LADAKH



IMMERSION AU PETIT TIBET

14 JOURS FRANCE / FRANCE

Partez à la rencontre de Stanzin Dorjai, réalisateur Ladakhi qui a passé plus de 30 ans à filmer sa terre natale, qui vous fera découvrir sa vie et son village, Gya.
Bien plus qu'une rencontre, ce voyage est une immersion authentique dans la culture Ladakhi. Loin des sentiers touristiques, vous serez accueillis par les habitants, participerez à des fêtes de village, aiderez aux tâches agricoles et partagerez des repas dans les traditions ancestrales. Guidés par Stanzin à travers le Haut Himalaya, vous explorerez des paysages et récits oubliés, au cœur d'une communauté préservant son mode de vie en harmonie avec la nature.

IMMERSION AU PETIT TIBET

Partez pour un voyage inoubliable, riche en rencontres authentiques, en découvertes culturelles et en paysages à couper le souffle.

JOUR 1 FRANCE ✈ DELHI 19/06

Convocation des participants à l'aéroport

Assistance aux formalités d'embarquement

Envol à destination de DELHI.

Repas à bord

ARRIVEE TARDIVE Transfert à l'hôtel et nuit.



JOUR 2 DELHI 20/06

Altitude 3 500m

Petit déjeuner à l'hôtel

Réveil à Delhi, capitale vibrante de l'Inde, où les traditions ancestrales côtoient l'effervescence d'une métropole moderne.





VISITE TEMPLE SIKH

Après le petit-déjeuner à l'hôtel, vous partirez à la découverte du temple sikh Gurudwara, un lieu de culte emblématique, réputé pour son atmosphère paisible, son hospitalité et sa cuisine communautaire.

DÉJEUNER AVEC LES SIKHS

Vous partagerez ensuite un déjeuner avec la communauté sikh, une expérience authentique et conviviale.





L'après-midi sera libre afin de profiter de la ville à votre rythme, de vous détendre ou de poursuivre vos découvertes personnelles.

Dîner libre, nuit à l'hôtel.

JOUR 3 DELHI / LEH / STOK 21/06

Altitude 3 500m

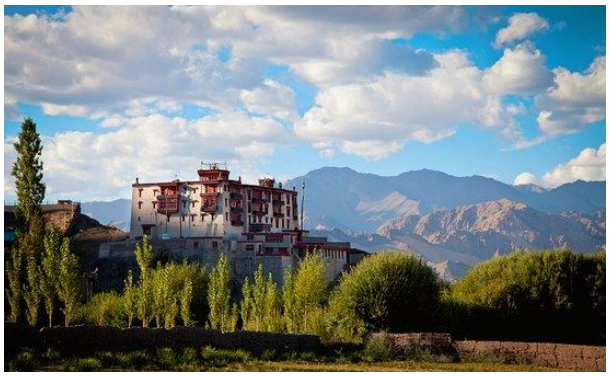
Transfert matinal pour l'aéroport de Delhi

Envol pour LEH

ARRIVÉE AU LADAKH

À votre arrivée à l'aéroport de Leh, vous serez accueilli par notre représentant avant d'être transféré vers le village historique de Stok, situé à environ 15 kilomètres de Leh, sur la rive sud de l'Indus. Entouré de paysages montagneux spectaculaires et de terres agricoles fertiles, Stok est l'un des villages les plus emblématiques du Ladakh et demeure le siège ancestral de la dynastie Namgyal, la famille royale du Ladakh.





Vous séjournerez à Chulli Bagh, une retraite de charme nichée au cœur d'un verger centenaire d'abricotiers, de noyers et de saules. Alliant l'architecture traditionnelle ladakhie au confort contemporain, cette propriété exclusive offre un cadre paisible ouvert sur les vergers et la nature préservée de Stok.

À quelques pas se dresse le palais de Stok, résidence actuelle de la famille royale Namgyal. Construit il y a près de deux siècles, ce palais représente l'ultime évolution des résidences fortifiées royales du Ladakh et constitue aujourd'hui l'un des plus importants témoignages du patrimoine culturel de la région. Il abrite une remarquable collection d'objets royaux, de thangkas anciennes, de costumes cérémoniels, de bijoux et de trésors historiques retraçant l'histoire fascinante de la monarchie ladakhie.

Cette première journée étant consacrée à l'acclimatation à l'altitude, le reste de la journée est libre afin de permettre à votre organisme de s'adapter progressivement à l'environnement himalayen. Repos et hydratation sont vivement recommandés.

Déjeuner, Dîner à l'hôtel.





JOUR 4 VALLÉE DE L'INDUS 22/06

SÉANCE DE MEDITATION

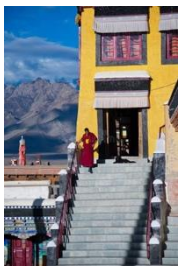
La journée débute par votre première séance guidée de méditation au cœur des vergers paisibles et des vastes espaces naturels. Ce cadre serein constitue un environnement idéal pour se reconnecter à soi-même tout en s'imprégnant du rythme apaisant de la vie himalayenne.

Petit déjeuner

3H30 de formation en matinée

Cette journée est consacrée à la découverte de la haute vallée de l'Indus et de ses plus grands monastères. Elle vous permettra de poursuivre votre acclimatation tout en explorant le riche patrimoine culturel et spirituel du Ladakh.

Votre première étape est Shey, ancienne capitale du royaume au XIIIe siècle. Vous poursuivez ensuite vers le monastère de Thiksey, situé sur la rive droite de l'Indus, à une vingtaine de kilomètres de Leh. Reconstruit au XVe siècle, ce magnifique monastère est dédié à Maitreya, le Bouddha du futur. Vous partagerez le déjeuner avec les moines.


La visite se poursuit au monastère de Hemis, le plus important centre spirituel du Ladakh. Fondé en 1605, il abrite plus de 500 moines et a été préservé des pillages grâce à sa situation géographique isolée.

Vous découvrez enfin les monastères de Stakna et de Matho, avant de retourner à Stok en fin de journée.

DÎNER AVEC LA FAMILLE ROYALE

En soirée, vous vivrez une expérience exclusive en partageant un dîner privilégié avec des membres de la famille royale du Ladakh au palais de Stok. Bien plus qu'un simple repas, cette rencontre intime offre une occasion rare d'échanger directement avec les descendants de la dynastie Namgyal et de mieux comprendre l'histoire, les traditions et l'héritage culturel du royaume du Ladakh.

JOUR 5 STOK / LEH / ULEYTOKPO 23/06

Petit déjeuner à l'hôtel

SÉANCE DE MEDITATION

La matinée débute par une séance de yoga revitalisante avant de rejoindre Leh, la capitale historique et culturelle du Ladakh.

VISITE DE LEH

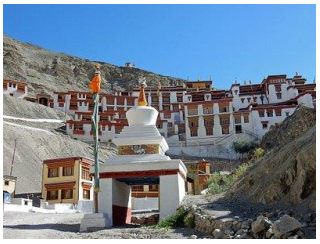
Située sur l'ancienne Route de la Soie reliant le Tibet, l'Asie centrale et le sous-continent indien, Leh demeure aujourd'hui le cœur commercial et culturel de la région. Flânez dans ses ruelles animées où traditions ladakhies et influences contemporaines se côtoient harmonieusement.

Déjeuner dans un restaurant local

Vous poursuivrez ensuite votre route vers l'ouest à travers la vallée de Sham, souvent surnommée la « vallée des abricotiers ». En suivant le cours majestueux de l'Indus, le trajet dévoile de magnifiques paysages de montagnes, de villages traditionnels et de terres fertiles.

ULEYTOKPO

Arrivée à Uleytokpo, charmant village niché dans la vallée surplombant l'Indus.


Installation à l'Ule Ethnic Resort, l'une des plus belles adresses écoresponsables du Ladakh. Situé au milieu des vergers d'abricotiers et de la végétation luxuriante de la vallée de Sham, cet établissement offre un véritable havre de paix. Premier projet touristique entièrement alimenté par l'énergie solaire au Ladakh, il allie engagement environnemental, confort et hospitalité raffinée.

3H30 de formation

SÉANCE DE MEDITATION

En fin de journée, profitez d'une séance de méditation en pleine nature afin de vous imprégner de l'énergie paisible de la vallée et de vous préparer aux expériences spirituelles à venir

Diner et nuit à l'hôtel

JOUR 6 ULEYTOKPO / RIDZONG /TEMISGAM / ULEYTOKPO 24/06

Petit déjeuner à l'hôtel

SÉANCE DE MEDITATION

Après une séance matinale de yoga dans le cadre paisible d'Uleytokpo, départ à la découverte de l'un des centres spirituels les plus préservés du Ladakh.

VISITES DE MONASTÈRES

Votre première visite vous conduit au monastère de Rizong. Fondé en 1831 et niché dans une vallée rocheuse isolée, ce monastère est réputé dans tout le Ladakh pour la rigueur de sa discipline monastique et ses traditions contemplatives. Abritant une quarantaine de moines, il offre un aperçu rare d'un mode de vie spirituel demeuré pratiquement inchangé depuis des générations. Selon la tradition locale, Guru Padmasambhava aurait lui-même médité dans les grottes environnantes plusieurs siècles avant la fondation du monastère.





Vous poursuivrez ensuite vers le couvent de nonnes du village de Temisgam, où réside une communauté d'environ vingt nonnes bouddhistes ayant consacré leur vie à la pratique des enseignements du Bouddha et à la préservation du Dharma.
L'un des moments forts de la journée sera la participation à une cérémonie de prières dédiée à Tara, figure féminine majeure du bouddhisme tibétain et symbole de compassion, de protection et d'activité éveillée. À cette occasion, les nonnes réciteront des prières et des chants sacrés dédiés au bien-être, à l'harmonie et à la prospérité spirituelle du groupe.

DÉJEUNER AVEC LES NONNES

Après la cérémonie, vous partagerez un déjeuner traditionnel préparé par les nonnes et aurez l'occasion d'échanger avec elles sur leur quotidien, leur parcours spirituel et leur rôle au sein de la société ladakhie.

Visite du monastère TEMISGAM

SÉANCE DE MEDITATION DANS LA GRANDE SALLE DU BOUDDHA

Dans l'après-midi, visite du monastère de Temisgam, où une séance privée de méditation sera organisée dans la grande salle du Bouddha. Entourés d'images sacrées et d'une atmosphère empreinte de sérénité, vous serez invités à vivre un moment de silence, d'introspection et de pleine conscience avant de retourner à Uleytokpo.

Diner et nuit à l'hôtel

JOUR 7 ULEYTOKPO / LAMAYURU / ULEYTOKPO 25/06

Altitude 3510m

Petit déjeuner à l'hôtel

SÉANCE DE MEDITATION

Après votre séance matinale de yoga, départ vers l'ouest à travers les paysages spectaculaires de l'Himalaya en direction du monastère de Lamayuru, l'un des plus anciens et des plus vénérés du Ladakh.

MONASTÈRE DE LAMAYURU

Fondé au XIe siècle, Lamayuru est magnifiquement situé au cœur des célèbres formations géologiques appelées « Moonland », un paysage lunaire composé de falaises érodées et de reliefs aux formes extraordinaires. Le monastère demeure aujourd'hui un important centre du bouddhisme tibétain et abrite une communauté monastique active perpétuant des traditions spirituelles plusieurs fois centenaires.
Vous découvrirez ses salles de prières anciennes, ses sanctuaires sacrés et ses espaces monastiques tout en explorant l'histoire et la richesse spirituelle de ce lieu emblématique du Ladakh.

Déjeuner avec les moines

RENCONTRE AVEC UN YOGI

Route pour ATITSEY et rencontre avec YOGI Dawa

La journée se poursuit vers le monastère d'Attitsey pour une rencontre privilégiée avec Yogi Dawa, un pratiquant bouddhiste respecté ayant consacré sa vie à la méditation, à la pratique spirituelle et à la préservation des traditions de sagesse himalayennes.
Yogi Dawa est particulièrement reconnu pour sa connaissance du Chöd, une pratique bouddhiste rare et profonde visant à transformer l'attachement, la peur et l'ego grâce à la compassion, à la générosité et au lâcher-prise intérieur. À travers les chants rituels, la méditation et l'utilisation d'instruments sacrés, cette tradition invite les pratiquants à transcender leurs peurs et à développer davantage de sagesse et de bienveillance.
Au cours de cette rencontre intime, Yogi Dawa partagera son parcours spirituel, expliquera la philosophie du Chöd et guidera les participants dans un temps de réflexion intérieure. Son humilité, sa bienveillance et la profondeur de son expérience font de cette rencontre l'un des moments les plus inspirants du voyage.

Retour à ULE

Diner et nuit à l'hôtel.



JOUR 8 ULEYTOKPO / STOK 26/06

Petit déjeuner à l'hôtel

SÉANCE DE MEDITATION

La journée débute par une séance de yoga dans le cadre paisible de Uleytokpo avant de reprendre la route vers Stok, berceau historique de la royauté ladakhie.

RETOUR À CHULI BAGH

À votre arrivée, installation à nouveau au sein de Chulli Bagh, véritable havre de paix entouré de vergers, de montagnes majestueuses et d'une architecture traditionnelle parfaitement intégrée à son environnement.

Déjeuner à l'hôtel

3H30 de formation

Fin d'après-midi est libre afin de profiter pleinement du domaine, de vous promener dans les vergers ou simplement de savourer l'atmosphère sereine des lieux.

SOIRÉE AVEC LA FAMILLE ROYALE

En soirée, vous serez conviés à une nouvelle rencontre privilégiée avec des membres de la famille royale du Ladakh au palais de Stok. Cette expérience culturelle exceptionnelle permet d'approfondir votre compréhension de l'histoire du royaume du Ladakh, de ses traditions et de l'héritage transmis par la dynastie Namgyal.

Dans le cadre authentique et chargé d'histoire du palais, cette soirée sera l'occasion d'échanges privilégiés et d'une immersion rare dans la culture royale himalayenne.

Diner et nuit à l'hôtel.

JOUR 9 STOK / SUMUR 27/06

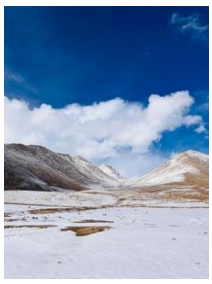
Petit déjeuner à l'hôtel

SÉANCE DE MEDITATION

Après une séance matinale de yoga, départ en direction de la magnifique vallée de la Nubra en empruntant le spectaculaire col de Wari La, l'un des itinéraires de montagne les plus sauvages et les moins fréquentés du Ladakh

PASSAGE PAR LE COL DE WARI

Un des itinéraires de montagne les plus sauvages et les moins fréquentés du Ladakh.
Au fil de l'ascension, les paysages deviennent toujours plus grandioses. À 5 312 mètres d'altitude, le col de Wari offre des panoramas exceptionnels sur les sommets enneigés et les vallées reculées de l'Himalaya. Contrairement aux cols plus fréquentés du Ladakh, Wari La conserve une atmosphère de tranquillité et de nature préservée.


Au sommet, vous participerez à une cérémonie spéciale autour des drapeaux de prières Lungta. Signifiant littéralement « Cheval du Vent », le Lungta symbolise la diffusion des prières, des bénédictions et des intentions positives par le vent. Selon la tradition bouddhiste tibétaine, ces drapeaux colorés répandent paix, harmonie, compassion et prospérité dans leur environnement.

Ensemble, vous hisserez les drapeaux de prières tout en formulant vos propres souhaits de santé, de bonheur et d'épanouissement spirituel.

Arrivée à Sumur et installation au Kyagar Resort, élégant établissement niché au cœur d'un environnement naturel exceptionnel. Entouré de jardins luxuriants et offrant de magnifiques vues sur la vallée, le resort constitue un cadre idéal pour la détente et le ressourcement.

Déjeuner au resort.

3H30 de formation

Fin de journée séance de méditation ou de yoga en pleine nature.

Diner et nuit à l'hôtel.

JOUR 10 Monastère de SAMSTANLING / YARAB TSO 28/06

Petit déjeuner à l'hôtel

SÉANCE DE MEDITATION

La journée débute par une séance de yoga au cœur des paysages paisibles de la vallée de la Nubra avant de partir à la découverte de son riche patrimoine spirituel.

MONASTÈRE DE SAMSTANLING

Visite du monastère de Samstanling, l'un des principaux centres religieux de la vallée. Fondé par Lama Tsultim Nima, ce monastère de la tradition Gelugpa constitue à la fois un centre d'enseignement bouddhiste et un lieu de retraite spirituelle.

Vous assisterez à une cérémonie de prières spécialement organisée par les moines résidents dans la grande salle d'assemblée du monastère.

Les chants rituels, les instruments traditionnels et l'atmosphère spirituelle du lieu offrent une immersion unique dans la tradition monastique vivante du Ladakh.

Déjeuner dans un restaurant local

LE LAC SACRÉ DE YARAB TSO

Après cette expérience, route vers le lac sacré de Yarab Tso, considéré comme l'un des lieux les plus sacrés de la vallée de la Nubra. Vénéré par les communautés locales, ce lac est un important lieu de pèlerinage où le calme et le respect sont de mise.

Au bord de ses eaux cristallines, vous participerez à une séance de méditation guidée ou de yoga dans un environnement d'une grande sérénité. Ce moment privilégié permettra d'approfondir votre connexion avec la nature et avec vous-même.

Retour à SUMUR - Diner et nuit à l'hôtel.





JOUR 11 Monastère D'ENSA / CHARASA 29/06

Petit déjeuner à l'hôtel

SÉANCE DE MEDITATION

Après votre séance matinale de yoga, départ à la découverte de quelques-uns des trésors culturels les plus confidentiels de la vallée de la Nubra.

LES BONNETS ROUGES

Votre première étape sera le monastère d'Ensa, appartenant à la tradition Kagyupa (Bonnets Rouges) du bouddhisme tibétain. Perché sur une falaise dominant la vallée, ce monastère bénéficie d'une situation spectaculaire offrant des vues imprenables sur les villages, les montagnes et les vastes paysages environnants.

Lieu de retraite et de méditation depuis des siècles, Ensa est particulièrement réputé pour ses grottes de méditation où les pratiquants effectuaient autrefois de longues retraites spirituelles dans l'isolement.

Déjeuner avec les villageois






RENCONTRE AVEC L'ASSOCIATION DES FEMMES DU VILLAGE

Après la visite, poursuite vers le village de Charasa pour une rencontre authentique avec l'association des femmes du village.
Vous serez chaleureusement accueillis par les habitantes qui jouent un rôle essentiel dans la préservation des traditions, de l'agriculture locale et de la vie communautaire. Un déjeuner traditionnel sera partagé avec elles, offrant l'occasion d'échanger sur leur quotidien, leurs savoir-faire et leur mode de vie.

Vous participerez également à différentes activités locales permettant de mieux comprendre la richesse culturelle et humaine de cette région reculée de l'Himalaya.

Retour à Sumur dans l'après-midi.

Diner et nuit à l'hôtel.

JOUR 12 Monastère de DISKIT / LEH 30/06

Petit déjeuner à l'hôtel

SÉANCE DE MEDITATION

Après une dernière séance de yoga dans la vallée de la Nubra, départ en direction de Leh.

LES BONNETS JAUNES

En route, visite du monastère de Diskit, le plus ancien et le plus important monastère de la vallée. Fondé au XIVe siècle et appartenant à la tradition Gelugpa (Bonnets Jaunes), il domine majestueusement la vallée depuis son promontoire rocheux.





L'un des temps forts de la visite est la découverte de l'impressionnante statue de Maitreya Bouddha, haute de 32 mètres. Symbole de paix, de compassion et d'harmonie, elle veille sur toute la vallée de la Nubra.

KARDUNG LA

La route poursuit ensuite son ascension vers le célèbre col de Khardung La, à 5 359 mètres d'altitude. Jadis passage stratégique de la Route de la Soie reliant le Ladakh à l'Asie centrale, ce col offre de superbes panoramas sur les chaînes du Karakoram et du Zanskar.Descente vers Leh dans l'après-midi.






Installation à l'hôtel / Fin d'après-midi libre / Diner et nuit à l'hôtel.

JOUR 13 LEH / LAMAYURU / LEH 01/07

Petit déjeuner à l'hôtel

Route pour LAMAYURU (2 heures)

FESTIVAL DE LAMAYURU

Départ tôt le matin en direction de Lamayuru (3 510 m), un trajet d'environ 2 heures en voiture à travers les paysages spectaculaires de l'ouest du Ladakh. À notre arrivée, nous assisterons au célèbre Festival de Lamayuru, l'un des événements spirituels les plus emblématiques de la région. Vous découvrirez les danses sacrées des moines masqués (Cham), les rituels bouddhistes et l'atmosphère vibrante qui rassemble pèlerins et habitants autour de cette célébration ancestrale.

Déjeuner sur place

Continuation des festivités tout l'après-midi.

Après le festival, nous reprendrons la route en direction de LEH

Diner et nuit à l'hôtel.







JOUR 14 LEH / DELHI / PARIS 02/07

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert à l'aéroport de LEH

Envol pour la France avec escale à Delhi

Retour en FRANCE

Ce programme est donné à titre indicatif et peut subir des modifications sur place.
Ces changements effectués par notre représentant Syltours seront toujours faits au mieux, dans l'esprit du programme initial.

FIN DE NOS PRESTATIONS
SYLTOURS VOUS SOUHAITE
UN BON VOYAGE