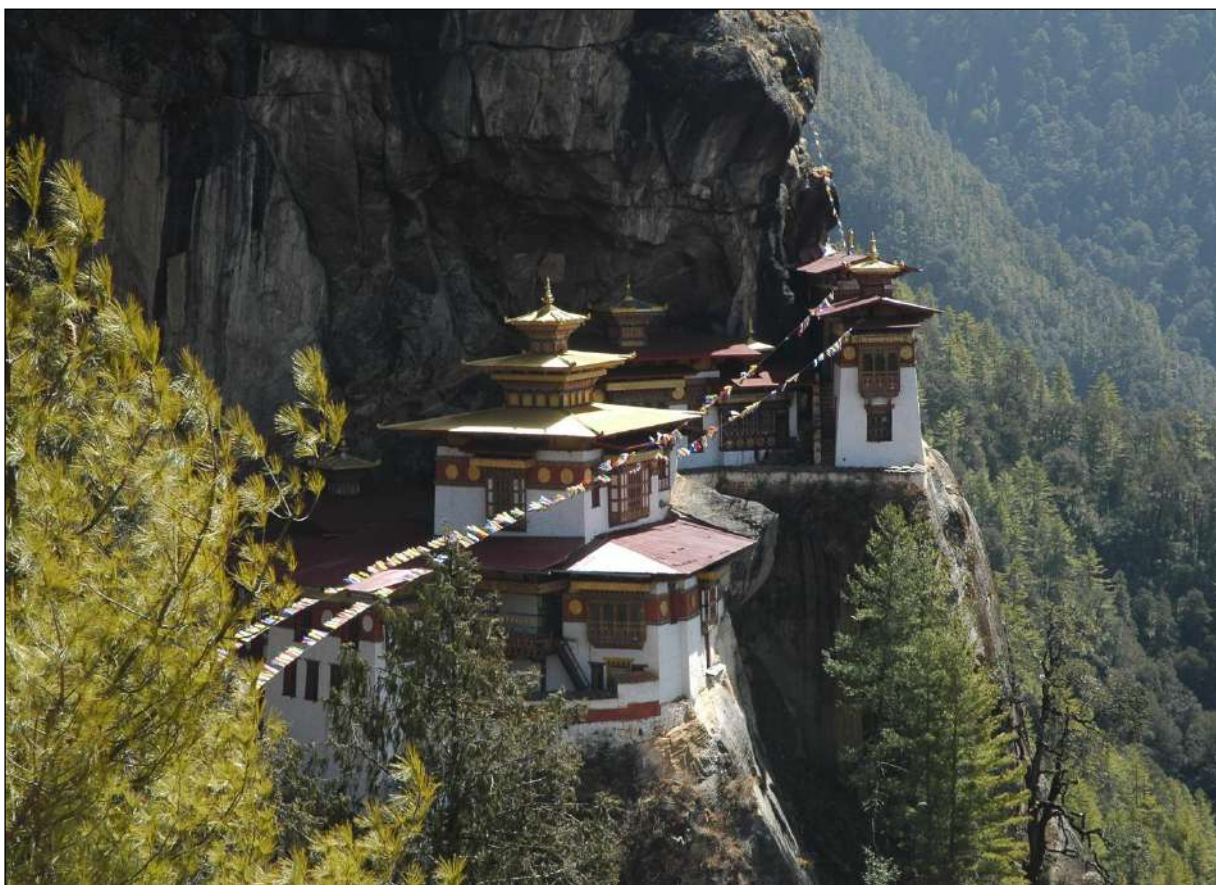




Voyager Autrement au Tibet – Bhoutan ***Mystères et splendeurs en Himalaya***

Circuit de 18 jours / 15 nuits



Votre voyage au Tibet – Bhoutan

A travers ce voyage découvrez une des destinations qui nourrit depuis des siècles l'imagination des Occidentaux, voyageurs en quête de spiritualité ou d'aventures. Le Tibet, ou « toit du monde », fascine par ses extraordinaires paysages de haute altitude, ses impressionnantes cités monastiques, ses routes épiques et sa culture himalayenne, si forte qu'elle résiste malgré les épreuves qu'elle endure depuis un demi-siècle.

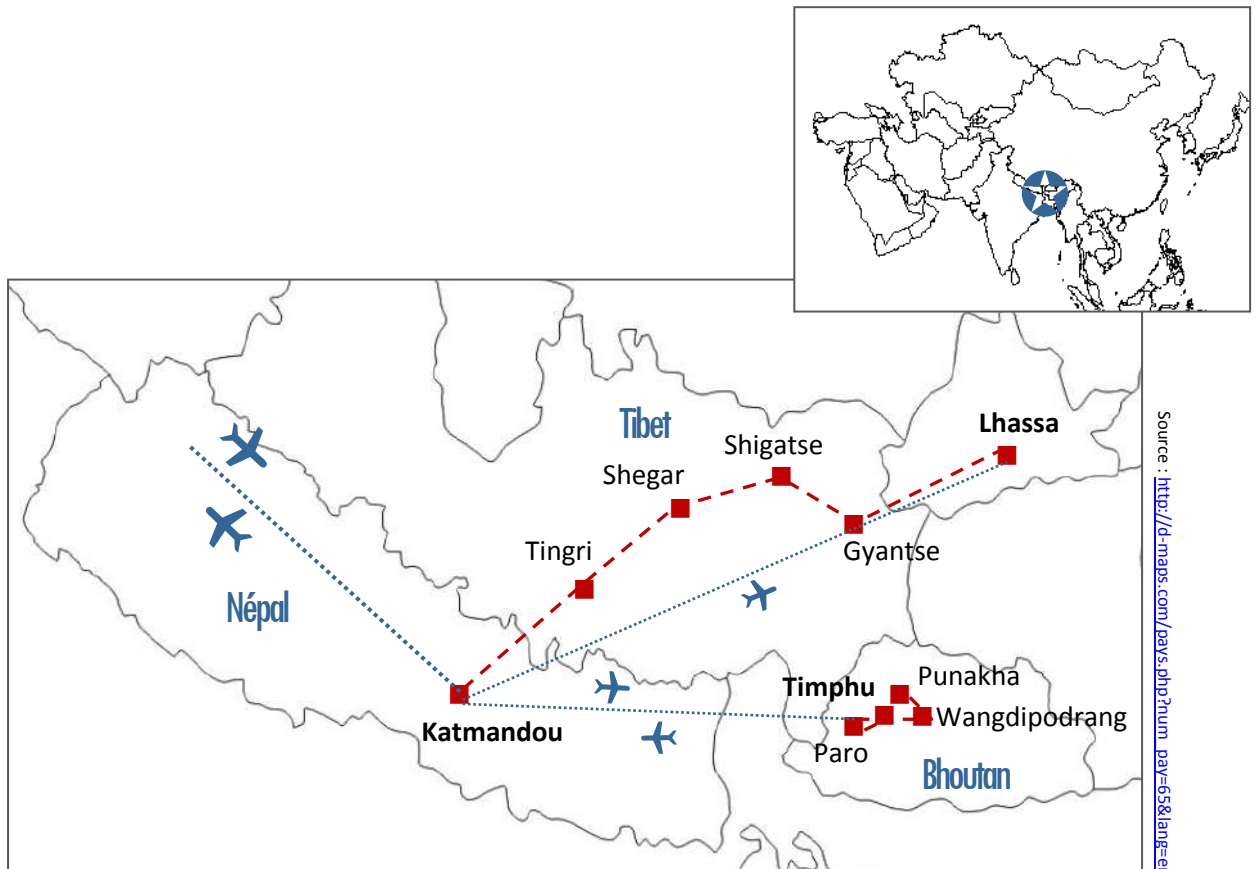
Poursuivez votre découverte au pied de l'Himalaya où vous attend le Bhoutan qui semble insensible au passage des années. Après des siècles d'isolement volontaire, il a entrouvert ses portes en 1974. Époustouffés, les premiers voyageurs ont découvert des paysages d'une grande beauté, des merveilles architecturales, une population d'une exceptionnelle hospitalité et une culture traditionnelle parfaitement intacte.



Les points forts du voyage :

Les paysages sauvages des hauts plateaux
L'architecture religieuse inégalee
Deux destinations d'exception authentiques

Circuit



source : http://d-maps.com/pays.php?num_pays=65&lang=en

Les associations et les acteurs de développement sont des relais privilégiés pour informer les voyageurs sur les questions de santé, d'éducation, de développement économique. Grâce à la présentation de leurs actions, grâce à la visite des projets qu'ils développent, ils contribuent à changer le regard sur le monde.

Fort de ce constat, depuis 2000, **Voyager Autrement**, l'antenne de voyages responsables et solidaires de Vacances Bleues, propose des circuits qui marient découverte culturelle et rencontres, pour mieux appréhender la réalité économique et sociale du pays visité.

Outre les visites culturelles incontournables, **Voyager Autrement** s'engage donc à donner à ses voyageurs des informations par l'intermédiaire des guides locaux et des rencontres avec des acteurs impliqués dans ces secteurs.

Par ailleurs, **Voyager Autrement** participe au soutien d'activités économiques et sociales grâce à un budget solidaire (10 000€ budgétés annuellement par la Fondation Vacances Bleues).

En choisissant **Voyager Autrement**, les voyageurs contribuent à promouvoir un tourisme respectueux de l'environnement, de la culture et partageant les valeurs de rencontre, d'ouverture à l'autre et de solidarité.



Voyager Autrement est membre du conseil d'administration de l'association Acteurs du Tourisme Durable.



Circuit

A noter que les visites et rencontres mentionnées au programme peuvent être modifiées ou remplacées en fonction de la disponibilité des intervenants et des contraintes locales. Nous comptons sur votre compréhension.

Jour 1 Paris – Katmandou

Envol pour Katmandou. Dîner et nuit à bord de l'avion.

Jour 2 Katmandou (Népal)

Arrivée à Katmandou et transfert à l'hôtel. Katmandou, étape incontournable pour les formalités d'entrée au Tibet. Dîner en ville. Nuit à l'Hôtel.

Jour 3 Bodhnath - Katmandou

Petit-déjeuner à l'hôtel. Visite de la vieille ville de briques de Katmandou aux rues tortueuses et étroites. Transfert à Bodhnath pour visiter le grand Stupa de Bodhnath, l'un des lieux les plus sacrés pour les bouddhistes tibétain après Lhasa. Le site recèlerait des reliques du Bouddha en personne. Le stupa est entouré de nombreux monastères tibétains érigés depuis l'exil de 1959. Pendant la journée, introduction au Bouddhisme tibétain.

Visite de la clinique de Sechen fondée par Mathieu Ricard et tenue par une femme française où se côtoient toutes formes de médecine, occidentale, tibétaine, ayurvédique (plantes), etc., ouverte aux plus déshérités. En fin de journée, visite d'un atelier de Tangkha, peinture, un dessin, ou un tissu sur toile caractéristique de la culture tibétaine. En soirée, introduction à la question tibétaine (culture, Chine, gouvernement en exil, réfugiés, religion...). Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 4 Katmandou – Gongkar – Lhasa (Tibet)

Petit-déjeuner. Envol pour Gongkat et transfert à Lhasa. Capitale du royaume du Tibet elle a, pendant longtemps, été interdite aux étrangers. Balade dans le vieux quartier, enchevêtrement de ruelles étroites où le mode de vie traditionnel tibétain est encore quasi intact. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jours 5 & 6 Lhasa

Petit-déjeuner. Découverte de la ville : le Palais de Potala, inscrit au Patrimoine mondial par l'Unesco. Il fut le siège des Dalai Lama jusqu'en 1959 et abrite une collection impressionnante de chefs-d'œuvre (Thangkas et statues), les grandes universités monastiques de Séra et de Drépfung où les moines s'entraînent toujours au débat philosophique, dans un dédale de chapelles, de temples et d'oratoires. Le temple du Jokhang au cœur de la vieille ville, le jardin des joyaux et le palais d'été des Dalai-Lama. Visite d'un centre de malentendants dans la vieille ville puis de la mosquée et du quartier musulman datant du XVIIIème siècle. Visite de l'association d'artisanat équitable Drogenling. Dîner dans un restaurant tibétain avec danses et chants traditionnels. Nuit à l'hôtel.

Jour 7 Lhasa – Gyantse

Petit-déjeuner. Départ pour Gyantse par le col du Kampala (4900m). Découverte du lac turquoise de Yamdrok dans un écrin de montagnes où paissent yacks et moutons. Pique-nique au bord du lac puis passage du col Karola (5200m). Passage au pied de l'imposant glacier Norjin Kangsang. En route, découverte du monastère de Ralung, siège traditionnel de l'ordre Drukpa Kagyu du bouddhisme tibétain, dans un superbe cadre montagneux. Arrivée à Gyantse. Balade dans le vieux quartier et découverte du monastère de Palchoe aux fresques magnifiques et de sonfameux Stupa (Kumbum) aux 72 chapelles. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 8 Gyantse - Shigatse - Shegar

Petit-déjeuner. En route pour Shigatse, visite du monastère de Shalu, exemple unique d'architecture sino-tibétaine. Découverte du monastère de Tashi Lumpo dont le nom en tibétain signifie « toute la fortune et le bonheur rassemblés ici ». Il a été fondé en 1447 par le premier dalai-lama Genden Drup, disciple de Tsongkhapa. À son apogée, Tashi Lumpo abritait près de 4000 moines contre 600 actuellement. Route pour Shegar, au Népal, par la mythique « Friendship Highway » qui relie Katmandou à Llassa. Après le franchissement de deux cols à plus de 5000m, arrivée à Shegar. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 9 Shegar - Everest Base Camp - Tingri

Petit-déjeuner. Continuation de la route. Après un dernier col, découverte de la chaîne principale himalayenne et redescende dans la vallée qui remonte jusqu'à Rongbuk, le monastère le plus haut du monde (4900m). Montée pour excursion au camp de base de l'Everest (30 min à pied) pour contempler au plus près le toit du monde. Ensuite route pour rejoindre Tingri, ancien établissement tibétain d'où par beau temps la chaîne se laisse admirer: l'Everest, Shisha Pangma, Cho Oyu et autres sommets de plus de 7000m. Dîner. Nuit à l'hôtel.

**Jour 10 Tingri - Keyrong - Rasuwa - Nuwakot**

Petit-déjeuner. Route vers le lac Pegusto en contournant le Shisapangma par le Nord, un sommet à plus de 8000m et atteindre la frontière sino-népalaise à Keyrong dans la vallée de la Bhote Khosi/Trishuli. Traversée du parc de Landgtang via Syabrubhesi et Dhunche, une région de population tibéto-Tamangs, avant de retrouver la nature luxuriante du Népal et les cultures en terrasse. Montée de 8km par une route en lacets à travers une forêt de Sal et de pins jusqu'au Nuwakot Durbar, ancienne forteresse palais des rois de Gorkha en cours de restauration depuis le séisme du 25 avril 2015. Visite du bazar, du temple et du palais. Dîner. Nuit dans une ferme typique.

Jour 11 Nuwakot - Patan - Katmandou

Après le petit-déjeuner, départ pour Patan, l'une des anciennes cités impériales de la vallée, la plus bouddhiste des 3 grandes cités de la vallée, symbole du syncrétisme népalais. La ville est connue pour ses artisans fondeurs de statues : le durbar square recèle de nombreux temples hindo bouddhistes de style différents : pagodes, sikhara dont le Krishna Mandir. Visite d'une fonderie et rencontre avec les artisans. Visite d'une fonderie et échanges avec les fondeurs. Déjeuner puis découverte du palais transformé en musée. Considéré comme l'un des plus beaux d'Asie, il abrite de nombreuses oeuvres d'art Newares datant de plusieurs siècles. Dîner. Nuit à l'hôtel.

Jour 12 Katmandou – Paro (Bhoutan)

Petit-déjeuner. Dans la matinée, départ pour l'aéroport et envol pour Paro. Survol exceptionnel de toute la chaîne himalayenne: Everest Lhotse, Nupshe, Makalu... entre Katmandou et Paro. Installation à l'hôtel et visite de Paro, Ta Dzong, la tour de guet transformé en musée national et abritant, sur 7 niveaux, des collections de statues et de peintures religieuses (thangka), d'armes et armures anciennes, de costumes, de bijoux, de monnaies,..., couvrant 1500 ans de l'histoire du pays. Découverte de Rinpung Dzong, un monastère-forteresse. Des fresques lamaïstes classiques et mandalas cosmiques représentant l'univers recouvrent les murs. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 13 Ermitage de Taktsang - Paro

Petit-déjeuner. Journée à l'ermitage de Taktsang appelé « la Tanière du Tigre » perché à 3 070 m d'altitude. Là-haut, comme suspendu dans les airs, le temple est accroché aux roches noires. Il s'agit de l'un des lieux de pèlerinage les plus importants de l'Himalaya. (possibilité de louer des poneys pour ceux ayant des difficultés à se déplacer.) Déjeuner sur place.

Sur la route de Paro, visite du complexe des temples de Kyichu Lhakang. Construit sur un promontoire par le roi tibétain Songtsen Gampo, il daterait du VIIème siècle. Son sanctuaire renferme l'une des statues les plus sacrées du pays, celle du Bouddha à l'âge de huit ans. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 14 Paro – Thimphu - Punakha

Après le petit-déjeuner, route pour Thimphu, capitale du Bhoutan (environ 2h00 de route). Elle s'étend à flanc de colline dans une vallée boisée, au nord de la Thimphu Chhu. C'est bien la seule capitale au monde sans feux de circulation, la population préférant s'en passer. Sur la route vers Punakha, vue sur la chaîne de l'Himalaya. Balade au couvent perché sur une crête au milieu des pins et surplombant les vallées de Punakha et Wangduephodrang. Le complexe du couvent abrite également un centre de méditation pour les religieuses où, en dehors des formations religieuses, il fournit une formation professionnelle de la vie : la couture, la broderie, la fabrication et la statue de la peinture thangka. Sous réserve d'autorisation: découverte du monastère de Talo. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 15 Punakha – Chime Lhakhang – Wangdipodrang

Petit-déjeuner. Promenade dans la vallée de Punakha à travers les cultures en terrasse jusqu'à un petit temple. Visite du Dzong de Punakha, forteresse-monastère qui domine massivement et stratégiquement la confluence des rivières Pho Chu et Mo Chu. C'est ici que le 17 décembre 1907, le premier roi du Bhoutan, Gongsar Ugyen Wangchuk, fut couronné. L'assemblée nationale Bhoutanaise y élut domicile jusqu'à ce que Timphu remplace Punakha comme capitale du pays en 1961. Poursuite vers Chimé Lhakang, le temple de la fertilité au milieu des rizières. Transfert à Wangdipodrang et découverte du Dzong dominant toute la vallée. Dîner et nuit à l'hôtel.



Circuit

Jour 16 Thimphu

Route vers Thimphu. Visite du Tashicheudzong, forteresse médiévale construite en 1627, abritant aujourd'hui le siège du gouvernement. Continuation vers le mémorial stupa, lieu de dévotion préféré des habitants, son toit terrasse offre une belle vue sur la ville. Découverte du bouddha géant et d'un temple sur les hauteurs.
Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 17 Paro – Katmandou – Paris

Transfert à l'aéroport de Paro et envol pour Katmandou puis vol pour Paris.

Jour 18 Paris

Arrivée à Paris.

Les rencontres lors de votre voyage

Au Tibet comme au Bhoutan, il est difficile d'organiser des rencontres formelles... L'essentiel des échanges se fera au gré des personnes que vous croiserez au cours de votre voyage. Néanmoins, voici les rencontres programmées :

The Drogenling : association d'artisanat équitable qui a pour mission d'améliorer les compétences, les connaissances et les ressources des artisans tibétains afin qu'ils puissent préserver leur patrimoine, créer des produits innovants et de haute qualité et gagner un revenu décent.

La clinique Sechen, fondée au Népal par Mathieu Ricard, dispense des soins à la communauté environnante et aux réfugiés du Tibet.

Voice of Children : association népalaise de soutien aux enfants des rues à travers des programmes d'éducation, de loisirs et d'aide psychologique.

Et aussi : la rencontre avec les artisans, le centre pour sourds et muets,...

Vos hébergements

En fonction des disponibilités, des hébergements équivalents peuvent être proposés.

KATMANDOU : Hôtel Kantipur ou similaire www.kantipurtemplehouse.com

LHASSA : Hôtel Tibet Heritage ou similaire

GYANTSE : Hôtel Yeti ou similaire www.yetihotel Tibet.com

SHEGAR : Hôtel Qomolongma ou similaire

TINGRI : Hôtel Snow Leopard ou similaire

NUWAKOT : Nuwakot Famous Farm ou similaire

PARO : Hôtel Olathang ou Gangtey Palace ou similaire

PUNAKHA : Hôtel Punatsangchhu Cottages ou Hotel Vara ou similaire

THIMPHU : Namgay Heritage ou Gyaltsé boutique Hotel ou similaire



Circuit

Pour cette destination, Voyager Autrement n'a pas programmé de départ cette année.

Si votre groupe est composé de six personnes minimum, nous pouvons vous organiser un voyage à la carte aux dates de votre choix, avec ce programme ou modifié selon vos envies.

Merci de nous contacter.

VOYAGER AUTREMENT AU TIBET - BHOUTAN...



Villa Modigliani - 13 rue Delambre - 75014 Paris

☎ 01 56 80 01 26

infos@voyager-autrement.fr

www.voyager-autrement.fr

Voyager Autrement est une marque de Vacances Bleues Diffusion Tourisme

Siège social : 32 rue Edmond Rostand - 13006 Marseille

RCS 421 866 344 - Immatriculation Atout France 013100138 - Garantie UNAT