosphère spirituelle entourés des habitants. Une séance de méditation en soirée vient apaiser et intégrer ces expériences.

Jour 6 (25/07/2026) : Leh – Alchi – Nurla *(Transport : 110km – Repas : BLD)*
Vous commencez la journée par un réveil énergétique et une méditation. Vous partez ensuite admirer la confluence des rivières Zanskar et Indus avant de visiter le monastère d'Alchi et ses sanctuaires classés à l'UNESCO. Après un temps de méditation dans ces lieux empreint d'énergie, profitez d'un moment de flânerie dans le village et son marché artisanal. En fin de journée, vous méditez dans le jardin (ou salle de prière) de votre hébergement surplombant l'Indus.

Hébergement : hôtel de charme.

Jour 7 (26/07/2026) : Nurla – Lamayuru – Atisey – Domkhar *(Transport : 80km – Repas : BLD)*
Départ matinal pour rejoindre le monastère mystique de Lamayuru où vous assistez à une puja avec les moines. Puis, vous effectuez une marche méditative autour du monastère dans des paysages grandioses. À l'ermitage d'Atisey, haut lieu de méditation du saint Naropa, vous vivez une nouvelle pratique guidée dans cette énergie exceptionnelle. Enfin, vous êtes accueillis dans le charmant village de Domkhar, dans une maison d'hôte chez une famille ladakhie.

Hébergement : Guesthouse familiale.

Jour 8 (27/07/2026) : Domkhar – Skindeyang *(Transport : 40km – Repas : BLD)*
Si disponible, vous rencontrez un oracle lors d'une session chamanique. Vous partagez les mets traditionnels préparés par les femmes du village durant un pique-nique. Vous découvrez les pétroglyphes préhistoriques, et rejoignez Skindeyang, village isolé et chaleureux. Une méditation au monastère du village vous relie à cette énergie paisible avant de cuisiner en famille et partager le repas traditionnel des momos avec vos hôtes qui vous accueillent dans leur maison.

Hébergement : nuit chez l'habitant.

Jour 9 (28/07/2026) : Skindeyang – Tingmosgang *(Transport : 35km – Repas : BLD)*
Après le rituel du matin chez l'habitant avec la famille locale, vous partez vers la grotte de Padmasambhava, fondateur du bouddhisme tantrique. Vous méditez accompagné d'un moine en récitant son mantra, porteur de paix, de guérison et de transformation. Vous rejoignez ensuite le village verdoyant de Tingmosgang pour y passer la nuit.

Hébergement : hôtel de charme.

Jour 10 (29/07/2026) : Tingmosgang – Tia – Tingmosgang *(2heures de marche et 5km de route – Repas : BLD)*
Tôt le matin, vous assistez aux prières des religieuses de Tingmosgang et partagez ensuite un moment d'échange avec elles. Puis vous partez en marche méditative de deux heures jusqu'au village de Tia. Vous y découvrez la statue monumentale de Manjushiri, la plus grande d'Asie, et méditez dans ce haut lieu spirituel. Un repas chez une famille locale précède la visite du palais de Tingmosgang. Vous terminez la journée par une méditation au coucher du soleil.

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine

Jour 11 (30/07/2026) : Tingmosgang – Phyang – Leh *(110km de route – Repas : BLD)*
Selon la disponibilité des moines, vous participez à la puja quotidienne au centre Tserkarmo, visitez ses jardins et salles de prières. Découvrez ensuite le monastère de Phyang, haut lieu du bouddhisme Drikung Kagyu. Après un temps de contemplation et de méditation, vous retournez à Leh pour explorer librement son marché. La journée s'achève par temps de méditation.

Hébergement : hôtel.

Jour 12 (31/07/2026) : Leh – Khardung La – Vallée de Nubra *(130km de route – Repas : BLD)*
Après un temps de réveil de l'énergie et méditation matinale, vous partez vers la vallée de Nubra en franchissant le col de Khardung La, le plus haut col carrossable du monde. Vous hissez des drapeaux de prières, déposant vos intentions au vent sacré, avant de rejoindre la vallée fertile et ses paysages majestueux.

Hébergement : bungalows confortables.

Jour 13 (1/08/2026) : Vallée de Nubra – Sumur – Vallée de Nubra *(80km de route – Repas : BLD)*
La journée débute par méditation et réveil énergétique. Vous découvrez le monastère de Samstanling et la statue de la Tara verte, Bodhisattva féminine symbole de compassion. Vous poursuivez par une marche méditative autour du lac sacré Yarab Tso en récitant le mantra de Tara et une méditation silencieuse près du lac .

Jour 14 (2/08/2026) : Vallée de Nubra – Diskit – Choglamsar *(130km de route – Repas : BLD)*
Toujours selon les disponibilités, vous assistez à une cérémonie de prières au monastère de Diskit ou un rituel de protection et contemplez sa statue géante de Bouddha de 90 m dominant la vallée qui protège la région et ses habitants. Le trajet du retour vers Leh vous permet de savourer une dernière fois les paysages himalayens, avant d'arriver au Centre international Mahabodhi, lieu dédié à la paix, à l'invocation humanitaire et l'intégration spirituelle.

Hébergement : centre international de méditation, guesthouse.

Jour 15 (3/08/2026) : Choglamsar – Thiksey – Choglamsar *(30km de route – Repas : BLD)*
Tôt le matin, vous participez aux prières au monastère de Thiksey, inspiré du Potala de Lhassa. Visite guidée au Mahabodhi Retreat Center, qui prône la méditation en action. Vous découvrez la méditation en action : yoga, méditation avec un yogi ou échange avec son fondateur (selon disponibilité).

Jour 16 (4/08/2026) : Choglamsar – Leh – Choglamsar *(Repas : BLD)*
Vous effectuez une marche méditative avec vue panoramique autour de la Shanti Stupa, symbole de paix inauguré par le Dalaï-Lama. Puis vous méditez dans la salle de prière. Vous visitez le monastère de Tsemo et le Palais de Leh. Après un temps de libre pour vos dernier achats souvenirs, la retraite se conclut par un cercle de partage et une dernière méditation au centre.

Jour 17 (5/08/2026) : Leh – Delhi *(Vol interne – Repas : BLD)*
Vous êtes transférés à l'aéroport de Leh pour rejoindre Delhi. Après un temps de repos à l'hôtel, vous prenez votre vol international en fin de journée, le cœur apaisé et l'esprit nourri de toutes ces expériences.

Tarifs et conditions

Prix/pers

- Sur base de 10 à 15 participants : **2.850 €**
- Sur base de 6 à 9 participants : supplément de 195 €

Suppléments

- Chambre single : 635 €

Vols

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

Inclus dans le prix du séjour

- Organisation du séjour – carnet de voyage et carnet de route
- Pension complète durant tout le séjour
- Les vols intérieurs
- Accueil et transferts de l'aéroport
- Transport durant tout le voyage
- L'accompagnement pendant tout le séjour par Nicole El Hayani, professeure diplômée de Qi Gong et méditation
- Un guide indien francophone de Leh à Leh
- Nuitées dans des hébergements typiques
- Tous les frais d'entrées dans les monastères, temples et monuments
- Séances quotidiennes de méditation guidée
- Coussin de méditation et tapis pour recouvrir le sol lors des séances extérieures
- Eau filtrée offerte le matin
- Taxes hôtelières et taxes de séjour

Non Inclus dans le prix du séjour

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le paragraphe « Inclus »
- Toute modification du programme durant votre séjour
- Votre tapis de yoga personnel
- Compensation carbone de votre vol et de votre voyage *(non obligatoire)*
- Assurances voyage (offre possible sur demande)
    - *assistance et rapatriement obligatoire*
    - *annulation (fortement recommandée)*
- Visa
- Boissons, pourboires/donnations et dépenses personnelles

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. »*