



## TIBET, EMPREINTES BOUDDHIQUES + TRAIN VERS XINING

*15 jours / 13 nuits - à partir de 4 980€  
vols + pension complète + guide accompagnateur*



Départ de mai spécial Saga Dawa, le plus grand festival du Tibet Un voyage initiatique au cœur du Tibet historique, empreint d'une forte identité religieuse et culturelle. Berceau du bouddhisme tantrique, le "Pays des Neiges" abrite des paysages grandioses, autrefois parcourus par les caravanes de la Route de la Soie. Dans cette région d'une richesse incroyable et pourtant insoupçonnée, visitez forteresses et villes-monastère perchées sur le Toit du Monde, à la découverte

des derniers sanctuaires de l'âme tibétaine. Puis, de Lhassa à l'Amdo, le train le plus haut du monde traverse les hauts plateaux tibétains à une altitude de 4 000 m. L'occasion d'observer la faune et la flore au doux rythme des rails : montagnes où paissent de grands troupeaux de yacks, ânes sauvages qui broutent le long de la voie ferrée, lacs brillant au soleil comme des pierres précieuses serties dans la roche ocre... Une odyssée inoubliable au royaume des Dalai-lamas. Exemption de visa pour les ressortissants français séjournant en Chine moins de 15 jours et 14 nuits, du 1er décembre 2023 au 30 novembre 2024.



### Vous aimerez :

- Le guide tibétain francophone durant tout le séjour au Tibet
- La visite d'une fabrique d'encens et d'un atelier de thangka
- Parcourir les plateaux tibétains à bord du train le plus haut du monde
- Voyager sans visa pour les ressortissants français
- Les avantages réservés aux voyageurs solos



## VOTRE PROGRAMME

### JOUR 1 : PARIS / PEKIN

Départ de Paris vers Pékin sur vol direct d'Air China.

### JOUR 2 : PEKIN

Les moments forts de la journée :

- L'arrivée à **Pékin**, bouillonnante capitale
- La visite du surprenant **quartier d'art contemporain 798**

Arrivée à Pékin dans la matinée et accueil par votre guide francophone. Grande capitale impériale au charme intemporel, secrète et bouillonnante, Pékin est bercée entre traditions solidement ancrées et modernité farouche. Balade dans le quartier d'art contemporain 798 pour contempler les œuvres d'art exposées en plein air et visiter les innombrables galeries.

### JOUR 3 : PEKIN / GONGGAR (3 570 M) / TSEDANG (3 100 M)

Les moments forts de la journée :

- La découverte du **monastère de Traduk**, l'un des plus anciens du Tibet
- La visite du **sanctuaire fortifié Yumbulagang**, niché dans les montagnes

Envol pour Gonggar (3570 m), porte d'entrée du Tibet, puis, route pour Tsedang (3 100 m), berceau de la civilisation tibétaine. Visite du monastère de Traduk, l'un des plus anciens du Tibet, construit au VII<sup>ème</sup> siècle sous le règne de Songtsen Gampo et du Yumbulagang, sanctuaire fortifié, qui, selon la légende, aurait été le premier édifice construit par le roi mythique, Nyatri Tsenpo.

Les temps de route cumulés dans la journée : environ 1h30

### JOUR 4 : TSEDANG / SAMYË (3 600M) / TSEDANG (3 100M)

Les moments forts de la journée :

- L'introduction à la cosmogonie tibétaine lors de la visite du **monastère de Samyë**

Excursion au monastère de Samyë (3 600 m) dont les plans correspondent à la cosmogonie tibétaine qui établit le mont Meru comme centre de l'univers. Premier monastère construit au Tibet, il date du VIII<sup>ème</sup> siècle. Vous apprécierez son architecture mêlant des éléments tibétains, chinois et indiens.

Les temps de route cumulés dans la journée : environ 1h

### JOUR 5 : TSEDANG (3 100M) / GYANTSÉ (3 950 M)

Les moments forts de la journée :

- La visite du **monastère Mindroling**, haut lieu des enseignements tibétains
- La découverte du **lac Yamdrok**, de son Histoire et ses magnifiques paysages

Sur la route de Gyantsé, découverte du monastère de Mindroling, "Endroit de la Parfaite Émancipation" grande fondation nyingmapa à la conception architecturale remarquable, qui forma pendant près de trois cents ans lettrés et yogis venus de tout le Tibet pour étudier les écritures bouddhistes, l'astronomie ou la médecine tibétaine traditionnelle. Journée de route à travers de splendides paysages de montagne. Passage du col de Kambala à 5 000 m, découverte du lac Yamdrok (4 400 m). Sous ses airs de bourgade, Gyantsé (3 950 m), ancienne étape sur les routes commerçantes du Népal et de l'Inde, considérée historiquement comme la troisième ville du Tibet, est sans doute aujourd'hui la seule qui conserve encore son caractère tibétain.

Les temps de route cumulés dans la journée : environ 6h

### JOUR 6 : GYANTSÉ (3 950 M) / SHALU (3 900 M) / SHIGATSÉ (3 900 M)

Les moments forts de la journée :

- La visite de la **vieille ville de Pango Chorten** et de son monastère
- La promenade sur le chemin de déambulation du **monastère Tashilumpo**

Visite du Pango Chorten, stupa aux cent mille figures, et de la lamaserie de Palkhorchöde (monastère de Palcho), autrefois important centre d'études de l'école Sakya qui abrita jusqu'à seize collèges de divers courants du bouddhisme tibétain. Flânerie dans la vieille ville avant le départ pour Shigatsé (3 900 m), la seconde ville du Tibet et siège traditionnel du Panchen Lama. Arrêt au village Shalu (3 900 m), au cœur des plaines vierges du Tibet, pour découvrir le monastère Shalu. Construit au 11<sup>ème</sup> siècle, il se distingue par son architecture mariant les style chinois, tibétain et niwari. Visite du monastère de Tashilumpo dont la fondation remonte au XVe siècle. Promenade sur le chemin déambulatoire qui entoure le monastère et visite du marché.

Les temps de route cumulés dans la journée : environ 4h

### JOUR 7 : SHIGATSÉ (3 900 M) / LHASSA (3 680 M)

Les moments forts de la journée :

- La découverte des spécialités dans un **marché local**
- La petite ascension du **mont Chagpori** pour admirer la vue sur le Potala

Le matin, visite du marché local, puis route en direction de Lhasa (3 680 m) à travers de splendides paysages (6h). En chemin, visite d'une fabrique d'encens artisanaux. Puis, découverte du petit musée privé de la montagne (sous réserve d'ouverture). Halte au mont Chagpori (3 725 m) et montée au-dessus du Chorten blanc pour découvrir une vue panoramique sur le Potala.

Les temps de route cumulés dans la journée : environ 4h

### JOUR 8 : LHASSA (3 680 M)

Les moments forts de la journée :

- La découverte de l'impressionnant **Potala**, résidence historique des Dalaï-Lamas
- La visite d'un **atelier de Thangka**, peinture sur toile sacrée

Découverte du Potala (3 700 m), forteresse de treize étages qui domine toute la ville. Fondé à partir du VIIe siècle, cet ensemble impressionnant comprend actuellement plus de mille salles : sanctuaires, galeries, bibliothèques, appartements privés où les Dalaï-Lamas résidèrent jusqu'en 1959. Le palais est aujourd'hui transformé en musée. L'après-midi sera consacrée au temple du Jokhang (3 700 m), "l'âme du bouddhisme". Promenade sur le chemin déambulatoire du Barkhor (3 600 m), bordé d'échoppes. Dans la journée, visite d'un atelier de Thangka, peintures sacrées inscrites sur toiles, typiques de la culture tibétaine (selon le temps, cet atelier pourra également être visité les jours 9, 10 ou 11).

### JOUR 9 : LHASSA (3 680 M) / GANDEN (3 800 M) / DRAK YERPA (4 885 M) / LHASSA

Les moments forts de la journée :

- La visite du monastère Ganden, niché à flanc de montagne

- La petite randonnée pour atteindre les **grottes de Drak Yerpa**
- La découverte de la vie locale lors de la **visite d'une ferme familiale**

Journée d'excursion autour de Lhasa. Route pour le monastère de Ganden (3 800 m). Fondé au XV<sup>ème</sup> siècle par le grand maître Tsongkhapa, c'est aujourd'hui le plus ancien monastère gelugpa du Tibet. Cet ensemble architectural forme un amphithéâtre niché au cœur des contreforts tibétains... Un panorama à couper le souffle ! Continuation vers Drak Yerpa (4 885 m) et petite randonnée facile d'une quarantaine de minutes pour visiter les grottes creusées à même la falaise, propices à la méditation. Route vers le site du camp Tsanga, uniquement connu des locaux, pour pique-niquer au bord de la rivière Kyichu. L'après-midi, visite d'une ferme familiale et rencontre avec les habitants pour découvrir la vie locale. Retour à Lhasa en fin d'après-midi.

Les temps de route cumulés dans la journée : environ 2h30

### JOUR 10 : LHASSA (3 680 M)

Les moments forts de la journée :

- La découverte du **monastère de Ramoche** et sa statue de Bouddha
- L'introduction à la culture tibétaine lors d'une visite au **nouveau musée du Tibet**

Le matin, visite du monastère de Ramoche qui renferme une statue représentant le Bouddha historique à l'âge de douze ans. Promenade dans le parc de Norbulingka, le palais d'Été des chefs spirituels du Tibet. Après le déjeuner, découverte approfondie de la culture tibétaine lors d'une visite au nouveau musée du Tibet de Lhasa. Pour finir, visite du centre d'art Jebum Gang implanté dans un ancien monastère. Construit il y a plus de deux-cents ans, l'architecture boisée et colorée du monastère met parfaitement en valeur les œuvres modernes exposées.

### JOUR 11 : LHASSA (3 680 M)

Les moments forts de la journée :

- La visite du **monastère Drepung**, l'un des plus grands au monde
- La découverte du **monastère Sera**, ancien lieu de formation des moines combattants

Départ pour le monastère de Drepung, bâti au pied de la montagne, à l'extérieur de Lhasa, qui fut à son apogée le plus grand monastère bouddhiste au monde, et qui divulgue aujourd'hui encore un enseignement bouddhiste extrêmement exigeant. Puis, découverte du monastère de Sera fondé au XV<sup>e</sup> siècle, qui fut la troisième grande université monastique gelugpa de la région, célèbre autrefois pour la formation des dop-dop, les fameux moines combattants. Retour à Lhasa dans l'après-midi. Le soir, découverte des arts du spectacle tibétain lors d'un dîner spectacle.

### JOUR 12 : LHASSA (3 680 M) / XINING (2 200 M)

Transfert le matin jusqu'à la gare de Lhasa pour prendre le train de nuit en direction de Xining (2 200 m).

### JOUR 13 : XINING (2 200 M) / PEKIN

Les moments forts de la journée :

- La visite du **monastère Taesri** aux couleurs chatoyantes
- La découverte du **musée de la Médecine tibétaine** et de sa collection d'objets

Arrivée le matin à Xining, capitale de la province de Qinghai et ancienne étape importante de la route de la soie. Visite de la ville accompagnée d'un guide francophone. Découverte du monastère de Taesri, l'un des plus importants monastères du pays, et visite du musée de la Médecine tibétaine, qui expose une riche collection de Thangkas, d'instruments et d'ingrédients. Puis, transfert vers l'aéroport et envol pour Pékin avec Air China.

### JOUR 14 : PEKIN

Les moments forts de la journée :

- La dégustation de **canard laqué** lors du dernier dîner

Journée libre (1). Nous vous suggérons de vous promener dans les jardins du Palais d'été, surnommée « vague de Jade » et de flâner au bord du lac Kunming ; de visiter le parc animé Shougangyuan, ancienne usine sidérurgique rénovée à l'occasion des Jeux Olympiques d'hiver 2022 ; découverte de la grandiose Cité Interdite, point focal de l'Empire du Milieu ; visite du temple du Ciel, doté d'une majestueuse rotonde recouverte d'un triple toit de tuiles bleues vernissées ; balade sur la place Tian An Men, la plus grande place du monde (40 hectares), couronnée par le portail de Mao. Retour à l'hôtel en fin de journée, puis, en guise de dernier dîner, dégustation de canard laqué, spécialité pékinoise.

## **JOUR 15 : PEKIN / PARIS**

Transfert vers l'aéroport pour votre envol retour vers Paris à bord d'un vol direct d'Air China.



## VOS HÉBERGEMENTS

### Vos hôtels ou similaires

#### **PEKIN : CITIC\*\*\*\***

A cinq minutes de l'aéroport de Pékin, cet établissement de 408 chambres très pratique pour les transits offre toutes les commodités : large choix de restaurants chinois et occidentaux, piscine, ...

#### **QIANMEN : JIANGUO-QIANMEN\*\*\*\***

Situé dans un quartier traditionnel et animé de la capitale, au sud de la place Tian An Man, le Jianguo-Qianmen vous accueille dans un cadre contemporain. L'hôtel dispose de 407 chambres à la décoration soignée avec une touche d'inspiration traditionnelle.

#### **TSEDANG : TSEDANG\*\*\*\***

Situé au cœur de la ville de Shannan, cet hôtel à la décoration aux inspirations traditionnelles chinoises propose 118 chambres avec tout le confort nécessaire. Lors de votre séjour, profitez du salon de thé et du restaurant richement décoré de boiseries.

#### **GYANTSÉ : GYANTSE\*\*\***

Etablissement de 120 chambres à la décoration tibétaine ou occidentale, situé dans une région préservée du Tibet, proposant une bonne qualité de service. Trois restaurants, bar, centre d'affaires, centre commercial, café internet.

#### **SHIGATSÉ : SHIGATSE MANASAROVAR\*\*\***

L'hôtel Shigatse Manasarovar est un agréable établissement de style tibétain situé au cœur de la ville de Shigatsé. Les chambres au charme suranné disposent de toutes les commodités nécessaires pour passer un séjour reposant.

#### **LHASSA : KYICHU\*\*\***

Bénéficiant d'une jolie vue sur la vallée, le Kyichu Hotel est un établissement traditionnel situé le long de la rivière, à proximité des sites touristiques de Lhassa, non loin du célèbre Potala. Il a été nommé ainsi en référence à la rivière Kyi, qui en tibétain est connue comme la « rivière du bonheur ».

#### **XINING : AMDO EXPRESS HOTEL\*\***





## LE BUDGET

### Le prix comprend :

- Les vols Paris/ Pékin – Pékin/ Lhasa – Lhasa/ Pékin – Pékin/ Paris sur Air China
- Tous les transports terrestres et transferts
- Les taxes aériennes (369€)
- La pension complète du jour 2 au jour 14 (3)
- Les visites mentionnées au programme
- Les services de guides locaux francophones du jour 2 au jour 13, puis les services d'un guide anglophone à Xining
- Le train Lhasa/Xining en 1ère classe
- La chambre à disposition à l'arrivée du train à Xining avec petit déjeuner
- Les visites à Xining si l'horaire d'arrivée du train le permet
- L'assurance assistance-rapatriement-bagages (intégrant les garanties épidémies/pandémies [en savoir plus](#))
- Une pochette de voyage responsable unique, réalisée sur mesure pour les Maisons du Voyage comprenant cadeaux et attestations

### Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les pourboires, l'assurance annulation (2), les repas à bord du train du jour 12 (3)

### Le supplément chambre individuelle : 670€

- Pour plus de confort nous réservons une chambre double à usage individuel
- Vous ne souhaitez pas régler ce supplément ? Optez pour la chambre double à partager [en savoir plus](#)

### Conditions particulières :

#### De 10 à 16 participants maximum.

*\*Prix minimum sous réserve de disponibilité sur la base de 2 participants en chambre double.*

Départ de mai pendant le festival de Saga Dhawa qui célèbre la naissance de Bouddha. Des processions, cérémonies d'offrandes, des courses de chevaux ou encore des combats de lutte ont lieux dans différentes villes du Tibet.

Ce circuit nécessite une **bonne condition physique** en raison d'une altitude moyenne de 3 700 m, de quelques longs trajets sur des routes parfois difficiles et surtout d'ascensions de marches pour la visite des monastères.

En cas de mesure exceptionnelle (fermeture de site, interdiction d'accès, annulation des festivités...) par les autorités chinoises, un programme de remplacement vous sera proposé.

(1) Journée libre : pour les visites du Palais d'été, de la Place Tian An Men, du temple du Ciel et de la Cité Interdite, il est nécessaire de faire la réservation à l'agence.

(2) Intégrant les garanties épidémies/pandémies : coût 4,5% du montant du voyage (ou 3,5% en complément des cartes bancaires premium) [en savoir plus](#)

(3) Pension complète : sauf les repas à bord du train du jour 12

### Préparez votre voyage :

[la réservation anticipée \(-5%\)](#)



[votre circuit en groupe de a à z](#)

[en savoir plus sur notre engagement responsable](#)  
[découvrez tous nos événements culturels](#)

### Dates de départ

14 mai au 28 mai 24 - à partir de **4.980€\*** au lieu de 5.160€\*

8 août au 22 août 24 - à partir de **5.660€\***

3 sept au 17 sept 24 - à partir de **5.310€\***

17 oct au 31 oct 24 - à partir de **5.235€\*** au lieu de 5.510€\*



## NOTRE ENGAGEMENT RESPONSABLE

Privilégier la qualité de l'expérience. Se reconnecter à des valeurs fondamentales comme la rencontre, le partage. S'engager en faveur du développement durable... Depuis toujours et bien avant la tendance, **l'écotourisme est notre conception du voyage**. Une vision entérinée par l'obtention du label ATR (Agir pour un tourisme responsable) en mars 2020, certification officielle délivrée par EcoCert garantissant que **nos voyages sont fondés sur la solidarité, le respect de l'environnement, des cultures et des peuples**.

### Le tourisme responsable, qu'est-ce que c'est ?

Selon la définition de l'Organisation Mondiale du Tourisme (OMT), le tourisme durable ou responsable est : « un tourisme qui tient pleinement compte de ses impacts économiques, sociaux et environnementaux actuels et futurs, en répondant aux besoins des visiteurs, des professionnels, de l'environnement et des communautés d'accueil ».

### Trente ans d'initiatives multiples

Voici quelques-unes des actions jalonnant notre histoire pour concilier activité économique, protection du patrimoine et bien-être social : participation à des programmes de lutte contre le changement climatique en Équateur, en Éthiopie, au Pérou, dans le cadre d'un partenariat avec la Fondation GoodPlanet, présidée par Yann Arthus-Bertrand (2019-2021) ; don à la Fondation de France suite aux explosions à Beyrouth (2020) ; financement du groupe électrogène de l'orphelinat des filles de Pondichéry en Inde (2019) ; don à l'association Soleil Levant, intervenant pour l'éducation et la santé au Laos et au Cambodge (2018) ; soutien de La Maison de la Gare portant assistance aux Talibés, les enfants des rues de Saint-Louis au Sénégal...



POUR EN SAVOIR PLUS  
SUR NOTRE ACTION



## ICI COMMENCE L'AILLEURS



ASIE



AFRIQUE



CHINE



EUROPE



INDES



OCÉANIE



AMÉRIQUE  
DU NORD



AMÉRIQUE  
LATINE



ORIENT

## JE RÉSERVE MON PROCHAIN VOYAGE

ASIE	01 40 51 95 15	OCÉANIE	01 70 36 35 40
AFRIQUE	01 56 81 38 29	AMÉRIQUE DU NORD	01 53 63 13 43
CHINE	01 40 51 95 00	AMÉRIQUE LATINE	01 53 63 13 40
EUROPE	01 56 81 38 30	ORIENT	01 56 81 38 30
INDES	01 56 81 38 38		

76 rue Bonaparte, 75006 Paris  
[maisonsduvoyage.com](http://maisonsduvoyage.com)

LES MAISONS  
*du Voyage*