



## TIBET, EMPREINTES BOUDDHIQUES

**12 jours / 9 nuits - à partir de 2 595€**

vols + pension complète + circuit

*Votre référence : p\_CN\_EMBO\_4569*

Un voyage initiatique, chargé d'émotion, au cœur du Tibet historique, dans la province de l'U-Tsang, empreinte d'une forte identité religieuse et culturelle. Ancien État théocratique, le Tibet a vu fleurir une forme originale du bouddhisme tantrique, marqué par le culte des lamas réincarnés. Dans le cadre grandiose des paysages du Toit du Monde, de forteresses en villes-monastères, vous irez à la découverte des derniers sanctuaires de l'âme tibétaine.

### Vous aimerez

- Cette première rencontre magique avec le Tibet et ce peuple d'une foi inébranlable
- Le guide tibétain francophone durant tout le séjour au Tibet
- La visite d'une fabrique d'encens et d'un atelier de thangka
- Vous immerger dans une ambiance mythique accentuée par le mouvement incessant des moulins à prière
- Quatre jours à Lhasa pour visiter en profondeur la ville et ses alentours

---

### Jour 1 : VOL POUR CHENGDU

Départ de France sur vol régulier.

### Jour 2 : CHENGDU

Arrivée le matin dans la "ville des hibiscus", réputée pour son climat clément, sa douceur de vivre, sa cuisine succulente et ses brumes mélancoliques qui inspirèrent de nombreux poètes comme Li Bai et Du Fu. Visite du temple des Chèvres de bronze et dégustation de thé dans le parc du Peuple. Après le déjeuner, découverte du monastère Wenshu.

### Jour 3 : CHENGDU / GONGGAR / TSEDANG (3 400 m)

Envol pour Gonggar, porte d'entrée du Tibet. Route pour Tsedang, berceau de la civilisation tibétaine.

Visite du monastère de Tradruk, 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.

#### **Jour 4 : TSEDANG / SAMYË / TSEDANG**

Excursion au monastère de Samyë 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.

#### **Jour 5 : TSEDANG / GYANTSÉ (3 950 m)**

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. Passage du col de Kambala à 5 000 m, découverte du lac Yamdrok. Sous ses airs de bourgade, Gyantsé, 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.

#### **Jour 6 : GYANTSÉ / SHIGATSÉ (3 900 m)**

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, la seconde ville du Tibet et siège traditionnel du Panchen Lama. Visite du monastère de Tashilumpo dont la fondation remonte au XV<sup>e</sup> siècle. Promenade sur le chemin déambulatoire qui entoure le monastère et visite du marché.

#### **Jour 7 : SHIGATSÉ / LHASSA (3 680 m)**

Journée de route (6h) pour Lhassa à travers de splendides paysages. 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 et montée au-dessus du Chorten blanc pour découvrir une vue panoramique sur le Potala.

#### **Jour 8 : LHASSA**

Découverte du Potala (1h), forteresse de treize étages qui domine toute la ville. Fondé à partir du VII<sup>e</sup> siècle, cet ensemble impressionnant comprend actuellement plus de mille salles : sanctuaires, galeries, bibliothèques, appartements privés où les Dalai-Lamas résidèrent jusqu'en 1959. Le palais est aujourd'hui transformé en musée. L'après-midi sera consacrée au temple du Jokhang, "l'âme du bouddhisme". Promenade sur le chemin déambulatoire du Barkhor, 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 / GANDEN / DRAK YERPA (4 885 m) / LHASSA**

Journée d'excursion autour de Lhassa. Route pour le monastère de Ganden. Fondé au XV<sup>e</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 et ses grottes creusées à même la falaise, propices à la méditation. Retour à Lhassa en fin d'après-midi.

#### **Jour 10 : LHASSA**

Départ pour le monastère de Drepung, bâti au pied de la montagne, à l'extérieur de Lhassa, 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 Lhassa dans l'après-midi.

#### **Jour 11 : LHASSA / GONGGAR / CHENGDU ou PEKIN / VOL RETOUR**

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.

Transfert à l'aéroport de Gonggar et envol en fin de journée pour Chengdu ou Pékin selon les dates de départ. Accueil et transfert à pied pour un dîner dans un restaurant. Puis, envol pour la France.

## Jour 12 : FRANCE

Arrivée en France le matin

### Personnalisez votre voyage à partir du 11e ou 12e jour, en choisissant une ou plusieurs options insolites à partir de Lhasa !

- À bord du train le plus haut du monde, 3 j. / 2 n., à partir de 690 €\* p/p
- Camping au bord du lac Namtso, 4 j. / 3 n., à partir de 1280 €\* p/p
- Excursion au camp de base de l'Everest, 4 j. / 3 n., à partir de 1450 €\* p/p

\* Tarifs base 2 participants minimum

### Hébergement

#### Vos hôtels ou similaires

**CHENGDU** : Tibet\*\*\*\*

**TSEDANG** : Tsedang\*\*\*\*

**GYANTSE** : Gyantsé\*\*\*

**SHIGATSE** : Shigatsé Manasarovar\*\*\*

**LHASA** : Kyichu\*\*\*

---

### Le prix comprend

tous les transports, les taxes aériennes et surcharges carburant (révisables, montant au 12/09/18), la pension complète (sauf 1 repas) un verre de boisson inclus, les visites et spectacle mentionnés au programme, les services de guides locaux francophones et d'un guide anglophone à Xining pour l'option train Lhasa/Xining, l'assurance assistance-rapatriement-bagages (intégrant les garanties épidémies/pandémies) : coût 1,5% du montant du voyage [EN SAVOIR PLUS](#).

### Le prix ne comprend pas

les frais consulaires et de gestion du visa, 1 repas, les pourboires et dépenses personnelles, l'assurance annulation (intégrant les garanties épidémies/pandémies) : coût 4% du montant du voyage (ou 3% en complément des cartes bancaires premium) [EN SAVOIR PLUS](#).

### Conditions Particulières

#### De 10 à 16 participants maximum.

Supplément chambre individuelle : 370 €

#### En individuel : à partir de 3 580 €

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.

La visite du Potala est limitée à une heure.

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.

### Option "A bord du train le plus haut du monde" 3 jours / 2 nuits à partir de 690 €

Le prix comprend : les transferts gare/train/gare et hôtel/aéroport, le train Lhasa/Xining en 1ère classe, les vols, 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, les services d'un guide anglophone à Xining.

Le prix ne comprend pas : les repas à bord du train et le dîner le jour 12.

Attention : le vol retour pour la France part de Xining via Pékin.