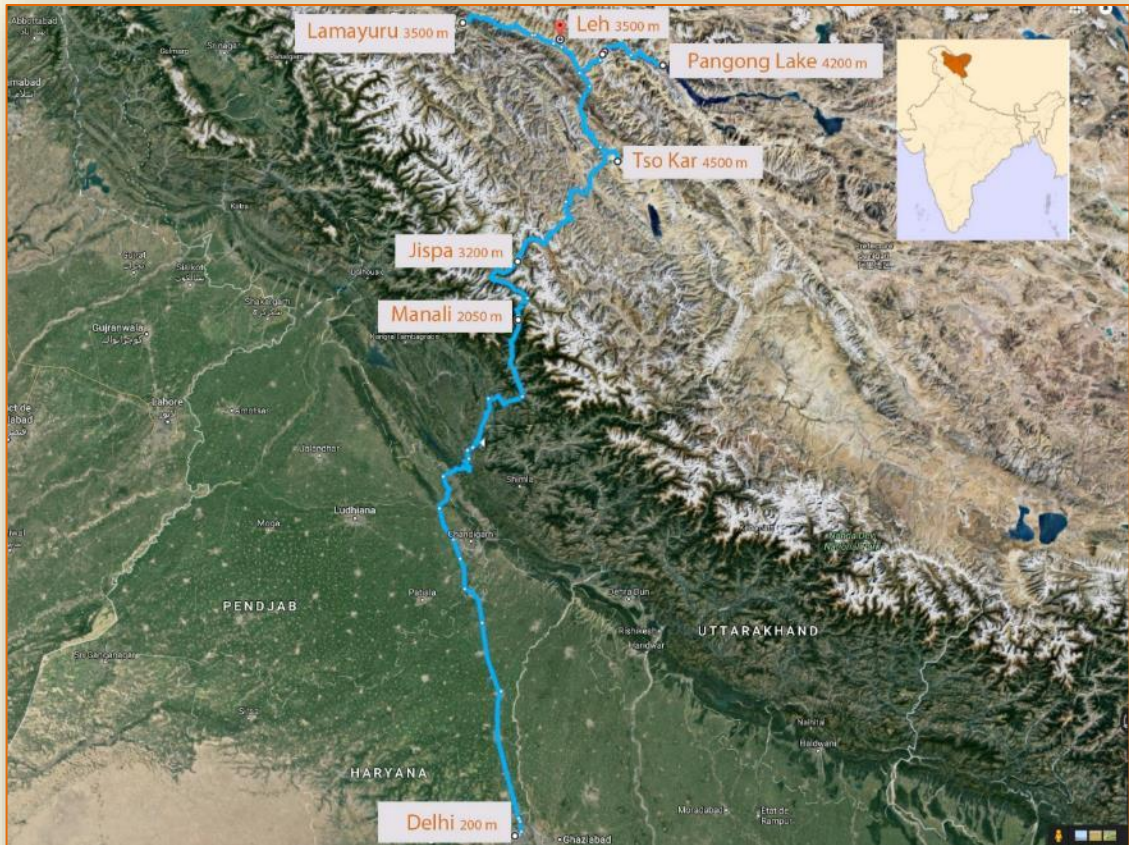


VOYAGE AU LADACKH (INDE DU NORD-OUEST)



Visite – séances de yoga – découverte d’une culture
Des paysages extraordinaires

Au cours du voyage Régine vous proposera une pratique quotidienne du yoga.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1 : PARIS - DELHI

Départ de Paris pour **Delhi**.

Durée du vol : environ 8 h.

Décalage horaire : 3h30 en été et 4h30 en hiver (un seul fuseau horaire).

JOUR 2 : DELHI



Arrivée à Delhi et installation à l'hôtel.

Petite visite du quartier paharganj dans la fin d'après midi

JOUR 3 : BUS VERS MANALI

Le matin, visite du Red Fort situés dans la vieille ville de Delhi.

Le fort rouge a été construit par les moghols entre 1636 et 1648. Il est inscrit au patrimoine mondial de l'humanité depuis 2007.



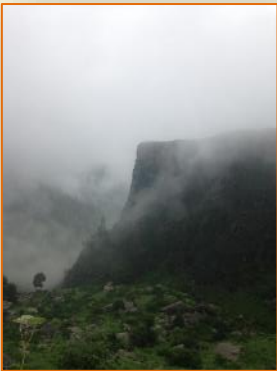
Temps libre jusqu'à 15h et ensuite départ pour Manali en bus de nuit.

JOURS 4 et 5 : MANALI

Installation à l'hôtel et dans l'après-midi visite d'un temple Hindou et de la ville de Manali.



JOUR 6 - 7 - 8 : JISPA - TSO KAR



Départ pour trois journées pour rejoindre Leh par la montagne.

Vous passerez par des lieux magnifiques et des sommets de haute altitude dont le deuxième plus haut col routier du monde (5329 m).

Vous découvrirez la haute montagne himalayenne où chaque virage donne un nouveau panorama aussi inattendu que le précédent.



Ce voyage en bus est un voyage en soi et vous laissera sans voix

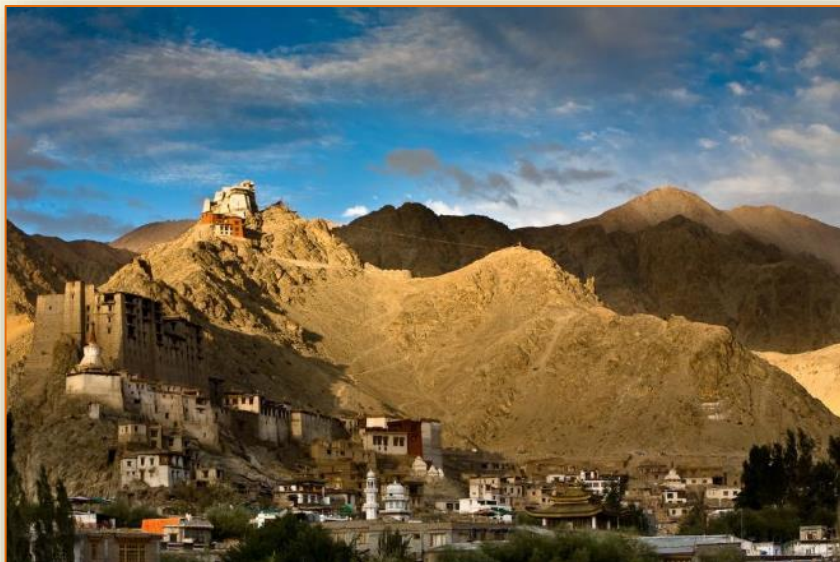
Un ravissement pour les yeux qui restera pour toujours dans vos mémoires.

Vous ferez un arrêt à Jispa où vous aurez la vue sur les montagnes pour vous endormir et un arrêt au Lac Tso Kar pure merveille du Ladakh

JOUR 9 et 10 : LEH



Leh se trouve à 3500 mètres d'altitude ; située sur la route de la soie cette ville fut très prospère du temps des caravaniers. Nous découvrirons tranquillement la beauté de ce petit coin d'Himalaya : le palais royal qui domine la ville, le bazar et ses ruelles pittoresques, le petit monastère de Shankar édifié à la fin du 19ème siècle (ordre réformé des Gelukpa).

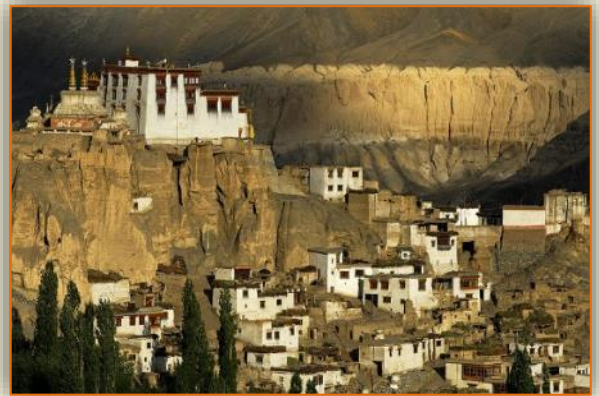


Découverte du Shanti stupa, le palais royal qui dominant sur son pic rocheux, a abrité longtemps la famille royale. Véritable musée à ciel ouvert, ce centre urbain est l'un des seuls du monde tibétain encore debout à ce jour.

JOUR 11 - 12: LAMAYURU

Nous nous arrêterons au monastère tibétain de Lamayuru. Perché à 3 800 mètres d'altitude, ce *gompa* du 11^e siècle est considéré comme le plus ancien monastère bouddhiste du Ladakh.

Ici durant l'hiver, la température peut descendre jusqu'à -40°C . Ce qui n'empêche pas 400 moines et lamas d'y vivre. Le monastère cumule les superlatifs : un des plus haut perchés, le plus ancien, il date du 11^e siècle, il abrite pour finir la plus importante communauté monastique du Ladakh.



Une ballade de 3h30 vous sera proposée dans la nature de ce lieu magnifique.

Une journée au monastère de Lamayuru, avec possibilité de méditer dans le temple.



JOUR 13 : LEH



Départ le matin pour Alchi (3100m). Visite du monastère et de ses 6 extraordinaires gompas, construits au 11ème siècle par Rinchen Zangpo, fondateur de 108 monastères au Ladakh, au Spiti et au Tibet central. Nous y découvrirons des fresques murales de style cachemiri, d'une grande finesse, réalisées avec des peintures végétales et minérales, représentant Bouddhas, Bodhisatvas et Mandalas.
Route vers Leh puis installation à l'hôtel.

JOUR 14 - 15 : NUBRA

Route vers la Nubra Valley.

La vallée de la Nubra fait partie de l'ancienne route de la soie vers l'Asie centrale. La vallée reliait l'est du Tibet au Turkistan par le col du Karakoram. La vallée de la Nubra est connue pour ses gompas séculaires, ses sources chaudes de soufre, ses dunes de sable de haute altitude, ses chameaux de Bactriane et une combinaison unique de montagnes, de rivières et de déserts. La chaîne de montagnes du Karakoram et la vallée se mêlent pour créer un fantastique paysage de désert et de champs fertiles. La Nubra est connue sous le nom de Ldumra qui signifie « vallée des fleurs » en langue ladakhie.



Découverte du désert de Hunder et balade à Turtuk (deux heures trente de route, deux heures de marche)

Installation sous tente pour deux nuits.



JOUR 16 : PANGONG LAKE

Départ pour le Lac de Pangong 6/7 heures de route



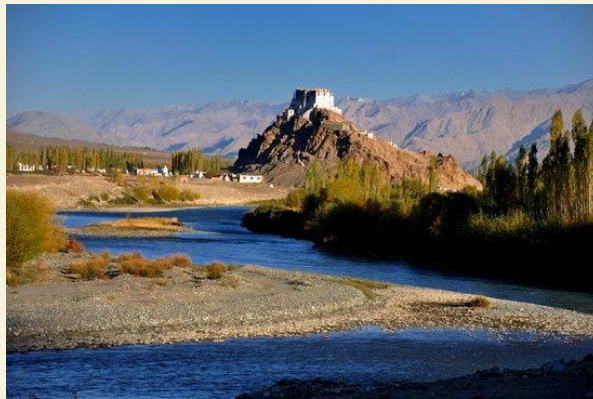
Située au sud-est de Leh, la route traverse le Chang La Pass à 5360m d'altitude. Elle est la troisième plus haute route carrossable du monde.

Le lac Pangong est le plus haut lac salé du monde, et c'est aussi l'un des plus grands d'Asie. Il se partage entre la Chine et l'Inde : Il mesure 5 km à son point le plus large. Long de 134 km, les deux tiers se trouvent au Tibet. Bien que salé, il est gelé en hiver.

JOUR 17 : LEH

Départ très tôt pour Leh, 6/7 heures de route

En route visite de Stakna, monastères perchés au sommet de collines, chörtens et stupas qui s'égrènent le long de la route au bord de l'Indus. Avant d'atteindre ce monastère datant du XVI^e siècle, vous traverserez un étroit pont décoré de drapeaux de prières blanchis par le temps et le vent. Au sommet d'une crête, des salles renfermant de belles fresques colorées sont réparties autour d'une cour. Derrière le gomba, un peu à l'écart, vous apercevrez un petit stupa. De là-haut, la vue est grandiose.



Puis, situé à une quinzaine de kilomètres au sud de Leh, nous visiterons Shey.

Ce fut le palais d'été des rois du Ladakh. Perché au sommet d'une crête, le palais royal de Shey date du XVII^e siècle. Son principal intérêt réside dans le Bouddha géant en cuivre doré qui se trouve dans le temple du palais, précédé de plusieurs petits chörtens. La vue du palais offre un superbe panorama sur la vallée.

JOUR 18 : Delhi / France

Vol vers Delhi, non compris dans le prix du voyage.

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous descendrons :

Sunstar Heritage delhi



royal regency Manali



MOONLAND Lamayuru



Sama Resort Pangong



Royal Ladakh Leh



Grand Nubra Nubra



Druck eco resort Tso kar



Ibex Jispa



L'hébergement est en chambres doubles.

Même de bonne catégorie, le standard des hôtels indiens ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. De petites imperfections subsistent.

Dans le voyage au Ladakh, certains lieux ne disposent que d'un choix très basique d'hôtels.

En Inde tous les hôtels n'ont pas des chambres avec lit simple, il vous faudra parfois partager un lit double en chambre double.

Deux de nos hôtels sont en Glamping (logement sous tente)

Si le nombre de participants est impairs, une chambre simple sera à partager entre tous les participants et inclura un surplus

Jour	Étape	Distance	Durée estimée	Remarque
J1	Paris → Delhi (vol)	~8 500 km	~8h	<i>Vol aller</i>
J2	Visite Delhi	—	0	<i>Arrivée, installation, Paharganj</i>
J3	Delhi → Manali (bus de nuit)	~550 km	11–12h	<i>Départ 21h</i>
J4–5	Arrivée Manali, visite	—	0	<i>Temple hindou, découverte de la ville</i>
J6	Manali → Jispa	~140 km	4–5h	<i>Route Manali-Leh, 1ère nuit en altitude</i>
J7	Jispa → Tso Kar	~195 km	5–7h	<i>Franchissement Baralacha La (4 890 m)</i>
J8	Tso Kar → Leh	~130 km	3–4h	<i>Arrivée progressive à 3 500 m</i>
J9–10	Leh — visites locales	—	0	<i>Palais royal, Shanti Stupa, bazar, Shankar gompa</i>
J11	Leh → Lamayuru	~115 km	3h30–4h	<i>Route Leh-Srinagar vers l'ouest</i>
J12	Lamayuru — journée sur place	—	0	<i>Balade 3h30, méditation au temple</i>
J13	Lamayuru → Leh + Alchi	~170 km	~3h30	<i>Visite Alchi en route, retour Leh</i>
J13–14	Leh → Nubra (Hunder)	~120–150 km	4h	<i>Via Khardung La (5 359 m)</i>
J14	Hunder → Turtuk (A/R)	~85 km aller	~2h aller	<i>Excursion depuis Hunder, marche 2h</i>
J15	Nubra → Pangong Lake	~160 km	4–6h	<i>Via route Shyok (piste partielle)</i>
J16	Pangong — journée sur place	—	0	<i>Temps libre au bord du lac</i>
J17	Pangong Lake → Leh	~170 km	4-5h	<i>Via Chang La (5 360 m)</i>
J18	Leh — france	8500 km	12h	<i>Vol Leh→Paris non compris dans le prix</i>

Coût du voyage

1680€

18 jours - 16 nuits (Prix Hors vols)

Le prix comprend :

- Les transports sur place pour le groupe prévus dans le programme.
- Les cours de yoga donnés lors du voyage par votre professeur.
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir).
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus.
- Le prix des activités reçues sur place et inscrites dans le programme.
- Un accompagnateur francophone qui vous fera découvrir le pays au travers de ses expériences et de ses connaissances de la culture indienne.

À compter en plus:

- Le billet d'avion
- Les assurances (facultatives).
- Les dépenses personnelles.
- Le nettoyage du linge.
- Les pourboires.
- Les menus non compris dans le périple.
- Le surplus dans le prix des entrées pour les appareils photos ou les caméras.
- Les boissons sur place.
- Le prix du visa.
- Les repas du midi.

Modalités d'inscription et de règlement :

- Dans un premier temps, vous devrez vous inscrire au pres de nous en envoyant un mail à reginebenit@gmail.com
- Lorsque le groupe sera formé, nous prendrons le billet d'avion que vous devrez régler sur notre site internet
- Nous vous donnerons ensuite la marche à suivre pour les règlements qui se font en trois fois sur notre site internet.

Informations utiles

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 3 € pour un bon plat, mais on peut très bien se nourrir pour moins ! (pâtes au poulet 1€50)
En Inde, la monnaie nationale est la roupie. Distributeurs Cartes de crédit à peu près partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros. 1 € = environ 70 INR.
Le mieux est de prendre des chèques de voyage en € ou du liquide en €.
Pensez à l'argent de poche car c'est l'occasion de refaire sa garde-robe pour pas cher.
Ramener des épices est toujours tentant.
Les produits ayurvédiques tels que le lait de toilette, antirides, shampoing et compléments vitaminés sont à mettre dans la liste de vos achats ! On peut aussi acheter de merveilleux tissus...et autres souvenirs...L'Inde est un pays très tentant au niveau des achats !!!

L'utile, l'équipement et les médicaments :

Durant les mois de juillet/août, la température peut atteindre jusqu'à 30°C en journée à 3500m d'altitude et il fait rarement en dessous de 5°C la nuit.

Voici un petit résumé des affaires à prendre :

- Chaussures de marche légère ou baskets + chaussures légères.
- Sweat ou petite polaire.
- Veste imperméable légère.
- Crème solaire 50% spéciale montagne, crème hydratante.
- Baume à lèvres.
- Lunettes de soleil.
- Pantalon et T-shirt en coton.
- Pansements pour les ampoules et baume anti douleurs musculaires.
- Chapeau.
- Préférer un petit sac à dos plutôt qu'un sac à main.
- Lampe de poche (frontale ou normale).
- Éventuellement un médicament contre le mal d'altitude et le mal des transports (il en existe en homéopathie).
- Une gourde car en haute altitude il faut boire beaucoup.

Note Importante

N'oubliez pas de prendre avec vous 2 photographies de taille 5 cm sur 5 cm + 1 photo d'identité pour le permis d'entrée au Ladakh.

Conseils pratiques

→ Passeport

Si vous n'avez pas de passeport, pensez au délai assez long, il doit être valable 6 mois après votre retour. Vous en aurez besoin pour l'obtention du visa 1 mois avant le départ.

→ Les vaccins

Il n'y a pas de vaccinations obligatoires. Certaines sont conseillées par les docteurs.

→ Les médicaments

- Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille.

→ Préparation physique

Une bonne condition physique est requise pour ce circuit.

VISITE MEDICALE

Être en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre voyage au Ladakh ! Si votre dernière

visite médicale date quelque peu, c'est l'occasion d'effectuer un bilan de santé en expliquant à votre médecin les principales caractéristiques de votre voyage (climat, altitude, difficulté...) ; une visite chez votre dentiste est aussi une excellente initiative. Ces conseils vous concernent tout particulièrement puisque vous allez entreprendre un voyage lointain et en altitude.

Nous vous conseillons de consulter le site de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (www.ffme.fr) rubrique VOTRE SANTE puis "Les effets de l'altitude".

Important : à partir de 45 ans, il est prudent d'effectuer un électrocardiogramme d'effort.

Le MAM (Mal Aigu des Montagnes) :

Ce voyage se déroule à une altitude élevée. Certaines personnes peuvent souffrir de malaises (maux de tête, gonflement, perte d'appétit). La plupart de ces symptômes disparaissent généralement en quelques jours mais il arrive qu'ils empirent et peuvent évoluer en maladies graves ; œdèmes pulmonaires ou cérébraux. Il n'existe pas de médicaments préventifs au MAM.

Le diurétique Diamox se révèle souvent efficace, mais vous devez vous assurer auprès de votre médecin que ce médicament ne vous est pas contre-indiqué. L'altitude a aussi pour conséquence de raviver les problèmes dentaires ou autres douleurs chroniques. Pensez-y avant de partir.

Pendant le voyage forcez-vous à boire beaucoup et à éliminer.

Prévenez le guide de votre état de santé, même en cas de troubles légers.

Infos sur les problèmes liés à l'altitude : www.ffme.fr

VOTRE PROFESSEURE DE YOGA



Sur la voie du Yoga depuis 1990, formée à Berlin; alors tellement enthousiaste, d'avoir créé une nouvelle dépendance lumineuse, que j'ai multiplié les expériences, formations, voyages, et surtout été portée par une pratique quotidienne qui s'est muée en rituel de joie et de gratitude.

Les détails sont sur le blog <https://yoga-ermitage.blogspot.com>.
Je constate qu'aujourd'hui ce sont particulièrement les accidents de la vie qui ont affiné ma formation, car gérer la douleur oblige à entrer dans le subtil et à apprivoiser la douceur.

Mes élèves aussi m'ont formé, puisque j'enseigne depuis 28 ans. Que ce soit à Marseille, Montreuil ou actuellement dans le Cantal et l'Aveyron, ce partage est magique !

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Ou

Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey)

A bientôt,

Geoffrey Stuhmann

Agence Panorama Tourisme (SARL)

1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ

PANORAMA TOURISME

SARL au capital de 8 000 €

1, Place Mendès France

34170 CASTELNAU LE LEZ

Téléphone : 04 67 02 64 10

Télécopie : 04 67 02 64 14

Email : agence@panorama-tourisme.fr

Gérant. M. Sayed EL SOL

APE : 633 Z – SIRET : 452 722 101 00014

Licence : 034 040001

RCS : Montpellier B 452 722 101

RCP : Générali Assurance, 7 boulevard Haussmann – 75456 PARIS Cedex 09

Garantie financière : APS, 15 av. Carnot – 75 017 Paris

N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE : FR57 452 722 101