



# Voyage au Ladakh

Du 13 au 28 septembre 2024



## Le petit Tibet

Lamayuru, Alchi, Hémis, la vallée de la Nubra ...



### Vous allez aimer :

- Les terrasses d'abricotiers d'Alchi
- Le paysage lunaire de Lamayuru
- Le monastère de Choglamsar et la nonnerie
- La culture tibétaine des hauts plateaux
- La vallée de la Nubra

Ladakh signifie "*Pays des hauts cols*". Il est connu principalement pour ses étendues désertiques, ses hautes montagnes himalayennes et pour sa population majoritairement de culture tibétaine. Ses lieux sacrés sont devenus des incontournables pour les pèlerins et on trouve de nombreux récits du passage de grands maîtres comme Naropa et Guru Rinpoche qui marquent les lieux d'une empreinte éternelle.

De par sa position stratégique, le Ladakh a toujours eu un lien fort avec le Tibet, et sa culture aujourd'hui en est l'héritage. Quasiment toute la population parle tibétain et ladakhi. La majorité pratique le bouddhisme même si l'on voit la religion musulmane s'agrandir. Il y a une cohabitation remarquable aussi vieille que l'histoire du pays car le dernier roi du Ladakh était d'un père tibétain et d'une mère pakistanaise. De cette mixité, une tolérance et une paix à su régner au sein du peuple.



# Détails

## Techniques

### Durée

16 jrs /15 nuits

### Groupe

15 pers

### Transferts

Bus privatisé

### Hébergements

Chambre double

### Itinérance

Inde / Ladakh

## Programme

### Le jour par jour

#### Jour 1 - 13/09 : Départ de Paris pour New Delhi

Notre voyage commence à l'aéroport de Paris par un vol de nuit à destination de l'Inde. Quelques jours avant le départ, vous recevrez les détails nécessaires au rendez-vous pour embarquer ensemble.

#### Jour 2 - 14/09 : Arrivée en Inde

Cette journée est consacrée à votre arrivée à New Delhi et à la visite de l'institut bouddhiste du Karmapa, le KIBI. Repos à l'hôtel près de l'aéroport.

#### Jour 3 - 15/09 : Vol vers le Ladakh

Un vol domestique court d'environ une heure et trente, vous permettra de rejoindre la capitale du Ladakh tôt dans la matinée. Le reste de la journée sera consacré à votre installation et votre acclimatation à Leh.

#### Jour 4 - 16/09 : Visite du centre-ville avec Noori

C'est l'une des responsables de central Asian Museum, elle vous expliquera le projet du musée et son travail de conservatrice. Vous découvrirez dans l'après-midi le palais de Tsemo ainsi que le palais royal qui surplombe la capitale. Vous finirez la journée par une visite de la maison Lamo qui forme les meilleurs artisans du Ladakh.

#### Jour 5 - 17/09 : Visite du palais de Chay et du monastère de Thiksey

Vous commencerez la journée par la visite de l'atelier de tissage de laine de Kharnak Ling. Vous découvrirez le palais de Chay et le magnifique monastère de Thiksey qui abrite en son cœur une immense statue du bouddha Maitreya. À l'époque, les statues étaient faites avec de matériaux fragiles, les locaux avaient donc l'habitude de construire ensuite des bâtiments autour pour les protéger des intempéries, ce qui rend la configuration surprenante. Situé sur une colline, la vue depuis le monastère est remarquable, vous pourrez admirer toute la vallée de l'Indus. La journée se terminera à Mentsekhong où sont prodigués des enseignements aux guérisseurs tibétains, les "Amchi". Vous pourrez acheter des thés et des plantes médicinales.

#### Jour 6 - 18/09 : Monastère de Karma Dupgyud Choeling et La nonnerie

La journée sera consacrée à la rencontre avec la communauté Kagyu du monastère de Lama Tsultrim (l'Oumzé de Montchardon) et de la nonnerie. Lama Tsultrim Rinpoché, représentant spirituel de la nonnerie a pour habitude d'aller à la rencontre des nomades tibétains sur les hauts plateaux. Si les familles sont en difficulté, les enfants sont accueillis en ville pour assurer leur éducation et les soins nécessaires. Ce sera l'occasion de voir comment s'articule l'accueil des enfants et d'échanger des moments forts avec eux.

#### Jour 7 - 19/09 : Départ pour la vallée de Sham

C'est en traversant cette somptueuse vallée que vous découvrirez les chaînes montagneuses du Zaskar et de l'Himachal Pradesh dans un environnement incroyablement lunaire. Les oasis en basse vallée attirent l'attention tandis que les monastères sur les éperons rocheux veillent sur les hommes. Les visites débiteront par le monastère de Lékir et par le village de Tia qui offre un véritable moment d'échanges et de partage avec les villageois. Le village de Timosgam, situé juste à côté et accessible à pied, permettra une belle halte en basse altitude non loin des abricotiers de Saspol.

#### Jour 8 - 20/09 : Visite du monastère de Lamayuru

Nous prendrons la route à travers les gorges de la vallée de Sham pour rejoindre le village de Lamayuru. Ce village abrite l'un des plus anciens monastères du Ladakh et c'est ici que le yogi Naropa a séjourné dans une grotte, aujourd'hui bien gardée. Ce monastère fut fondé par Rinchen Zangpo et il renferme de très belles tangkas et une remarquable série de statues anciennes. Le reste de la journée sera consacré à la visite des alentours et du paysage lunaire.

#### Jour 9 - 21/09 : Terrasses d'arbres fruitiers de Saspol et Alchi

La journée débutera par la visite des terrasses d'abricotiers de Saspol, c'est ici que se concentrent les récoltes de la région. Vous pourrez admirer des arbres centenaires que les éléments ont façonnés avec un brin de fantaisie. Vous continuerez la journée à Alchi où un atelier de MOMOS vous sera proposé avant de déjeuner. Ce petit village abrite un joyau datant du 12ème siècle ! Le complexe de temples est sous haute protection et une restauration modeste est en cours. L'architecture et les peintures sont sous l'influence cachemirienne rendant le style unique et particulier à la fois. Une série de statues des 5 bouddhas est entourée de bâtiments finement décorés dont les mille Bouddhas sont représentés ainsi que des mandalas. Les bâtiments sont soutenus par des poutres de bois ocre et entouré de stupas très anciens.

#### Jour 10 - 22/09 : Retour à Leh

Matinée de massage et de repos avant de prendre la route pour Chiling où vous visiterez le dernier atelier de forge du Ladakh. Retour progressif vers la capitale de Leh avec la possibilité de faire un arrêt à l'université.

#### Jour 11 - 23/09 : Visite du monastère d'Hémis

C'est le plus grand et le plus important monastère du Ladakh. Il a bénéficié d'une position stratégique durant les pillages qui ont jalonné l'histoire, en effet on ne le voit pas depuis l'axe principal. Il est niché au cœur des montagnes dont on ne soupçonne pas le passage d'entrée vers le monastère. Aujourd'hui, une route permet d'y accéder et de rejoindre l'ermitage par un sentier magnifique et confortable. À votre retour, vous visiterez les temples et les différents monastères, dont celui de Guru Rinpoché qui abrite une immense statue. Le musée renferme une incroyable collection d'objets préservés qui reflètent l'histoire de la région et des coutumes locales.

#### Jour 12 - 24/09 : La vallée de la Nubra

Si le temps le permet, visite du monastère de Taktok. Ensuite c'est par le col de Wari La que vous découvrirez la fameuse chaîne montagneuse du Karakoram. La route est magnifique avec un côté aventureux que vous n'oublierez pas ! La nature sauvage est maîtresse des lieux, les sommets enneigés côtoient les marmottes de l'Himalaya dans une immensité silencieuse. Votre guide ne manquera pas de vous faire prononcer l'emblématique cri de ralliement du pays "Kiki soso Lha gyal lo" sur l'un des plus hauts cols du monde. C'est l'endroit idéal pour poser des drapeaux de prières pour vos proches. La journée se terminera par la visite de l'impressionnant monastère Gelukpa de Sumoor.

#### Jour 13 - 25/09 : Monastère de Diskit

La journée débutera par une marche autour du lac sacré de Yarab Tso. Ensuite trajet vers le monastère de Diskit où une statue immense du bouddha Maitreya a été construite pour maintenir la paix avec le Pakistan. Assis sur son trône, il regarde constamment en direction de la frontière. Cette statue haute de 32m a été érigée par le monastère de Diskit, perché sur le flanc de la montagne tout proche. Ce lieu est

constitué de plusieurs temples, de moulins à prières gigantesques et d'innombrables escaliers pour circuler. Il est assez fascinant de voir où les moines allaient chercher l'eau et leur condition de vie dans cette vallée reculée où la dévotion rythme le temps. En fin de journée si le temps le permet, vous passerez à Hunder pour voir les dromadaires et les dunes de sables.

**Jour 14 - 26/09 : Retour à Leh**

Retour vers la capitale, jalonné de pauses pour admirer le paysage et arrêt au col le plus du monde, le Khardung La.

**Jour 15 - 27/09 : Journée Libre**

La capitale regorge de temples, de monastères, de monuments historiques ainsi que de nombreuses boutiques où vous pourrez faire vos derniers achats.

**Jour 16 - 28/09 : Retour à New Delhi puis Paris**

Départ pour l'aéroport de Leh avec vol domestique pour la capitale de l'Inde et correspondance directe pour Paris dans la journée.

# Récapitulatif

## Étape par étape

Date	Jour	Description	KM et hrs de trajet	NUIT à
13/09	1	Rdv à l'aéroport de Paris vol à 22h25		
14/09	2	Arrivée à New Delhi à 10h05 + visite		New Delhi
15/09	3	Départ de New Delhi pour Leh à 7h00 Repos + acclimatation	1H de vol 40mn/10k m	Leh
16/09	4	Le centre-ville avec Noori : visite du musée + palais royal et palais de Tsemo/ maison Lamo		Leh
17/09	5	Visite de Chay palace et monastère de Thiksey + atelier de tissage de Kharnak Ling		Leh
18/09	6	Visite de Karma Dupgyud Choeling et la nonnerie		Leh
19/09	7	Départ pour Timosgam : visite de Lékir et de Tia	3H	Timosgam
20/09	8	Visite de Lamayuru et de ses alentours	3H	Timosgam
21/09	9	Visite des terrasses d'abricotiers de Saspol et Alchi	30mn	Uley resort
22/09	10	Matinée massage et repos, départ pour Leh en passant par Chiling	3H	Leh
23/09	11	Monastère d'Hémis, marche jusqu'à l'ermitage	3H	Sakti
24/09	12	Départ pour Sumoor en passant par Wari La Possibilité de visiter Taktok	6/7H	Sumoor
25/09	13	Départ pour le lac sacré et le monastère de Distik, et la statue de Maitreya (possibilité de voir Hunder)	2H	Sumoor
26/09	14	Retour à Leh par le col de Khardung La	6H	Leh
27/09	15	Journée libre		Leh
28/09	16	Départ pour New Delhi et correspondance pour Paris		

# Informations

## Importantes

### Esprit du voyage

Ressourçant : Un rythme lent est privilégié sur tout le circuit

Créer du lien : Rencontre et connexion avec les centres, les monastères et la population locale

Explorer : Découvrir, visiter, révéler les beautés de la région

### Hébergement

Hôtels en chambre double et écolodges. Le confort, l'hygiène et le professionnalisme ont été privilégiés sur tout le circuit.

### Sécurité

Nous vous recommandons d'être vigilant et de vous déplacer en petit groupe. Ayez toujours une attention particulière sur vos papiers et votre argent.

### Nourriture

La cuisine locale offre des plats surprenants à base principalement de Massala, un mélange d'épices. L'agriculture locale permet de manger toute une variété de fruits et légumes, nous veillerons au maximum à apporter une cuisine savoureuse, équilibrée et locale.

### Encadrement

Umaylam est l'agence française qui organise le séjour et qui veillera sur le bon déroulé du circuit. Elle est immatriculée "Atout France". Pour en savoir plus, rdv sur [www.umaylam.fr](http://www.umaylam.fr)

Christian Masse, sera votre interprète et traducteur sur tout le circuit, il travaillera en étroite collaboration avec un guide local anglophone.

Pour des questions d'organisation, nous travaillons avec un partenaire aérien pour l'achat des billets d'avion groupé. Une fois votre réservation faite, un lien vous sera envoyé pour vous mettre en contact avec eux.

### Transport

Nous avons privatisé des véhicules en fonction de la taille du groupe. Malgré des routes aujourd'hui modernes et bien entretenues, la circulation reste assez folklorique. Elle peut être dense et encombrée ce qui peut perturber notre programme.

### Les vols internationaux et domestiques

Une fois, votre inscription faite, notre partenaire vous accompagnera pour l'achat de vos billets d'avion. Une sélection a été faite en fonction de notre circuit, le prix est maintenu tant que possible mais il peut varier en fonction de la date d'achat. Des frais s'appliquent pour la gestion de votre dossier.

\* ALLER :

**13 septembre 2024** : Vol direct de nuit de Paris CDG à 22h25, arrivée à New Delhi à 10h05.

**15 septembre 2024** : un vol domestique de New Delhi à 7h50 pour Leh arrivée à 8h30.

\* RETOUR :

**28 septembre 2024** : Vol domestique de Leh à 09h05 pour arriver à New Delhi à 10h30.

**Correspondance** : Vol de New Delhi à 14h05 pour arriver à Paris CDG à 20H10.

Ces vols sont une option que nous avons posée sans garantie. Ils sont sous réserve de disponibilités le jour de votre inscription.

# Formalités

## Administratives et gouvernementales

### Spécificités

Suite à de votre inscription, merci de nous adresser un mail à l'adresse suivante : rima@umaylam.fr et de nous transmettre les documents demandés **dans un seul et unique mail**. N'oubliez pas de les renommer comme suit : votrenom.passeport / votrenom.assurance/ votrenom.formulaire

- \* La photocopie de votre passeport au format PDF,
- \* L'attestation d'assurance qui couvre le voyage, (sinon nous avons une assurance à vous proposer)
- \* Le formulaire d'information dûment rempli.
- \* Le formulaire est téléchargeable sur la page du circuit.
- \* Pour voyager en Inde, il est obligatoire d'obtenir un visa. Les formalités se font essentiellement par internet pour un "e-VISA" dont la version définitive vous sera délivrée à l'aéroport le jour de votre arrivée avec le justificatif de votre démarche préalable. Nous pouvons vous accompagner dans cette démarche. Veuillez l'indiquer dans le mail qui contiendra les documents demandés. Notre partenaire sur place peut s'occuper des démarches moyennant un coût de 40€ qui s'ajoute au prix du visa. Dans le cas contraire, nous vous laissons le soin d'effectuer la démarche. Vous devrez nous communiquer le justificatif avant votre départ.
- \* Nous vous informons qu'il faut environ 1h pour cette formalité, vous aurez à répondre à 50 questions (tout est en anglais), à fournir tous les documents par scanner ainsi qu'une photo d'identité (attention normes indiennes). Il est nécessaire d'imprimer l'e-Tourist-Visa pour embarquer en Inde muni du passeport et du billet d'avion aller/retour. Tous les noms figurants sur le passeport doivent apparaître sur l'e-Visa.
- \* Plusieurs types de e-Visa vous seront proposés, celui "Entrées multiples" (pour une durée maximum de 90 jours) avec une validité d'un an à partir du jour de délivrance, il coûte 41€ à régler par carte bancaire sur le site. Ou ceux ajustables à la basse ou haute saison qui sont plus économiques, environ 11€ et 25€ mais sont valables seulement 1 mois à la date de délivrance et sur le territoire. Attention, les prix indiqués peuvent varier en fonction des dernières directives indiennes.

### Passeport

Il doit être valide **6 mois après la date de retour**. À noter que le passeport doit avoir 3 pages vierges consécutives. Les passeports d'urgence ne sont pas admis.

### Appareils électroniques à l'aéroport

Les mesures de sécurité ont évolué : les agents des douanes sont en droit de vous demander d'allumer votre téléphone, tablette pour procéder à des vérifications. Merci de vous munir de vos chargeurs et de prévoir suffisamment de batterie.

# Santé

## Ne rien oublier

### Vaccins

Il n'y a pas de vaccins obligatoires exigés. Cependant, soyez à jour dans votre vaccination. En fonction de l'historique de vos voyages sur les 10 années dernières, la fièvre jaune peut vous être demandée. Faites le point avec votre médecin et consultez régulièrement la page du gouvernement du pays en question ainsi que le service voyageur de l'institut Pasteur à Paris.

## Traitements médicaux

Si vous avez des traitements en cours, nous vous demandons de faire le point avec votre médecin pour toute compatibilité avec le voyage. Nous vous invitons à constituer une pharmacie personnelle pour vos traitements en cours et pour d'éventuels désagréments liés au transport, à l'alimentation d'un autre pays ou pour tous autres problèmes que votre médecin jugera utile de mentionner.

# Assurance

## Partir serein

Il est strictement obligatoire d'être convenablement assuré pour votre voyage et nous vous demanderons le justificatif pour constituer votre dossier de départ. Votre assurance personnelle doit être engagée pour le rapatriement en cas d'accident, de maladie ou de pandémies, d'annulation ou de retard, de perte de bagages, de vols ... mais aussi pour les frais de recherche par hélicoptère. Merci de faire le point sur tous ces sujets avec votre assurance. Nous vous informons que l'achat du billet d'avion avec votre carte bleue n'est pas suffisant.

Nous pouvons vous proposer une assurance adaptée avec options moyennant un pourcentage du prix du voyage via notre partenaire. Dans ce cas, veuillez nous contacter **avant le règlement** de votre voyage.

# Équipements

## Bien se préparer

### Sac à la journée

Prenez un petit sac confortable pour vos effets personnels durant les visites et le transport. Il contiendra l'eau, des vêtements pour la journée, vos appareils photos, portable, vos papiers...

### Bagage suiveur

Votre sac de voyage doit contenir le strict nécessaire pour les 15 jours. Des vêtements de rechange, une trousse de toilette ainsi qu'une trousse de premiers secours. Privilégiez les petits contenants pour un bagage de taille modérée et facile à transporter. Pensez aux roulettes pour les changements à l'aéroport.

# Prix

## Budget

### Comprendre notre prix :

- \* Un accompagnement français : parce que les notions philosophiques ne sont pas simples, nous avons privilégié une traduction de qualité sur tout le circuit. Votre traducteur/interprète travaillera en étroite collaboration avec votre guide local.
- \* La convivialité est un aspect important à nos yeux, nos groupes ne dépassent jamais plus de 15 personnes. Vous pourrez vous approprier chaque instant et ainsi créer de précieux souvenirs.
- \* Nous sommes une petite agence française, soumise à la législation, aux assurances et aux frais de notre pays. C'est un gage de sérieux et nous sommes heureux de le mettre à votre service.



**1630€ soit 101,87€ jour**

Séjour en pension complète pour 15 jours et 14 nuits

**Environ 1000€ aller /retour**

Tarif actuel pour les vols internationaux Paris - New Delhi-Leh et vice et versa

Le prix est basé sur un nombre minimum de 10 inscrits. Si ce nombre n'est pas atteint, un supplément vous sera proposé pour maintenir le séjour.

**Inclus :**

- \* Pension complète avec hébergement en chambre double
- \* Transport privatisé sur tout le circuit
- \* Les entrées pour les sites historiques
- \* Le guide local anglophone sur tout le circuit
- \* L'interprète/traducteur français

**Exclus :**

- \* Les vols internationaux et domestiques vendus par notre partenaire
- \* Les pourboires pour le guide
- \* Blanchisserie / frais de communication / Boissons personnelles
- \* Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Inclus"
- \* L'offrande au traducteur

Le paiement du séjour s'effectue par CB sur le site internet. Il est possible de payer en une seule fois ou de réserver sa place en payant des arrhes et **solder la somme restante 21 jours avant le départ.**

**Ce voyage vous tente**

[Contactez-nous](#)

**UMAYLAM,**

**Nourrir l'esprit autrement**

**[www.umaylam.fr](http://www.umaylam.fr)**

**[rima@umaylam.fr](mailto:rima@umaylam.fr) / +33 06 70 60 41 15**

N° SIRET: 90108456600016

RCP HISCOK: HA RCP0388987 / Atout France IM: 038210003 / TVA: FR9290 1084566