



## TIBET, SUR LE TOIT DU MONDE

**13 Jours / 10 Nuits - à partir de 3 950€**

vols + hébergements + circuit

*Votre référence : p\_CN\_TOMO\_ID5808*

Un voyage initiatique en U-Tsang, le Tibet historique, où le quotidien est encore fortement marqué par des rites religieux séculaires. Ancien état théocratique, le Tibet est le creuset du bouddhisme tantrique, animé par le culte des lamas réincarnés. Forteresses et villes-monastères s'égrènent au cœur de paysages somptueux, insufflant leur énergie si particulière aux hommes et aux femmes de ces hautes terres.

### **Vous aimerez**

- L'impressionnante beauté des paysages baignant dans une lumière de cristal
- La rencontre avec un peuple d'une foi inébranlable
- Vous immerger dans une ambiance mythique accentuée par le mouvement incessant des moulins à prière
- Respirer l'odeur enivrante des bougies au beurre de yack

---

### **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 Wenhua. Après-midi libre pour une découverte de Chengdu à votre guise.

### **Jour 3 : CHENGDU / SANXINGDUI / CHENGDU**

Dans la matinée, visite d'un centre de reproduction des pandas, l'animal emblématique de Chine.

Excursion au site de Sanxingdui où a été découvert un trésor archéologique rassemblant des pièces exceptionnelles, vestiges d'une civilisation disparue du bassin du Yangzi : statues de bronze, masques recouverts d'or, objets en jade, créatures hybrides imaginaires.

#### **Jour 4 : CHENGDU / GONGGAR / TSEDANG (3 400 m)**

Envol pour Gonggar, l'aéroport civil du Tibet. Route pour Tsedang, berceau de la civilisation tibétaine et fief de la dynastie Yarlung des rois du Tibet. Visite du monastère de Tradruk, l'un des plus anciens du Tibet, construit au VII<sup>e</sup> siècle sous le règne de Songstan Gampo.

#### **Jour 5 : TSEDANG / SAMYÉ / LHASSA (3 680 m)**

Halte au Yongbulakhang, sanctuaire fortifié, qui, selon la légende, aurait été le premier édifice construit par le roi mythique, Nyatri Tsenpo. Route le long du fleuve Yarlung Tsangpo (Brahmapoutre) jusqu'au monastère de Samyé dont les plans correspondent à la cosmogonie tibétaine qui établit le mont Meru comme centre de l'univers. Sur la route de Lhassa, découverte du monastère de Mindroling, "Endroit de la Parfaite Emancipation" 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 tibétaine. Puis, arrêt au monastère de Dolma Lhakang avant l'arrivée à Lhassa.

#### **Jour 6 : LHASSA**

Découverte du Potala, 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 Dalaï Lama 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.

#### **Jour 7 : LHASSA**

Excursion au 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. Visite 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.

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

Visite du musée national du Tibet, d'un centre d'artisanat et du monastère de Ramoche qui renferme une statue représentant le Bouddha historique à l'âge de douze ans. Promenade dans le parc de Norbulinka, le palais d'Été des chefs spirituels du Tibet. Après-midi et dîner libres.

#### **Jour 9 : LHASSA / GYANTSÉ (3 950 m)**

Journée de route à travers de splendides paysages pour atteindre Gyantsé. Sous ses airs de bourgade, cette ancienne étape sur les routes commerçantes du Népal et de l'Inde, considérée historiquement comme la troisième ville du Tibet et dominée par son dzong, est sans doute aujourd'hui la seule qui conserve encore son caractère tibétain, avec son splendide Kumbum aux " cent mille images saintes" qui abrite en son sein de nombreuses chapelles dédiées aux divinités bouddhiques.

#### **Jour 10 : 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 11 : SHIGATSÉ / GONGGAR / CHENGDU**

Matinée libre. Après le déjeuner, trajet par la route pour regagner l'aéroport de Gonggar et envol pour Chengdu. Dîner de spécialités sichuanaises.

#### **Jour 12 : CHENGDU / VOL RETOUR**

Visite du temple bouddhiste Wenshu, fondé sous les Tang et reconstruit à la fin du XVIIIe siècle dans le style Qing. Découverte du temple du Marquis de Wuhou, témoin de l'histoire des Trois Royaumes. Dernière promenade dans les rues animées du quartier de Kuanzhaixiangzi, très bel exemple de sauvegarde du patrimoine. Le projet de zone culturelle protégée et d'aire commerçante s'articule autour de trois rues anciennes et de maisons à cour carrée, dans le respect des règles de l'architecture traditionnelle. En soirée, spectacle d'opéra du Sichuan, qui développe à merveille le genre comique avec notamment le numéro de changement de masques "Bian lian". Transfert à l'aéroport et envol pour la France sur vol régulier.

## Jour 13 : FRANCE

Arrivée en France le matin.

### Hébergement

#### Vos hôtels ou similaires

**CHENGDU** : Chengdu Blue City Banyan Culture\*\*\*

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

**LHASSA** : Dekang\*\*\*

**GYANTSE** : Gyantsé\*\*\*

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

---

### Le prix comprend

les vols internationaux sur la compagnie Air China, les taxes aériennes et surcharges carburant (révisables, montant au 23/05/20), les visites et spectacle mentionnés au programme, un repas de spécialités sichuanaises le jour 11, les services de guides locaux francophones, l'assurance maladie-accident-rapatriement et bagages.

### Le prix ne comprend pas

les frais consulaires et de gestion du visa, les repas (sauf le dîner de spécialités du jour 11) et les boissons, l'assurance maladie-accident-rapatriement et bagages (pour plus d'informations nous consulter), la garantie annulation (pour plus d'informations nous consulter), les pourboires et dépenses personnelles.

### Conditions Particulières

Supplément individuel : nous consulter.

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.

## CARTE

