



## Voyage Solidaire en Inde du nord dans l'Himachal Pradesh

*Inde du Nord : A la rencontre des tibétains en exil, découverte et immersion au cœur de la culture tibétaine*

### Programme du 17 Avril au 3 Mai 2020

*(Le programme peut varier au long du séjour)*

#### Jour 1/ - 17 Avril 2020

Départ de France en matinée. Arrivée à **Delhi le soir**. Transfert en Voiture jusqu'au quartier tibétain **Majnu Katilla**. Dîner. Installation à l'Hôtel.

#### Jour 2/- 18 Avril 2020

Courte visite du quartier tibétain et change d'argent. Visite du **Vieux Delhi en Tuk Tuk (Old Delhi)**, immersion dans une Inde aux mille couleurs à travers ses ruelles sinueuses et très encombrées. Découverte d'un **Temple Sikh** dans une ambiance de prières, architecture très colorée, dans un quartier vivant. Visite du **Fort rouge**, ancien fort moghol, impressionnant avec une atmosphère toute particulière. Repas du midi. Départ en Milieu d'après-midi pour Agra. Nuit et dîner en homestay.

#### Jour 3/- 19 Avril 2020

Matinée au **Taj Mahal** avec visite guidée, journée à **Agra** pour visiter d'autres lieux remarquables, pause déjeuner, puis retour à New Delhi, Dîner et nuit à l'Hotel, Majnu Katilla.

#### Jour 4/ - 20 Avril 2020

Départ tôt le matin direction l'Himachal Pradesh pour **Dharamsala, lieu de résidence de Sa Sainteté le Dalai-lama**. Nous logerons dans le **Monastère tantrique Gyuto**. Nous y resterons 2 nuits. Déjeuner en cours de route et repas du soir au Monastère.

#### Jour 5/- 21 Avril 2020

Matin, visite du **Monastère tantrique Gyuto**, bibliothèque, salle de classe...possibilité d'assister à la prière le matin. Déjeuner.

Découverte de **NORBULINGKA**, institut de conservation de la culture tibétaine fondée en 1988 pour préserver et enseigner les arts tibétains, visite des ateliers (Tanka, ...) et promenade dans ses jardins.. Retour au **Monastère tantrique Gyuto** et repas du soir dans un petit restaurant tibétain.

## **Jour 6/- 22 Avril 2020**

### **Le Projet Solidaire : Aide à la Maison de retraite Jampaling**

Départ pour **Mac Leod Ganj**. Installation à l'hôtel Pink House.

Nous découvrirons cette ville, Dharamsala est surnommé « Le petit Lhassa ». Cette ville des contreforts de l'Himalaya abrite le gouvernement tibétain en exil et le dalaï-lama, qui a fui la Chine pour l'Inde en mars 1959. Les exils continuent. Nous visiterons le temple principal de la communauté et nous y déjeunerons.

L'après-midi : nous irons à la rencontre des résidents de la **Maison de retraite Jampaling le projet solidaire**. Un échange avec les résidents de la Maison de retraite permettra de mieux comprendre leur situation. Nous rencontrerons aussi **la Ministre du Gouvernement tibétain, à qui nous remettrons la part solidaire du voyage**. Ce don solidaire aide à la réfection de la maison de retraite, aux frais quotidiens pour le bien-être des pensionnaires. Il permet de soutenir une population dans le besoin. Nous visiterons aussi le Gouvernement des exilés Tibétains, son musée, et le parlement. Cet exil est encore vivant et dans toutes les mémoires. Repas et nuit Hôtel Pink House.

## **Jour 7/- 23 Avril 2020**

Départ le matin pour la visite **du TIPA, opéra tibétain**, et de son petit musée de costumes traditionnels. Déjeuner à Mac LeodGanj.

Après-midi : une visite du **Meen tsee Kang**, haut lieu de la préservation de la médecine et astrologie tibétaine, vous ouvrira ses portes sur la place de l'astrologie et la médecine tibétaine. Nous aurons une visite de l'université et une conférence sur la Médecine Tibétaine.

Vous aurez alors la possibilité, si vous le souhaitez, de réaliser votre astrologie tibétain (très différent de l'astrologie occidentale) et/ou de faire une consultation médicale en option <sup>(2)</sup>.

Retour à la GuestHouse et diner.

## **Jour 8/- 24 Avril 2020**

**Journée Atelier Tanka à NORBULINGKA** (de 11h à 18h), avec déjeuner sur place. Vous apprendrez les bases de cet art Bouddhiste multi-centenaire et en particulier la symétrie dans les dessins des figures bouddhistes. Le soir nous prendrons le **dîner dans la famille de l'artiste** pour échanger, discuter et vivre une tranche de vie traditionnelle.

## **Jour 9 / 25 Avril 2020**

**Randonnée** <sup>(1)</sup> sur les hauteurs de Mc Leod Ganj avec une vue magnifique sur les montagnes enneigées à Triund, nuit en tente ou refuge. Repas compris.

## **Jour 10 /- 26 Avril 2020**

**Randonnée**, retour du Triund par un itinéraire différent avec une **vue spectaculaire** de la Vallée de **Kangra**, la cascade de Bagsu. Déjeuner au Shiva restaurant près de la cascade, Bagsu et son temple puis retour à Macleod Ganj, diner.

## **Jour 11/- 27 Avril 2020**

### **Quartier Libre / Repos**

Profitez au mieux de l'atmosphère de Mc Leod Ganj. Possibilité de profiter d'un moment de détente chez Dorjee spa <sup>(3)</sup> en option (massage tibétain), déambulation et shopping à Mc LeodGanj, découverte d'un Monastère au cœur de la ville possible.

## **Jour 12/- 28 Avril 2020**

### **TCV de Gopalpu – Solidarité avec les écoles d'enfants tibétains**

Départ en voiture, traversant le paysage de la vallée de Kangra, spectaculaire avec la chaîne du Dhauladhar pour arriver à **Bir**, petit village authentique. Nous serons logés à la **Guest House** proche du **Monastère Nigma** pendant 2 nuits.

Rencontre avec les enfants tibétains du **TCV de Gopalpur**. *Nous vous encourageons vivement à sponsoriser un enfant dans ses études.* Le TCV est la toute première institution qui a été mise sur pied par le Dalai Lama lors de l'arrivée des réfugiés tibétains en Himachal Pradesh.

Déjeuner et diner compris.

## **Jour 13/- 29 Avril 2020**

Le matin : visite de l'**institut Spirituel de Deer Park** et partage d'une session de médiation / explication à propos de la méditation. Déjeuner puis découverte du magnifique site des **stupas de Sherabling** et de ces alentours, les différents monastères.

Après-midi : visite de l'**université bouddhiste** qui forme les philosophes sur 11 ans d'études au **Monastère Zonkar**. Retour à **Bir**. Diner

## **Jour 14/- 30 Avril 2020**

**Randonnée à la journée** sur les hauteurs de Bir. Pic nic. Randonnée facile sans dénivelé. Nous traverserons des paysages montagneux et des villages de montagnes tout au long de la journée, puis nous retournerons le soir à la Guesthouse de Bir pour diner.

### **Jour 15/- 1<sup>er</sup> Mai 2020**

Départ tôt pour **Tso pema (Rewalsar)**, haut lieu de la culture bouddhiste, magnifique petit village authentique. Installation dans les chambres du monastère pour 2 nuits. Visite des deux magnifiques monastères. Déjeuner et dîner au Kora Café ou autres.

### **Jour 16/- 2 Mai 2020**

Départ pour le plus haut lieu du bouddhisme de culte tibétain à travers une balade dans la montagne sacrée au milieu des drapeaux de prières tibétains et découverte de la **Grotte de Patmasambava**. Déjeuner. Marche de retour facile dans le village de Tso pema avec un arrêt à la **Statue de Guru Rinpoché** et de son temple, belle vue sur le village, puis une déambulation à pied à travers les ruelles du village jusqu'au Lac Sacré. Dîner. Nuit au Monastère.

Possibilité de suivre un enseignement Bouddhiste si le Rinpoché est présent...

### **Jour 17/- 3 Mai 2020**

Retour à New Delhi. Déjeuner en cours de route. Dîner amical à Majnu Ka Tila pour finir notre beau périple. 1 nuit à la GuestHouse.

### **Jour 18 /- 4 Mai 2020**

Départ pour l'aéroport. Retour en France

- (1) La randonnée du Triund est exceptionnelle, elle vaut l'effort, cependant elle est exigeante avec 1000 mètres de dénivelé positif pour 5 à 6 heures de marche. Les chaussures de marche sont obligatoires et les bâtons sont très fortement conseillés.  
La Randonnée est non obligatoire, une journée libre sera à votre disposition à la place.
- (2) Option payante : possibilité d'une consultation médicale tibétaine et/ou séance d'astrologie tibétaine personnalisée.

La médecine traditionnelle tibétaine est très étroitement liée à l'astrologie, dès le 16<sup>ième</sup> siècle, dans le Collège Médical « Men Tsee Khang », fondé par le 5<sup>ième</sup> Dalai-Lama, les docteurs devaient étudier l'astrologie en même temps que la médecine pour devenir de meilleurs praticiens. La raison en est que l'environnement extérieur est un produit des 5 éléments précisément de la même façon que notre corps est un produit des 5 éléments internes. En intégrant la médecine et l'astrologie on peut influencer la santé et le bien-être de manière plus efficace.

Les inscriptions se font en même temps que celle du bulletin d'inscription.

- (3) Option payante : Dorjee Spa

**Pour plus de renseignements :**

**Frédéric Koskas**

**[ladakh.evasion@gmail.com](mailto:ladakh.evasion@gmail.com)**

**Réservation obligatoire au plus tôt.**