



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 Avril 2019

(Le programme peut varier au long du séjour)

8/04/2019 - Jour 1 – Départ le matin de l'aéroport CDG Paris avec la Compagnie Lufthansa (9h05, escale d'1h40 à Munich, 12h10 > 23h15 New Delhi) Arrivée à **New Delhi le soir**. Transfert en Voiture jusqu'au quartier tibétain **Majnu Katilla**. Installation à la GuestHouse.

9/04/2019 - Jour 2 - Visite du quartier tibétain et change d'argent. Immersion dans une Inde aux mille couleurs à travers ses ruelles sinueuses et encombrées avec une visite du **Vieux Delhi en Tuk Tuk**. Déjeuner. Découverte du Temple Sikh dans une ambiance de prières, son architecture très colorée est impressionnante. Visite d'un ancien fort moghol, le Fort rouge. Dîner. Nuit au cœur du quartier tibétain **Majnu Katilla**.

10/04/2019 - Jour 3 - Départ tôt le matin en direction de l'Himachal Pradesh pour **Dharamsala, lieu de résidence de Sa Sainteté le Dalaï-lama**. Nous logerons dans le **Monastère tantrique Gyuto**. Nous y resterons 2 nuits. Déjeuner en cours de route et repas du soir au Monastère.

11/04/2019 - Jour 4 – Visite du **Monastère tantrique Gyuto** : école des moines, bibliothèque, temple et pratiques....Si les contacts avec l'Association Terre de Cœur le permet rencontre et échanges avec les moines de Gyuto. Déjeuner et dîner. Nuit au monastère.

12/04/2019 - Jour 5 – 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 les jardins. Participation à un atelier Tanka avec un bel échange avec des réfugiés tibétains. Repas et nuit à Norbulingka afin de profiter de la culture tibétaine.

13/04/2019 - Jour 6 – Découverte du temple principal de la communauté des exilés tibétains, lieu de résidence du **Dalai-Lama**. Déjeuner à Mc Leod Ganj. Rencontre et échange avec les résidents de la **Maison de retraite Jampaling**. Notre **projet solidaire permet la rénovation de cette maison de retraite et ainsi améliorer leur qualité de vie**. Rencontre avec **la ministre du Gouvernement tibétain** pour la remise du don solidaire. Visite du gouvernement, de son musée et du parlement. Repas et nuit dans une charmante Guesthouse pour 4 ou 5 nuits.

14/04/2019 - Jour 7- Randonnée dans les contreforts de l'Himalaya en Himachal Pradesh, 2 options possible:

- Option 1 : Randonnée à Nadi dans le Dhauladar (1) et temps libre, nuit à la GuestHouse.
 - Option 2 : Randonnée sur les hauteurs de Mc Leod Ganj avec une vue magnifique sur les montagnes enneigées à Triund, nuit en tente, et méditation guidée par Fred dans un lieu unique.
- Option à choisir à la réservation du voyage, le groupe doit s'accorder ensemble pour une des deux options, il y a aussi la possibilité de rester à l'hôtel.

15/04/2019 - Jour 8 – Journée libre* afin de profiter au mieux de l'atmosphère de Mc Leod Ganj. Possibilité de profiter d'un moment de détente chez Dorjee spa (massage tibétain) (prix non inclus), déambulation et shopping à Mc Leod Ganj, découverte d'un monastère au cœur de la ville Repas du midi et du soir inclus.

*Si option 2 choisi, le matin sera consacré à la redescente de Triund.

16/04/2019 - Jour 9 – Matinée temps libre, puis déjeuner et départ pour le **TCV, internat créé à l'origine pour les jeunes tibétains orphelins** en provenance du Tibet chinois mis en place par **le Dalaï Lama** suite à leur exil. Possibilité de parrainer un enfant pour l'aider dans sa scolarité. Diner. Retour à la Guest House.

17/04/2019 - Jour 10 - Départ le matin pour la visite du **Men Tsee Kang** – Université de médecine et d'astrologie Tibétaine. **Conférence sur la médecine tibétaine**. Possibilité de consultation médicale tibétaine et/ou astrologie tibétaine en option ⁽²⁾. Visite **du TIPA, opéra tibétain**. Déjeuner et diner dans la journée. Retour à la Guest House.

18/04/2019 - Jour 11 - Départ en voiture. Nous traverserons la vallée de Kangra, spectaculaire avec la chaîne du Dhauladar pour une arrivée à **Bir**. Nous serons logés à la **Guest House** proche du **Monastère Nigma** pendant 2 nuits. Rencontre avec les enfants tibétains du TCV de Gopalpur.

19/04/2019 - Jour 12 – Le matin, visite du Monastère de Deer Park. Possibilité d'une session de méditation (en option) Déjeuner puis découverte du magnifique site des stupas de Sherabling et de ses alentours. Si le temps nous le permet visite de l'université bouddhiste qui forme les philosophes sur 11 ans d'études au **Monastère Zonkar**. Retour à **Bir**. Diner. Nuit à la GuestHouse.

20/04/2019 - Jour 13 - Départ tôt pour **Tsopema (Rewalsar)**, haut lieu de la culture bouddhiste. Installation dans les chambres du monastère pour 2 nuits. Visite des deux monastères. Possibilité de faire une séance de méditation dans le monastère. Déjeuner et diner au Kora Café.

21/04/2019 - Jour 14 – 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 visite de la **Grotte de Padmasambhava**. Marche de retour sur Tsopema avec un arrêt à la **Statue de Guru Rinpoché** et de son temple puis une déambulation à pied à travers les ruelles du village jusqu'au Lac Sacré. Diner. Nuit au Monastère.

22/04/2019 - Jour 15 - Départ tôt pour **Delhi**. Arrivée en soirée à **l'Hôtel** pour 2 nuits. Déjeuner sur la route et diner à **Majnu Katilla**.

23/04/2019 - Jour 16 – Visite de Mathura, temple de shiva et immersion dans la vie des ruelles typiquement indienne. Puis nuit à Agra dans une Homestay.

24/04/2019 - Jour 17 – Matinée au Taj Mahal avec visite guidée puis retour à New Delhi repos quartier Libre. Puis transport à l'aéroport.

25/04/2019 - Jour 18 - Vol à 0h55 avec la compagnie Lufthansa, escale à Munich (1h40) 6h45 > 8h20 à Paris CDG.

(1) Détails des randonnées :

Nadi : 4 heures de marche. 700 m de descente

Triund : 4-5 heures de marche. 1000 m de dénivelé.

Les chaussures de marche sont obligatoires et les bâtons sont conseillés.

(2) Option payante: possibilité d'une consultation médicale tibétaine, ou séance astrologie tibétaine.

Pour plus de renseignements : Gaëlle Chorier : gaelle.chorier@gmail.com / 06 09 24 76 32