

# Voyage au Bhoutan

Du 04 au 18 mai 2025

## De l'harmonie à la cohérence

Monastère de Taktshang, les vallées des rois, le lac sacré



### Vous allez aimer :

- Taktshang nichés sur une falaise
- L'atelier de tissage
- Les visites culturelles
- L'exploration des parcs nationaux
- Le diner à la ferme et le bain traditionnel

Le Bhoutan offre de belles aventures au rythme de somptueux paysages. Le pays tout entier fait partie intégrante de zones protégées et de parcs nationaux où un rare équilibre opère entre protection, préservation et cohabitation. Les hauts sommets himalayens côtoient aisément les plaines verdoyantes des basses altitudes où la faune et la flore sont d'une grande richesse.

Mais le véritable trésor du Bhoutan est dans le cœur des bhoutanais où l'enseignement du Bouddha règne. Il est transmis avec foi, authenticité et rythme le quotidien du peuple.

Une spiritualité profonde et un mode de vie unique en découle et c'est exactement ce que nous vous invitons à explorer.



## Détails

Durée	Groupe	Hébergements	Transports	Itinérance
16 jrs / 15 nuits	10 à 15 pers	Hôtel /lodge	Privatisée	Bhoutan

# Programme

## Jour 1 - 03/05 : Rendez-vous à l'aéroport de Paris

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

## Jour 2 - 04/05 : Arrivée à Paro

Rencontre à l'aéroport avec le chauffeur et le guide local qui vous accompagneront sur tout le circuit. La journée sera consacrée à votre installation et à la visite de la ville. Durant le trajet, vous pourrez admirer la vue panoramique sur les montagnes himalayennes et vous visiterez la plus grande statue au monde du Bouddha Sakyamuni mesurant plus de 51 mètres.

## Jour 3 - 05/05 : Visite de Thimphu

Les monuments de la capitale dévoilent la culture bhoutanaise comme en témoigne le bureau de poste et ses timbres uniques, la nonnerie de Drukthop Dewachen fondée en 1976. Vous aurez l'occasion en outre de visiter l'école traditionnelle bhoutanaise et la bibliothèque nationale.

## Jour 4 - 06/05 : La route de Wangdi

Une longue journée de route vous attend, vous passerez le col de Dochula à 3150 pour rejoindre Gantey et son temple, un des plus importants de la lignée Nyingmapa. Une randonnée très accessible à travers la forêt de pins et de prairies permettra de profiter pleinement du paysage et d'observer les grues à cou noir. Vous découvrirez la cuisine locale lors d'un dîner dans une ferme traditionnelle.

## Jour 5 - 07/05 : Découverte de la région des rois du Bhoutan

Bumthang signifie "la plaine ayant la forme d'un boumpa" vase traditionnel. C'est au VIIIème siècle que le maître Padmasambhava introduit le bouddhisme au Bhoutan et c'est dans cette région que l'activité spirituelle sera la plus importante. C'est aussi une zone agricole importante pour l'orge, le blé, le riz et le sarrasin, les élevages de moutons et de yaks sont aussi fortement présents. De par le relief et l'humidité, les brumes dansent sur les monastères de Jambay, de Kurvey, de Tamshing et de Lhodrak Kharchu Dratshang que vous aurez l'occasion de visiter.

## Jour 6 - 08/05 : Découverte du lac brûlant

La journée commencera par une promenade en pleine nature autour du lac de Meber Tsho pour apprécier la nature environnante. Après un déjeuner dans une ferme locale, une randonnée facile vous mènera au temple de Kheunzang Dra, situé sur la face d'une falaise, il a été fondé au 15ème siècle par Terton Pema Lingpa, le révélateur de trésors. La journée se terminera par la visite du village local.

## Jour 7 - 09/05 : La vallée de Chumey

Le très prisé monastère de Tharpaling à 3610m d'altitude rythmera la journée, c'est l'un des plus anciens temples du Bhoutan. Nommé "le lieu de la libération", c'est un magnifique complexe datant du 12ème siècle construit par Longchen Rabjum. L'exploration de la vallée continuera après le déjeuner avec la visite du monastère de Lhodrak kharchu Dratshang en fin d'après-midi.

## Jour 8 - 10/05 : La parc national et la statue de Padmasambhava

Un long transfert par un col à 3780 m vous mènera au cœur du parc national de Thrumshingla. Il s'étend sur plus de 900km<sup>2</sup> et son altitude varie de 700 m à 4400 m, vous y découvrirez l'incroyable biodiversité du pays. C'est à Takela que vous admirerez la statue de Padmasambhava avant de visiter les monastères de Mongar Dzong et de Yakgang Lhakhang.

## Jour 9 - 11/05 : L'atelier de tissage local

Découverte de la ville de Trashigang qui a été érigée pour protéger les habitants des « migoi », sorte de yéti. Cette ville est sur un important axe commercial reliant l'Assam au Tibet et elle héberge les temples de Tashigang et de Rangjung. Vous aurez l'occasion de finir la journée dans un atelier de tissage traditionnel.

#### **Jour 10 - 12/05 : Visite de la Gom Kora**

Le site de Gom Kora et ses stupas est un lieu très vénéré car le maître Padmasambhava y séjourna, laissant ainsi son empreinte que l'on peut observer sur un rocher. Il a voyagé avec des objets qui sont aujourd'hui exposés dans une vitrine, on y trouve notamment un œuf de Garuda. On dit que de nombreux miracles ont eu lieu ici.

#### **Jour 11 - 13/05 : Transfert vers Trongsa**

Ce sera une longue journée de route à travers le paysage bhoutanais, principalement montagneux, parsemé de plaines subtropicales, il offre une variété de vues somptueuses. Le trajet sera jalonné de pauses et de visites notamment celle du monastère de Ta Dzong.

#### **Jour 12 - 14/05 : Marche au bord de l'eau**

Vous commencerez par une marche jusqu'à Chimi Lhakhang, connue pour être le temple de la fertilité dont la coutume était de frapper les pèlerins sur la tête avec un phallus afin de chasser le mauvais œil et le commérage. Après le déjeuner, vous visiterez le temple de Punakha, il se situe au confluent de la rivière mâle Pho Chhu et de la rivière femelle Mo Chhu.

#### **Jour 13 - 15/05 : Découverte de la vallée de Khansum**

Visite du temple et des stupas de la vallée de Khansum Namgyal, il fut construit pour éloigner tous les mauvais esprits, promouvoir la paix et l'harmonie dans le monde. La visite se poursuivra à l'institut bouddhiste Nalanda réservé aux nonnes. Un temps libre est prévu à Punakha en fin de journée.

#### **Jour 14 - 16/05 : Retour à Paro**

Après un transfert de trois heures et demi, vous visiterez le musée national de la ville de Paro et le temple sacré de Kyichu Lhakhang qui fut construit au 7ème siècle par le roi tibétain Songtsen Gampo. La journée se terminera au cœur de la forteresse de Drukgyel Dzong construite en 1649 pour commémorer la victoire sur l'invasion tibétaine.

#### **Jour 15 - 17/05 : Randonnée et bain traditionnel**

Le circuit s'achève autour du monastère le plus important pour le peuple bhoutanais, celui de Taktshang qui surplombe la vallée de Paro. Niché sur une falaise à plus de 3150 m d'altitude, il hébergea de nombreux maîtres dont le célèbre yogi Milarépa ! C'est une visite incontournable pour comprendre l'histoire et la culture du pays. La journée s'achèvera avec un bain de pierre traditionnel.

#### **Jour 16 - 18/05 : Retour à Paris de l'aéroport international de Paro**

# Récapitulatif

Date	Jour	Description	Temps de trajet	Nuit à
03/05	1	Rdv à l'aéroport de Paris à destination de Paro		
04/05	2	Arrivée à l'aéroport international Visite de la statue du Bouddha Sakyamuni et du mémorial	20mn	Hôtel Thimphu
05/05	3	Visite de la grande poste - de la nonnerie Drukthop Dewachen et du mini-zoo / découverte de l'école traditionnelle et de la bibliothèque nationale		Hôtel Thimphu
06/05	4	Transfert pour Wangdi par le col de Dochula - visite du temple le plus important de la lignée Nyingmapa et petite randonnée pour observer les grues à cou noir	4h30	Nuit à la ferme
07/05	5	Visite des lieux de repos des rois bhoutanais et des monastères de Kurjey - Tamshing – Kenchosum	4h30	Bumthang
08/05	6	Visite du lac brulant : Meber Tcho - randonnée à Kuenzang Dra + visite du village local, dîner à la ferme		Bhumtang
09/05	7	Visite du monastère de Tharpaling et du Lhadrak Kharchu Dratshang + découverte de la vallée de Chumey		Bhumtang
10/05	8	Visite du parc national et des différentes traditions - Découverte de la statue de Guru Rinpoche à Takela	6h30	Mongar
11/04	9	Visite de Trashigang et de Rangjung - Découverte d'un atelier de tissage traditionnel et du temple de Yonphula	2h	Trashigang
12/04	10	Visite de la Gom Kora - Tchorten KORA		Trashigang
13/04	11	Transfert jusqu'à Trongsa - visite de Ta Dzong	8h30	Trongsa
14/04	12	Marche jusqu'au temple de la fertilité Chimi Lhakhang et visite du monastère de Punakha au bord de la rivière		Punakha
15/04	13	Découverte de la vallée de Khansum namgyal Chorten et visite de l'institut des nonnes		Punakha
16/05	14	Retour à Paro - visite du musée national, du temple le plus ancien du Bhoutan Songtsen, découverte du village de Drukgyel	3h30	Paro
17/05	15	Randonnée vers le monastère de Taktshang, le plus important du royaume et bain de pierre traditionnel - dîner à la ferme		Paro
18/05	16	Transfert à l'aéroport international pour Paris	30min	

# Informations

## L'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

**Hébergement** : Nous serons accueillis dans des hôtels et des guest house de qualité.

**Sécurité** : Le Bhoutan ne fait pas partie des pays où la sécurité des touristes est remise en cause. Nous vous recommandons toutefois 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 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** : Rima, la fondatrice de l'agence Umaylam sera à vos côtés durant tout le circuit, elle sera accompagnée par son partenaire local.

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

# Formalités

**Spécificités** : Suite à votre inscription, vous recevrez un mail afin de réunir tous les documents nécessaires à votre entrée au Bhoutan.

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

**Assurance** : Il est strictement obligatoire d'être convenablement assuré pour votre voyage. 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 avec votre assurance.

Nous vous proposons une assurance avec différentes options via ASSURINCO. La souscription se fait lors de votre inscription au voyage, voire l'onglet de paiement avec ou sans assurance.

**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

**Vaccins :** Il n'y a pas de vaccin obligatoire exigé. Cependant, soyez à jour dans votre vaccination. Faites le point avec votre médecin et consultez régulièrement la page du gouvernement français des affaires étrangères : Conseils aux voyageurs.

**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.

# Équipements

**Sac à la journée :** Prenez un petit sac confortable pour vos affaires personnelles durant les visites et le transport. Il contiendra l'eau, des vêtements pour la journée, vos appareils photos, portable, vos papiers...

**Bagage suiveur :** Privilégiez la valise, idéal pour les longs déplacements à l'aéroport. Elle 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.

## Prix : 6214€

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

### Inclus :

- Vols internationaux depuis Paris
- Pension complète avec hébergement en chambre double
- Taxe de fonds de développement durable de 100\$ /jour
- Les frais bancaires
- Transport privatisé et climatisé sur tout le circuit
- Les entrées pour les sites historiques
- Le guide local anglophone
- L'accompagnant français

### Exclus :

- Les pourboires / Blanchisserie / frais de communication
- Les achats et les boissons personnelles
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Inclus"

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 de **solder la somme restante 21 jours avant le départ.**

## Ce voyage vous tente, contactez-nous

# UMAYLAM

Rapprocher l'esprit du cœur

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

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

N° SIRET: 90108456600016

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