Du Tibet sacré au <u>Festival de Paro</u> :

Grande Traversée de l'Himalaya

09 Mars au 29 Mars 2027

(21 jours/18 nuits)

8 nuits au Tibet – 7 nuits au Bhoutan – 3 nuits à Katmandou

<u>Participants :</u> minimum 6, maximum 12

Des palais sacrés de Lhassa aux vallées préservées du Bhoutan, ce grand voyage au cœur de l'Himalaya vous invite à une immersion rare entre spiritualité, traditions et paysages grandioses. Vous traverserez les hauts plateaux tibétains jusqu'aux portes de l'Everest, avant de rejoindre le Népal puis le mystérieux royaume du Bhoutan. Point d'orgue du voyage, vous assisterez au ***célèbre festival de Paro Tshechu****, l'un des événements spirituels et culturels les plus fascinants de l'Himalaya. Monastères perchés, lacs sacrés, forteresses majestueuses et rencontres authentiques rythmeront cette aventure hors du temps. Un itinéraire exceptionnel entre cultures bouddhistes, nature spectaculaire et émotions inoubliables.*

Lhassa – Gyantsé – Samyé - Shigatsé – Sakya - Camp de Base de l'Everest – Katmandou – Paro – Thimpu – Punakha – Nid du Tigre

09 Mars 2027 : Départ de Paris Charles de Gaulle Roissy

Envol à 12h30 sur le vol CA876, destination Pékin ! Dîner et nuit à bord.

10 Mars : Pékin - Lhassa ~ 1h30 de transfert. Altitude : 3700m

Arrivée à Pékin à 04h45, escale rapide (remise de votre permis) et envol pour Lhassa sur le vol CA4125 à

08h30. Arrivée à Lhassa à 12h30. Accueil par votre guide tibétain francophone qui vous accompagnera pendant toute la découverte du Tibet, puis transfert à votre hôtel. Temps libre pour vous acclimater. Nuit au Kyichu Hotel 3*.

11 Mars : Lhassa ~ Altitude : 3700m

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. L'après-midi, **visite de l'Université monastique de Sera**. Bien que très endommagée lors de l'invasion chinoise du Tibet, puis sous la Révolution Culturelle, elle a été restaurée et n'a pas perdu sa fonction d'université monastique. Elle accueille encore aujourd'hui un grand nombre de moines et de pèlerins.

12 Mars : Lhassa ~ Altitude : 3700m

Journée de visites à Lhassa. Dans la matinée, **visite du palais du Potala**, et marche (kora) autour du palais avec les pèlerins tibétains venant ici tous les jours en nombre, puis, continuez avec **la visite Norbulingka**, qui fut le palais d'été du Dalai Lama. Après le déjeuner, visite du **monastère de Jokhang**, et marche autour du monastère avec d'autres pèlerins sur le **chemin du Barkhor**.

13 Mars : Lhassa – Samyé - Gyantsé ~ 5h de route. Altitude : 3950m

Ce matin, nous prendrons la route vers le **monastère de Samyé**. Il fut fondé en 779, construit en forme de mandala, et est la première fondation bouddhique du Tibet. Route pour Gyangtsé, ancienne étape sur les routes commerçantes du Népal et de l'Inde, en longeant la vallée du Tsangpo, avec passage du col de Kambala à environ 5 000 m. Découverte du lac Turquoise (ou **lac Yamdrok**), l'un des trois plus grands lacs sacrés du Tibet de plus de 72 km de long. En effet, selon la mythologie tibétaine, il serait né de la transformation d'une déesse. Il est situé dans un écrin de montagne où l'on peut observer des yacks et des moutons. Dîner libre et nuit à l'hôtel Nyangchu Manor House 4*, à Gyantsé.

14 Mars : Gyantse – Shigatsé ~ 2h de route. Altitude : 3800m

Visite le matin du **monastère de Pelkor**, et de la vieille ville de Gyantsé. Route ensuite pour Shigatsé. Halte pour découvrir une fabrique de Tsampa. Visite du joli **village de Shalu** et de son monastère en chemin. Le **monastère de Shalu** remonte au 11ème siècle, et sa rénovation fût entreprise au 15ème siècle grâce à l'aide financière de l'empire mongol. Le style du monastère de Shalu diffère complètement

de tous les autres monastères du Tibet, en raison de sa toiture de style très chinois faite de tuiles vernissées vertes et jaunes. Hotel Gesar 3* ou similaire

15 Mars : Shigatsé – Sakya ~ Alt. 4050m. 2h30 de route / 150 Km
Après le petit-déjeuner nous débuterons par la visite du marché, avant de rejoindre le monastère de **Tashilhunpo**, qui fut une résidence des Panchen Lama successifs et construit par le 1er Dalai Lama au 15ème siècle. Il abrite la plus grande statue en bronze du monde, qui a été construite en 1904 pour le Bouddha du futur Maitreya. Puis route vers l'Ouest. **Découverte de Sakya.** Son monastère, fondé en 1073 est le siège de l'une des quatre grandes écoles du bouddhisme tibétain, l'école Sakyapa. L'architecture médiévale mongole du monastère diffère de celle des temples de Lhassa. Puis c'est parti pour 2 heures de marche sur les hauteurs, en suivant la kora des pèlerins. Profitez de l'ambiance pittoresque de la ville. Nuit à Sakya, au Norwa Hotel 3* (ou similaire).

16 Mars : Sakya - Ronbhuk / Camp de l'Everest - Tashizong (PDJ) ~ Alt. 4000m (Visite du camp de base à 5200m) 3h30 // 190KM de route PLUS 1h30/2h aller-retour de navette vers le camp de base.
Ce matin, lever tôt pour rejoindre le point de départ de la navette vers **le camp de base de l'Everest**. Visite du **monastère de Ronbhuk**, temple « le plus haut du monde » et qui offre une vue imprenable sur l'Everest (plus précisément sa face Nord, seulement visible depuis le Tibet). La structure est modeste et dénote avec les cités monastiques visitées auparavant mais compense largement par son charme et son authenticité. Nuit à Tashizong, hotel 3*.

17 Mars : Tashizong - Kyerong ~ Alt. 4050m. 6h30 de route / 320 Km
Si le temps le permet, piste jusqu'au **village typique de Langkhor** qui abrite un petit temple au bout du monde dédié à la Daikini Machik Labdrön. Poursuite de notre route pour le vieux Tingri avec sa vue sur le Mont Cho Oyu, et vers Kyerong, pour rejoindre la frontière du Népal. Il s'agit de l'une des plus hautes routes du monde. Nous longeons l'Everest, le Cho Oyu et le Xishabangma que nous contournons par le nord via le lac Pegutso. Nous plongeons dans les gorges vertigineuses de la Trisuli jusqu'à la frontière sino-népalaise. Nous perdons de l'altitude. Le comté de Kyerong est célèbre pour ses conditions climatiques douces et sa végétation abondante, inhabituelle sur le plateau tibétain. Arrivée tardive. Dîner libre et nuit au Kyerong Hotel 3* ou similaire

18 Mars : Kyerong – Poste frontière avec Tibet/Népal – Katmandou (PDJ) ~ Alt. 1350m. 50mn / 30 Km + 7 heures/160km Petit-déjeuner, et court transfert vers le poste frontière.
Passage de l'immigration de **sortie du Tibet** avec l'aide du guide. Côté Népal, passage de l'immigration,

puis accueil par notre agent de transfert anglophone local. Rejoignez votre véhicule 4*4, et **route vers Katmandou** que vous atteindrez en toute fin de journée. Nuit à l'hôtel 3* Manaslu ou similaire. Note : Les 4 premières heures du trajet entre la frontière et Katmandou seront sur piste. En cette saison, des difficultés d'accès ou des retards peuvent occasionnellement se produire. Merci pour votre compréhension et flexibilité. Nuit à l'hôtel 3* Manaslu ou similaire.

19 Mars : Katmandou (PDJ)

Petit-déjeuner, et rencontre avec votre **guide francophone** à 09h pour une découverte de la capitale népalaise. Vous vous rendrez au **grand stupa de Bodhnath**, symbole de Katmandou, entouré de nombreux monastères bouddhistes bâtis par les tibétains en exil essentiellement. Visite du **monastère de Sechen** dont dépend Mathieu Ricard. Puis direction **Bhaktapur**, la ville la plus authentique et emblématique des trois cités royales de Katmandou. Retour à l'hôtel en fin de journée. Nuit à l'hôtel 3* Manaslu ou similaire.

20 Mars : Katmandou – Paro. **Départ matinal pour Paro** ~ Alt. 3300m

À votre arrivée à l'aéroport international de Paro, accueil par votre **guide francophone** et votre chauffeur, qui vous accompagneront tout au long du séjour. Thé de bienvenue à la **Neyphu Heritage** House, une ancienne résidence traditionnelle restaurée, aujourd'hui lieu d'accueil chaleureux et restaurant végétarien réputé pour sa cuisine locale à base de produits frais. Visite du temple **Kyichu Lhakhang**, l'un des plus anciens temples du Bhoutan (VIIe siècle), fondé par le roi tibétain Songtsen Gampo. Déjeuner dans un restaurant local. L'après-midi, découverte culturelle de Paro avec la visite du majestueux **Paro Dzong**, forteresse du XVIIe siècle dominant la vallée, puis du **Musée national du Bhoutan**, ancienne tour de guet devenue musée retraçant l'histoire et les traditions du royaume. Diner à votre hôtel. Installation à votre hôtel : Olathang Cottage 3*

21 Mars : Paro ~ Altitude 3300m

Participation au festival de Paro Tshechu

Le **Paro Tshechu** est l'un des festivals les plus importants et emblématiques du Bhoutan. Il se déroule dans le cadre spectaculaire du **Paro Rinpung Dzong**, surplombant la vallée de Paro. Vous découvrirez une atmosphère festive et colorée, au milieu d'une foule bhoutanaise en habits traditionnels. Ce festival est célèbre pour la "Danse des Quatre Cerfs" et de nombreuses danses masquées traditionnelles exécutées par des moines et danseurs costumés, riches en symboles bouddhistes. Il attire chaque année de nombreux pèlerins et visiteurs venus de tout le pays. Déjeuner dans un restaurant local.

Option facultative gratuite : Moment d'immersion culturelle au cœur du Bhoutan, cette activité vous permet de revêtir la tenue traditionnelle nationale : le **Gho** pour les hommes et le **Kira** pour les femmes.

Une occasion unique de découvrir l'élégance du costume bhoutanais et de réaliser une séance photo dans un cadre authentique. Diner en ville.

22 Mars : Paro – Thimpu ~ 1h30 de route. Alt. 2300m.

En route vers Thimpu, vous ferez halte au temple **Tamchok Lhakhang**, fondé par le légendaire Thangtong Gyalpo, célèbre pour ses ponts suspendus en chaînes métalliques datant du XVe siècle. Déjeuner à Thimpu. Visite de la **Choki Traditional Art School**, une école dédiée à la préservation des arts traditionnels bhoutanais. Fondée pour transmettre le savoir-faire ancestral aux jeunes générations, elle forme les étudiants à différentes disciplines telles que la peinture religieuse, la sculpture sur bois, la broderie ou encore la fabrication de statues. Cette immersion permet de découvrir le riche patrimoine artistique du Bhoutan et d'observer les élèves au travail dans une atmosphère authentique. Déjeuner en ville. Au-dessus de la ville, agréable promenade en forêt à la découverte du **Takin**, l'animal emblématique du Bhoutan. Cet étonnant bovidé de l'Himalaya, au physique singulier rappelant à la fois la chèvre et le gnou, évolue dans les montagnes du Bhoutan. Diner en ville. Nuit au Lhaki Hotel 3*

23 Mars : Thimpu – Punakha – 2h30 de route. Alt. 1200m

Arrêt au col de Dochula (3100 m) pour admirer **les 108 stupas** construits en 2003 par la reine mère. Par temps clair, profitez d'une vue panoramique exceptionnelle sur les dix plus hauts sommets de l'Himalaya, frontière naturelle entre le Bhoutan et la Chine. Déjeuner piquenique avec vue sur le Dzong de Punakha, cadre idéal pour savourer la cuisine locale. **Visite du majestueux Dzong de Punakha**, l'un des plus beaux du Bhoutan, suivie d'un moment de méditation silencieuse de 30 minutes dans ce lieu spirituel chargé d'histoire. Traversée du plus long pont suspendu traditionnel du Bhoutan, long de près de 200 mètres au-dessus de la rivière Pho Chhu. Une expérience à couper le souffle entre nature, frissons et vues spectaculaires. Visite du **monastère de Wolakha**, un collège bouddhiste et centre de méditation pour environ 120 nonnes, situé sur un site verdoyant en chemin vers Drolay Goemba. Ce lieu paisible accueille une communauté chaleureuse dédiée à l'étude et à la pratique spirituelle. Nuit au Meri Puensum Resort 3*

24 Mars : Punakha. Alt. 1200m

Randonnée facile de 45-60 minutes jusqu'au **Chorten Khamsum Yulley** Namgyal, perché sur une colline avec une vue imprenable sur la vallée de Punakha. Ce monument est un exemple remarquable de l'architecture bhoutanaise. Déjeuner chez **l'habitant - charme vintage**. Visite du temple **Chimi Lhakhang,** également appelé temple de la fertilité, accessible après une courte marche de 20 minutes à travers les rizières. Ce lieu chargé d'histoire est réputé pour bénir les couples sans enfants. Les murs alentours sont ornés de phallus sculptés ou peints, symbole traditionnel de chance et de fertilité.

25 Mars : Punakha – Thimpu – Paro. 4h30 de route ~ Alt. 3300m
Retour pour Paro via Thimpu. Vous découvrirez ensuite le **Memorial Chorten**, lieu de prière quotidien des habitants, érigé en hommage au troisième roi du Bhoutan. Continuez avec la visite du **Bouddha Dordenma**, immense statue de 51,5 mètres abritant 125 000 effigies de Bouddha, symbole de paix et de bonheur national. Le déjeuner sera servi dans une maison traditionnelle de **Babesa Village**, datant de plus de 600 ans, transformée en restaurant. Arrivée à Paro en fin de journée, **diner de Momo en ville.** Installation à votre hôtel : Olathang Cottage 3*.

26 Mars : Paro – Taksang – Paro 00h45 de route. ~ Alt. 3200m
Randonnée au monastère de Taktsang – « Le Nid du Tigre »
Départ matinal pour l'ascension du célèbre monastère de Taktsang, perché à plus de 900 mètres au-dessus de la vallée de Paro. Ce site emblématique du Bhoutan, haut lieu spirituel, offre une randonnée inoubliable à travers des paysages spectaculaires. L'aller-retour dure environ 5 heures et reste accessible aux marcheurs réguliers. Possibilité de monter à mi-parcours à dos de mule (env. 20 € à régler sur place). En fin de journée, **temps libre dans le centre ville de Paro**. Diner à votre hôtel.

27 Mars : Paro – Katmandou 1h00 de route.
Transfert à l'aéroport de Paro et envol pour Katmandou. Arrivée à 09h00. Arrivée à 09h00. Programme de visite : A la sortie de l'aéroport. Visite du **sanctuaire hindou de Pashupatinath** dédié à la forme apaisée du dieu Shiva où ont lieu les crémations. Nous irons ensuite découvrir **Patan** appelée aussi Lalitpur – la cité des artistes. Le **Durbar Square de Patan** est sans doute la plus raffinée des trois places royales de la vallée. Nous visiterons le musée situé dans le palais attenant où furent tournées de nombreuses scènes de film, le temple d'or et le temple pagode à 5 toits de Khumbeswar. Nuit à l'hôtel 3* Manaslu ou similaire.

28 Mars : Katmandou – Chengdu.
Transfert à l'aéroport de Katmandou et vol pour Chengdu à 11h55. Escale à Chengdu. Nuit à bord.

29 Mars : Chengdu – Paris. Arrivée à Paris le matin.

Info Vérité - A savoir avant votre départ :

Les **hôtels** sont généralement de bonne catégorie (souvent 3 étoiles), mais le service peut ne pas être à la hauteur des standards occidentaux. Des coupures d'électricité ou d'eau peuvent survenir, bien que de plus en plus rares, car ces régions sont encore en développement. La plupart des hôtels disposent de nombreuses chambres avec deux lits séparés et peu de chambres avec un grand lit. Par conséquent, il est nécessaire de faire preuve de flexibilité si vous voyagez à deux et souhaitez un grand lit. Fumer dans sa chambre est autorisé dans la plupart des hôtels en Chine. Les lodges ou guesthouses offrent un confort plus rudimentaire, avec des toilettes et des douches communes à l'extérieur de la chambre.

Les **chambres individuelles** ne sont disponibles que dans les hôtels. Les guesthouses et les lodges ne proposent pas ce service.

Réseau téléphonique : disponible en ville, mais plus incertain en campagne et inexistant pendant un trekking. Consultez votre opérateur téléphonique avant le départ pour connaître les conditions d'utilisation. Il est possible d'acheter une carte (eSIM) avant de partir pour accéder au réseau 4/5G et à Internet. Pour la eSIM, si votre téléphone est compatible, nous recommandons AIRALO

Wifi : disponible uniquement dans les hôtels des grandes villes. Attention, la plupart des sites américains (Google, Facebook, WhatsApp...) sont bloqués ou fonctionnent très difficilement en Chine.

Cours de philosophie à la nonnerie de Wolakha.

TARIFS - sur la base de 6 à 12 voyageurs maximum **- INCLUSIONS et EXCLUSIONS :**

Circuit Himalaya: 5450€ par personne

- Acompte à la réservation de 50% des frais de voyage, par virement ou carte bancaire en France

- Solde 3 semaines avant le départ, à nouveau par virement ou carte bancaire en France

Ce tarif "Circuit Himalaya" comprend :

- Les hôtels 3* mentionnés avec petit-déjeuner tous les jours
- Les vols Katmandou – Paro - Katmandou avec Drukair ou Bhoutan Air
- Tous les repas et deux bouteilles d'eau par jour
- Guide francophone tibétain, népalais et bhoutanais de qualité pendant tout le voyage
- Tous les transports en minibus privatif
- **Le permit d'entrée au Tibet ainsi que la taxes de visite au Bhoutan (100USD/jour)**
- Les tickets d'entrées pour toutes les visites, activités
- Paiement par carte bancaire en France, pour profiter de vos assurances de voyages offertes
- Garanties de notre agence de voyage française (assurance pro, garantie des fonds déposés)

Ce tarif "Circuit Himalaya" ne comprend pas :

- Les vols Paris - Lhassa // Katmandou – Paris avec Air China – env. 1400€.
- Les dépenses personnelles
- Les frais d'entrées au Népal à régler sur place
- Les pourboires aux guides et chauffeurs (100€ par personne pour l'ensemble du séjour)
- Les assurances de voyage, activités complémentaires, dépenses personnelles
- Supplément chambre individuelle si vous voyagez seul (700€, notre prix coûtant)

Programme sujet à légère modification en raison des changements d'horaires ou annulation des compagnies aériennes, de la disponibilité des guides et hôtels ou des intempéries météorologiques.

☺ ☺ ☺