



VOYAGE INITIATIQUE
AU CŒUR DU PETIT TIBET
AVEC ANGÉLIQUE THIRIET

Dates à définir



VOTRE VOYAGE :

Ce voyage vous mènera sur le toit spirituel de l'Inde, le Ladakh. Cette région himalayenne sacrée de par l'influence du bouddhisme tibétain saura vous accueillir et vous apporter des connaissances autour de la spiritualité.

Vous explorerez votre intérieur à travers un voyage initiatique en Himalaya tissé de temples centenaires sacrés, de pratiques spirituelles millénaires ainsi que de rencontres d'êtres mystiques.

VOUS AIMEREZ :

- Participer à des sessions chamaniques Tibétaines.
- Pratiquer la méditation dans des lieux sacrés.
- Recevoir les enseignements d'un maître tibétain.
- Participer à des rituels de protection.
- Rencontrer un amchi, médecin Tibétain, lors d'une consultation holistique.
- Découvrir de vieux monastères construits sur des sites d'exception.
- Être guidés par Angélique.

ANGÉLIQUE THIRIET

VOTRE GUIDE



Angélique Thiriet est proche de la philosophie Bouddhiste depuis plusieurs années et pratique la méditation depuis plus de 15 ans. Elle pratique la Psychothérapie transpersonnelle à Paris. Certifiée en sexothérapie, Gestalt-thérapie, et d'autres thérapies quantiques, elle est aussi prof de yoga de l'alignement (Méthode Iyengar) et enseigne le Kundalini Yoga et la méditation. Elle partage une vision moderne et authentique de la pratique de la méditation et des traditions orientales. Après des initiations chamaniques, les synchronicités l'amène à rencontrer son Maître actuel et aussi à se rapprocher de la tradition Bonpö, tradition ancestrale Tibétaine.



Elle fait partie des membres du bureau de l'Association Healing Buddha France et Sageesse du Tibet, elle s'engage activement dans la diffusion des enseignements sacrés Tibétains en aidant à l'organisation de retraites et enseignements de Maîtres Tibétains en France.

ITINÉRAIRE

JOUR 1 : FRANCE. DELHI.
DATES À DÉFINIR

ARRIVÉE À DELHI, CITÉ DES MILLE CONTRASTES

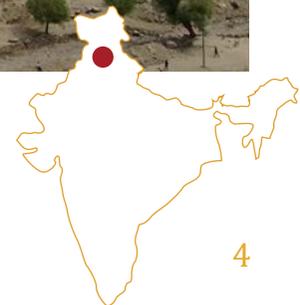
Arrivée à Delhi et transfert à l'hôtel pour votre première nuit dans la capitale de l'Inde.

JOUR 2 : DELHI. LEH.
DATES À DÉFINIR

AU CŒUR DU PETIT TIBET

Départ très tôt de Delhi en avion pour le Ladakh, « le petit Tibet », une expérience spectaculaire avec ce vol surplombant l'Himalaya. Le Ladakh, situé sur la pointe nord de la chaîne himalayenne, se niche entre deux des plus hautes chaînes montagneuses du monde, le Karakoram et la chaîne de l'Himalaya.

À votre arrivée à Leh, **direction votre hôtel pour vous installer**. Cette première journée sera consacrée à votre acclimatation à l'altitude. Une journée sous le signe du repos en profitant du soleil et de l'époustouflante beauté des paysages himalayens.



JOUR 3 : LEH. DATES À DÉFINIR

Séance matinale avec Angélique.

Aujourd'hui **vous découvrirez le patrimoine de la vieille ville de Leh avec son dédale de ruelles et de temples cachés, en commençant par le temple Tsemo qui domine Leh.** Il s'agit d'un lieu important dans la culture locale car il abrite des divinités aux effets protecteurs puissants. Au sein du temple Tsemo, **vous participerez à un rituel de protection** conduit par l'un des moines du temple.

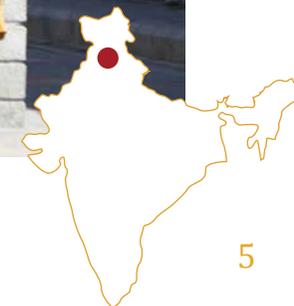
La philosophie bouddhiste stipule que nous sommes les seuls à même de surmonter nos propres peurs et souffrances. Ce rituel de protection a pour but de fournir un environnement de confiance afin que vous puissiez trouver en vous les ressources nécessaires au dépassement de ces souffrances.

L'après-midi, **vous partirez à la rencontre d'un amchi, docteur en médecine traditionnelle tibétaine pour une consultation holistique.**

À travers cette expérience, vous découvrirez les bienfaits de cette science vieille de 2 500 ans qui rétablit l'équilibre mental et physique par le biais de remèdes naturels.

Vous bénéficierez ensuite d'un temps libre de découverte et d'intégration dans la ville de Leh.

En fin d'après-midi, **vous apprécierez le calme et la sérénité des Himayalas lors de la découverte de la Shanti Stupa.** Construite en haut d'une route escarpée, dominant une vue panoramique à couper le souffle sur toute la vallée de l'Indus.



Propice à l'apaisement intérieur, cette Stupa datant de 1980 est dédiée à la promotion de la paix dans le monde (Shanti signifiant « Paix » en hindi). Elaborée par un groupe de moine bouddhiste japonais, la Shanti Stupa a été inaugurée par le Dalaï Lama lui-même en 1985.

En fin de journée, vous aurez une séance avec Angélique.

JOUR 4 : LEH. ALCHI. TIMOSGAM.
DATES À DÉFINIR

Séance matinale avec Angélique.

Aujourd'hui, **vous prendrez la direction d'Alchi**, oasis verdoyant qui représente le couronnement de l'art indo-tibétain du Ladakh. Ses temples splendides érigés dans la plaine abritent des fresques et sculptures créées par des artistes venus du Cachemire. Datant du 12^{ème} siècle, Alchi est classé patrimoine mondial de l'UNESCO.

Ensuite vous vous promènerez dans le village d'Alchi pour vous rendre **au temple de Tsa Tsa Puri**. Récemment rénové, il abrite de somptueuses fresques et sculptures nées de la main d'artistes du Cachemire. Vous y contemplerez des stupas, nommées également chortens, qui symbolisent l'esprit du Bouddha et représentent les différents stades de l'esprit sur le chemin de l'éveil. Considérés comme des objets sacrés, ils véhiculent la bénédiction du Bouddha.

Puis vous prendrez la direction de Timosgam.

En fin de journée, vous aurez une séance avec Angélique.

JOUR 5 : TIMOSGAM. LAMAYURU. TIMOSGAM.
DATES À DÉFINIR

Séance matinale avec Angélique.

Puis, vous vous dirigerez vers des paysages lunaires pour **découvrir un des plus vieux monastères du Ladakh fondé au 10^{ème} siècle : Lamayuru.**

Le site, absolument grandiose, surplombe un ancien lac asséché depuis des centaines d'années et domine le village au fond de la vallée.

En ce lieu empreint de sérénité vous aurez le privilège d'être **accueillis par un yogi, être d'exception tourné vers la pratique spirituelle, qui réalisera la pratique du Chöd**. Ce rituel a pour vocation de diminuer l'attachement à son égo et ainsi réduire ses influences négatives.

Le yogi vous accompagnera tout au long de cette expérience dont s'ensuit un vide qui libère l'esprit et laisse entrevoir sa vraie nature.

En fin de journée, vous aurez une séance avec Angélique.

JOUR 6 : TIMOSGAM. TIA. LEH.
DATES À DÉFINIR

Séance matinale avec Angélique.

Ce matin, votre guide vous emmènera à la **rencontre des chaleureuses nonnes de Timosgam** dont l'hospitalité est exceptionnelle. Elles vous feront visiter leur couvent et **vous assisterez à des scènes de leur vie quotidienne comme les prières.**



Vous visiterez également le village de Tia, surplombant majestueusement la vallée, avec ses maisons anciennes, ses ruelles et ses passages voutés. Peu connu des touristes, Tia offre un véritable moment d'échanges et de partage avec les villageois sur leur mode de vie traditionnel.

Puis, **retour à Leh.**

En fin de journée, vous aurez une séance avec Angélique.



JOUR 7 : LEH. HEMIS. LEH.
DATES À DÉFINIR

Séance matinale avec Angélique.

Vous partirez ensuite sur une magnifique route bordée de stupas pour **découvrir le monastère d'Hemis**, blotti au fond d'une gorge.

Haut lieu du Bouddhisme tibétain au Ladakh, il est connu pour son festival célébrant la naissance du Guru Rinpoche, ou Padmasambhava, sage tibétain ayant introduit le Bouddhisme au Tibet.

En fin de journée, vous aurez une séance avec Angélique.



JOUR 8 : LEH. CHOGLAMSAR. DATES À DÉFINIR

Séance matinale avec Angélique.

Vous prendrez ensuite la route pour Choglamsar où **vous aurez le privilège d'assister à la première session chamanique de Lhamo** : une expérience humaine très intense !

Chamans dans la tradition himalayenne, les lhamos sont de puissants guérisseurs et de fins divinateurs. Consultés à titre d'oracles ou comme guérisseurs, les lhamos peuvent vous aider à répondre à certaines de vos interrogations.

Puis vous rendrez visite à la famille de Tashi, fondateur d'Omalaya.

Découverte de la résidence d'été du Dalai-Lama et de ses stupas sacrés. Ces derniers, aussi appelés chortens, furent inaugurés par le Dalai-Lama et symbolisent l'esprit du Bouddha et les différentes étapes de la progression vers l'éveil. Consacrés d'objets saints, ces reliquaires transmettent la bénédiction du Bouddha.

En fin de journée, vous aurez une séance avec Angélique.

JOUR 9 : LEH. THIKSEY. DATES À DÉFINIR

Séance matinale avec Angélique.

Aujourd'hui, route en direction du monastère de Thiksey. Construit au sommet d'une colline rocheuse, cet ensemble monastique ressemble au Potala de la cité interdite de Lhassa au Tibet. Il abrite une immense statue du Bouddha du futur, le Bouddha Maitreya, dont la pureté du regard invite au recueillement intérieur.



Face à cette statue, considérée comme particulièrement inspirante par le Dalaï Lama, vous pratiquerez **un temps de méditation silencieuse**.

Puis, **vous vous rendrez à l'école tibétaine du TCV (Tibetan Children Village)**, un village d'enfants qui a été construit pour recevoir les jeunes tibétains en exil, leur donner une éducation moderne tout en leur enseignant leur langue, leur culture et leur philosophie. Vous découvrirez le village, les enfants et leurs sourires vous laisseront un doux souvenir d'un peuple extrêmement accueillant.

En fin de journée, vous aurez une séance avec Angélique.

JOUR 10 : LEH. THAKTOK.
DATES À DÉFINIR

Séance matinale avec Angélique.

Ce matin vous partirez à **la découverte du monastère de Thaktok, édifice construit autour d'une grotte**. Cette grotte, dit-on, aurait accueilli Padmasambhava, moine ayant introduit le Bouddhisme au Tibet et étant considéré par certains comme le second Bouddha. Vous bénéficierez **d'un temps de méditation au sein du monastère**.

Puis retour à Leh où vous aurez l'occasion de découvrir la vie de la capitale du Ladakh en parcourant ses marchés, en vous perdant dans le dédale de ruelles qui offrent des points de vue magnifiques et en vous reposant dans les cafés ombragés qui accueillent touristes et locaux.

En fin de journée, vous aurez une séance avec Angélique.

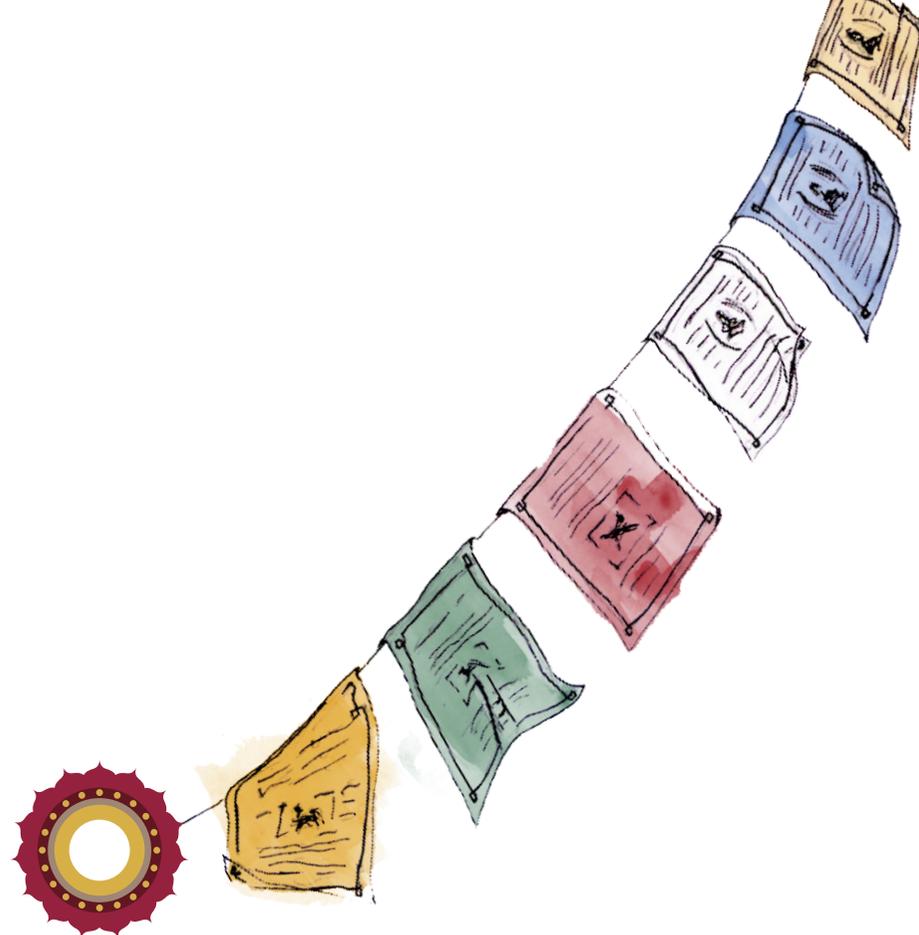


JOUR 11 : LEH. DELHI. FRANCE.
DATES À DÉFINIR

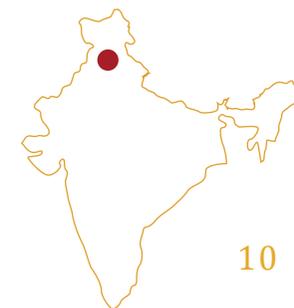
Aujourd'hui, vous quitterez le Ladakh en avion pour découvrir la capitale de l'Inde, New Delhi. Au programme, visite du temple sikh Gurudwara Bangla Sahib. Bâti à la fin du 18^{ème} siècle tout de marbre blanc, il est le temple sikh le plus vaste de la ville et frappe par l'atmosphère de dévotion qui y règne. Prières, prosternations et offrandes sont effectuées rituellement par les nombreux fidèles qui se pressent devant le Granth Sahib, le livre saint du sikhisme. En ressortant vous pourrez admirer le bassin béni dont l'eau a guéri, semble-t-il, des personnes souffrant de la vérole ou du choléra. Toujours en activité, il continue à être vénéré par les fidèles.

Puis, découverte de Dilli Haat, marché unique au coeur de la ville qui offre une jolie présentation des trésors de la culture indienne. Vous y trouverez une variété d'objets artisanaux en provenance de différentes régions de l'Inde.

Puis vol retour pour la France en fin de journée
(à réserver après 19h).



**NAMASTÉ, TASHI DELEK
& BON VOYAGE!**



DÉTAILS

DATE : Dates à définir

PRIX : 2 220€ par personne (sur une base de 6 participants)

CE QUE LE PRIX COMPREND

- Pension complète au Ladakh en chambre double tout au long du circuit.
- Les vols Delhi/Leh/Delhi.
- L'assistance d'un guide francophone tout au long du séjour.
- Tous les transferts depuis l'aéroport/hôtel jusqu'à l'hôtel/aéroport.
- Tous les transports sur le circuit.
- Les donations aux personnes ressources.
- Les entrées sur tous les sites mentionnés dans le programme.
- Les permis pour visiter certaines régions du Ladakh.

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux France/Delhi. Nous pouvons vous assister pour la réservation de vos billets. À titre indicatif il faut compter entre 500 et 700€ pour un aller-retour en classe économique et les prix varient en fonction de la date d'achat.
- Les frais de visa pour l'Inde (vous devez vous-même effectuer la démarche pour l'obtention de votre visa).
- L'assurance annulation.
- Les boissons.

- Les repas à Delhi.
- Les pourboires aux guides et aux chauffeurs.
- **Les frais de transaction lors du paiement (frais de banque ou Paypal (4,9%)).**

HÉBERGEMENT

- 1 nuit en hôtel*** à Delhi (*petit-déjeuner*)
- 7 nuits en guesthouse à Leh. (*pension complète*)
- 2 nuits en hôtel** à Timosgam. (*pension complète*)

TRANSPORT

- En avion de Delhi à Leh et de Leh à Delhi.
- En taxi 4x4 confortable au Ladakh.

PLUS D'INFORMATIONS

- L'itinéraire proposé peut être amené à être modifié en fonction des aléas météorologiques et/ou techniques.
- Les êtres d'exception que vous rencontrerez et qui vous accompagneront durant votre séjour sont parfois sollicités par la communauté locale, veuillez noter que votre programme pourrait être modifié en fonction de leurs obligations.

