



omalaya

AU CŒUR DES TRADITIONS SACRÉES

INDE - NÉPAL - BHOUTAN - TIBET - IRAN - BALI

# NOTRE VISION DU VOYAGE

*Voyage spirituel, voyage initiatique... Quelles expériences Omalaya place-t-elle derrière ces mots ?  
Quelle est notre vision d'une telle aventure ?*



Un voyage spirituel avec Omalaya, c'est bien sûr d'abord se rendre sur **des lieux aux énergies sacrées**, chargés d'histoire ... On connaît tous certains de ces lieux, dont les vibrations nous ouvrent des horizons inexplorés, nous portent littéralement dans notre recherche spirituelle, nous font apercevoir un monde tout neuf et toutes ses possibilités de construction, nous gonflent l'âme pour repartir dans la vie... L'Asie et la région Himalayenne regorgent de tels endroits inspirants, que ce soient des lieux historiques qui ont porté les grands maîtres spirituels à des moments clés de leur parcours, des lieux aux terres de traditions ancestrales, des lieux qui vous offrent des paysages ouvrant sur l'infini...



Un voyage spirituel avec Omalaya c'est aussi l'accompagnement d'**un guide au parcours spirituel extraordinaire**, que ce soit un maître bouddhiste reconnu, une chamane descendant d'une lignée ancestrale, ou simplement un être de compassion qui saura vous inspirer. Le concept Omalaya de Guide-Expert est avant tout à comprendre dans le sens premier du mot guide : quelqu'un qui ouvre la voie, qui éclaire, qui met à disposition son savoir et sa sagesse. Nos voyages sont pour eux l'occasion de partager leurs croyances avec le monde occidental et de promouvoir ces cultures traditionnelles si riches qui menacent de s'estomper. Les donations aux personnes-ressources, permises par ces voyages, sont parties prenantes de l'aventure Omalaya, elles permettent de faire vivre nos guides experts (et leurs communautés) et participent ainsi à la sauvegarde de leur patrimoine.



Un voyage spirituel avec Omalaya, c'est un séjour basé sur **des expériences uniques**, des activités authentiques et porteuses de sens, qui ont pour but de vous aider à créer des liens personnels et hors du commun avec les lieux, les habitants et la culture. Bien plus que de la simple observation, nous vous proposons de participer et de vous immerger dans les terres que vous visitez à la rencontre d'un peuple et de sa culture.

Un voyage avec Omalaya c'est surtout **des rencontres authentiques**, que ce soit avec votre guide, avec les communautés locales, avec les autres membres de votre groupe, ou avec l'équipe locale d'Omalaya. Nous avons tous à donner et à recevoir, et c'est cette profonde notion de partage et de transmission, racine de toutes les philosophies asiatiques, que nous tenons à vous faire vivre et à vivre avec vous lors d'un voyage spirituel.

RECOMMANDÉ PAR

**pétit futé**



VAINQUEUR

Du concours d'entrepreneurs innovants tibétains 2015 institué par le Gouvernement Tibétain et financé par la Fondation du Dalai Lama.

POUR SON ENGAGEMENT ENVERS  
LES COMMUNAUTÉS LOCALES

# YOGA & MÉDITATION AU CŒUR DE L'HIMALAYA

## VOTRE VOYAGE :

Ce voyage de ressourcement vous emmènera au cœur des traditions ancestrales tibétaines.

Chaque expérience et activité sera une invitation à rentrer en contact avec soi et l'environnement visité.

Grâce à l'accompagnement bienveillant de votre guide, vous pourrez vous immerger dans la culture locale à la découverte d'un territoire et de la gentillesse de ses habitants!

*Des paysages à couper le souffle, des rencontres émouvantes vous attendent pour ce séjour à l'extrême nord de l'Inde!*

DU 24 JUILLET  
AU 4 AOÛT 2019

## VOUS AIMEREZ :

- Découvrir l'exceptionnelle hospitalité des Tibétains et des Ladakhis.
- Participer à une session chamanique avec une chamane Tibétaine.
- Découvrir des vieux monastères construits sur des sites d'exception.
- Admire l'incroyable beauté des paysages himalayens, entre oasis et déserts d'altitude.
- Pratiquer quotidiennement la méditation et le yoga dans des lieux sacrés.
- Être guidés par votre guide française experte, l'équipe de Omalaya et son encadrement bienveillant.



# ITINÉRAIRE

**JOUR 1 :** FRANCE. DELHI.  
MERCREDI 24 JUILLET 2019

ARRIVÉE À DELHI, CITÉ DES MILLE CONTRASTES

Arrivée à Delhi et transfert à l'hôtel pour votre première nuit dans la capitale de l'Inde.

**JOUR 2 :** DELHI. LEH.  
JEUDI 25 JUILLET 2019

AU CŒUR DU PETIT TIBET

**Départ très tôt de Delhi en avion pour le Ladakh, « le petit Tibet »,** une expérience spectaculaire avec ce vol surplombant l'Himalaya. Le Ladakh, situé sur la pointe nord de la chaîne himalayenne, se niche entre deux des plus hautes chaînes montagneuses du monde, le Karakoram et la chaîne de l'Himalaya.



À votre arrivée à Leh, **direction votre hôtel pour vous installer.** Cette première journée sera consacrée à votre acclimatation à l'altitude. Une journée sous le signe du repos en profitant du soleil et de l'époustouflante beauté des paysages himalayens.

Pendant cette journée, **vous vivrez votre première rencontre avec votre guide.** Vous serez également invités à faire connaissance avec vos compagnons de voyage pour un premier temps de partage sous la bienveillance de votre guide.

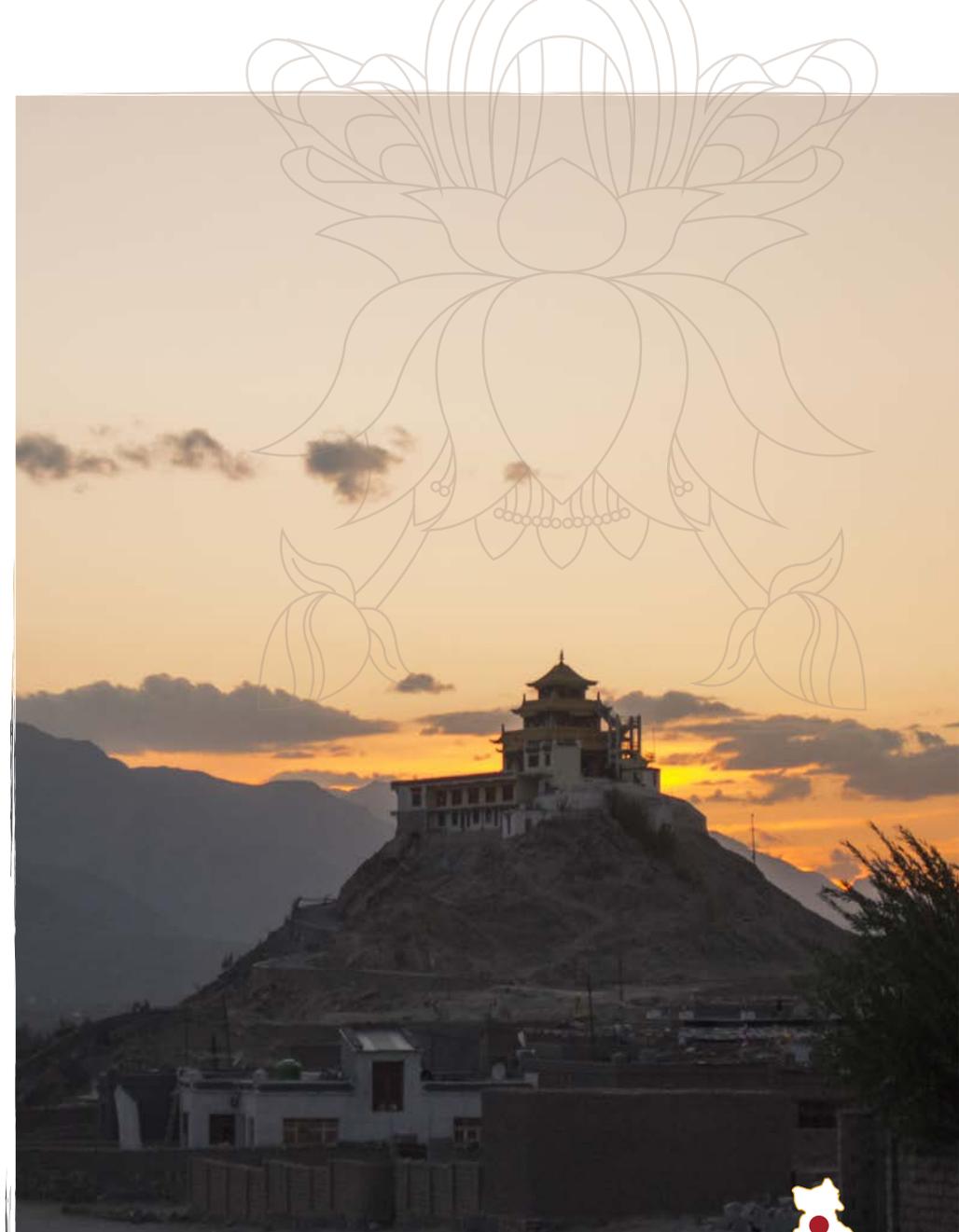
**JOUR 3 : LEH. TSEMO.**  
VENDREDI 26 JUILLET 2019

PARTICIPATION À UN RITUEL DE PROTECTION  
& CONSULTATION HOLISTIQUE

**Après votre séance matinale de yoga, vous découvrirez les trésors de la vieille ville de Leh** avec son dédale de ruelles et ses temples cachés en commençant par **le temple Tsemo qui domine Leh.** Il est un lieu important dans la culture locale et abrite des divinités aux effets protecteurs puissants.

Au sein du temple, **vous participerez à un rituel de protection conduit par un des moines du temple...**

**Après-midi libre.** En fonction de vos envies, de nombreux choix s'offrent à vous : balade, shopping, sieste...





## JOUR 4 : LEH. THIKSEY. HEMIS. SAMEDI 27 JUILLET 2019

### MONASTÈRES & MÉDITATION

Aujourd'hui, **route en direction du monastère de Thiksey**. Construit au sommet d'une colline rocheuse, cet ensemble monastique ressemble au Potala de la cité interdite de Lhassa au Tibet. Thiksey abrite une immense statue du Bouddha du futur, le Bouddha Maitreya dont la pureté du regard invite au recueillement intérieur.

**Un temps de méditation silencieuse vous sera proposé.**

**Vous partirez ensuite sur une magnifique route bordée de stupas pour découvrir le monastère d'Hemis**, blotti au fond d'une gorge. Haut lieu du Bouddhisme tibétain au Ladakh, il commémore la naissance du Guru Rinpoche, ou Padmasambhava, sage Tibétain ayant introduit le Bouddhisme au Tibet. Padmasambhava, considéré comme le second Bouddha, est une figure emblématique dans la communauté bouddhiste, à la fois pour sa dimension humaine et culturelle, mais surtout pour son rôle de maître spirituel.

Vous aurez alors la possibilité de **poursuivre votre chemin vers la grotte sacrée**, puis vous apprécierez le calme et la sérénité des Himalayas lors de **la découverte de la Shanti Stupa en fin de journée**. Construite en haut d'une route escarpée, dominant une vue panoramique à couper le souffle sur toute la vallée de l'Indus. Propice à l'apaisement intérieur, cette Stupa datant de 1980 est dédiée à la promotion de la paix dans le monde (Shanti signifiant « Paix » en hindi). Elaborée par un groupe de moine bouddhiste japonais, la Shanti Stupa a été inaugurée par le Dalaï Lama lui-même en 1985.



**JOUR 5 : LEH. ALCHI. TIMOSGAM.**  
DIMANCHE 28 JUILLET 2019

DÉCOUVERTE DE L'OASIS D'ALCHI

*Ce matin vous bénéficierez des bienfaits d'une séance de yoga aux côtés de votre guide experte.*

Puis, **direction Alchi, oasis verdoyant qui représente le couronnement de l'art indo-tibétain du Ladakh.** Ses temples splendides érigés dans la plaine abritent des fresques et sculptures créées par des artistes venus du Cachemire. Datant du 12<sup>ème</sup> siècle, Alchi est classé patrimoine mondial de l'UNESCO.

Ensuite vous vous promènerez dans le village d'Alchi **pour vous rendre au temple de Tsa Tsa Puri.** Récemment rénové, il abrite de somptueuses fresques et sculptures nées de la main d'artistes du Cachemire. Vous y contemplez des stupas, nommées également chortens, qui symbolisent l'esprit du Bouddha et représentent les différents stades de l'esprit sur le chemin de l'éveil. Considérés comme des objets sacrés, ils véhiculent la bénédiction du Bouddha.

Puis vous prendrez la direction de Timosgam.

**JOUR 6 : TIMOSGAM. LAMAYURU. ATISEY.**  
LUNDI 29 JUILLET 2019

**Aujourd'hui, après votre séance quotidienne de yoga, vous ferez route en direction de paysages lunaires pour découvrir un des plus vieux monastères du Ladakh, fondé au 10<sup>ème</sup> siècle : Lamayuru.**





Le site est absolument grandiose et sera l'occasion d'une belle marche, Lamayuru surplombe en effet un ancien lac asséché depuis des centaines d'années et domine le village au fond de la vallée.

**Vous aurez la possibilité de rencontrer un Yogi et de participer avec lui à un rituel de Chöd.** Cette pratique a pour vocation de diminuer l'attachement à son égo et ainsi réduire ses influences négatives. Par ce rituel, le pratiquant offre à son corps et à ses démons intérieurs, c'est-à-dire ses fabrications mentales. De ce rituel, s'ensuit un vide qui libère l'esprit et fait entrevoir sa vraie nature. Le yogi vous accompagnera tout au long de cette expérience.

**Puis vous visiterez Atisey,** un lieu à l'indescriptible énergie où le saint Naropa a médité.

**JOUR 7 : TIMOSGAM. LEH.**  
MARDI 30 JUILLET 2019

DÉCOUVERTE DE LA VIE EN NONNERIE  
& SESSION CHAMANIQUE

*Pour commencer la journée, pratique quotidienne de yoga en extérieur.*

**Vous visiterez ensuite le village de Tia** avec ses maisons anciennes, ses ruelles, ses passages voutés. Peu connu des touristes, il surplombe majestueusement la vallée. Moment d'échanges avec les villageois et découverte de leur mode de vie traditionnel.





Dans l'après-midi **vous rencontrerez un chaman**. Dans la tradition himalayenne, médecine tibétaine et chamanisme entretiennent des liens très étroits. **Vous pourrez assister à une séance chamanique** et bénéficier d'un entretien avec le chaman au cours duquel vous pourrez poser toutes vos questions.

Le soir, **vous rendrez visite à la famille de Tashi**, fondateur d'Omalaya pour le dîner.

**Impression de drapeaux de prières** : vous apprendrez ensuite à imprimer les drapeaux à prières tibétains avec l'aide du père de Tashi. Cet ancien couturier détient un bloc d'impression unique qui se transmet de génération en génération. Plus tard durant votre séjour, vous serez invités à accrocher ces drapeaux afin que les prières volent au vent pour le bien de tous les êtres.

**JOUR 8** : LEH. NUBRA. SUMUR.  
MERCREDI 31 JUILLET 2019

ROUTE VERS LA VALLÉE DE LA NUBRA

***Au lever, séance quotidienne de Yoga.***

Puis, **route vers la vallée de la Nubra**. Isolée du reste du Ladakh par le col du Khardongla et située dans la région nord du Ladakh, la vallée de la Nubra est étonnamment fertile grâce à un micro climat propice à l'agriculture.



Ancienne route de commerce importante se trouvant au sud de la route de la Soie, cette vallée possède encore de nos jours les empreintes de ses activités commerciales passées. En témoigne la présence des chameaux de Bactriane qui arpentent les dunes de sable dans l'étendue sauvage de la vallée de Shyok.

**Vous partirez ensuite visiter le village de Sumur** avec ses stupas, ses murs de mani et ses maisons anciennes. En plein cœur de la Vallée de la Nubra, vous aurez l'occasion de découvrir son monastère et les vastes étendues de champs verdoyants qui l'entourent.

**Sur la route, dans le jardin du Bouddha, vous accrocherez les drapeaux à prières que vous avez confectionnés avec le père de Tashi**, pour envoyer vos vœux de paix, d'harmonie et de bonheur à tous les êtres sensibles.

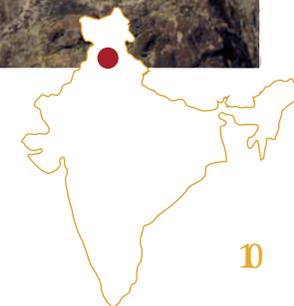
*En fin de journée, vous pratiquerez le Yoga et la méditation en extérieur. Reposés, vous passerez une nuit tout en douceur.*

**JOUR 9** : SUMUR. DISKIT. HUNDER. SUMUR.  
JEUDI 1<sup>ER</sup> AOÛT 2019

LAC SACRÉ, BOUDDHA DU FUTUR & DUNES DE SABLE

Pour cette journée, **direction Diskit, son monastère et son imposante statue de Maitreya** (Bouddha du futur) inaugurée en 2010 par le Dalaï Lama.

Pour le déjeuner, **vous partirez visiter les fameuses dunes de sable de la Vallée de la Nubra**. Paysages splendides au rendez-vous !





**Puis vous vous rendez au lac Yarab**, lac sacré pour les bouddhistes. La légende locale raconte que des visions sont apparues aux pèlerins dans les fins mouvements des ondes du lac.

*Enfin, avant d'aller dormir, vous bénéficierez d'une nouvelle séance de yoga.*

**JOUR 10** : NUBRA. LEH.  
VENDREDI 2 AOÛT 2019

RETOUR VERS LA CAPITALE

Aujourd'hui vous reprendrez la **route vers Leh** où vous bénéficierez d'un **temps libre** de découverte personnelle et d'intégration.

**JOUR 11** : LEH.  
SAMEDI 3 AOÛT 2019

Aujourd'hui **vous visiterez et déjeunerez au formidable temple de Namgyal Tsemo**.

**Après-midi libre** puis vous rejoindrez la famille de Tashi pour un **dîner Ladakhi** haut en couleurs.

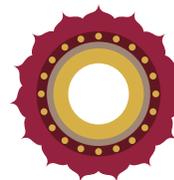


JOUR 12 : LEH. DELHI. FRANCE.  
DIMANCHE 4 AOÛT 2019

DERNIERS MOMENTS EN INDE

Aujourd'hui, vous quitterez le Ladakh en avion pour découvrir la capitale de l'Inde, New Delhi. Au programme, visite du temple sikh Gurudwara Bangla Sahib. Bâti à la fin du 18<sup>ème</sup> siècle tout de marbre blanc, il est le temple sikh le plus vaste de la ville et frappe par l'atmosphère de dévotion qui y règne. Prières, prosternations et offrandes sont effectuées rituellement par les nombreux fidèles qui se pressent devant le Granth Sahib, le livre saint du sikhisme. En ressortant vous pourrez admirer le bassin béni dont l'eau a guéri, semble-t-il, des personnes souffrant de la vérole ou du choléra. Toujours en activité, il continue à être vénéré par les fidèles.

Puis vol retour pour la France en fin de journée.



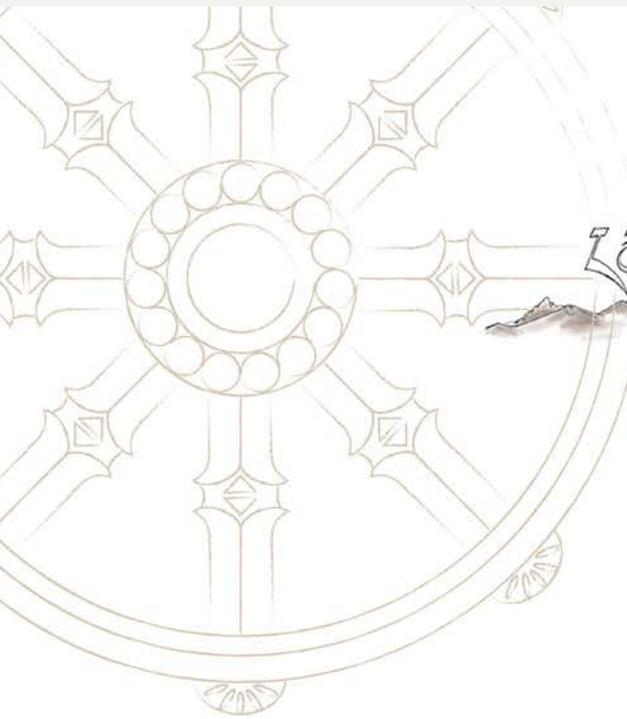
NAMASTÉ, TASHI DELEK  
&  
BON VOYAGE!



# VOTRE CARTE DE VOYAGE



omalaya



འདེའུ་ཁོ་རྩེ་གཤམ་



Vallée de la Nubra

DISKIT

SUMUR

Khardung La  
5 602m

LAMAYURU



TINGMOSGAM

ALCHI



LEH

CHOGLAMSAR



THIKSEY

DELHI



# DÉTAILS

**DATE :** Du 24 juillet au 4 août 2019

**PRIX :** 2 050€ par personne

## CE QUE LE PRIX COMPREND

- Pension complète au Ladakh en chambre double tout au long du circuit.
- Les vols Delhi/Leh/Delhi.
- L'assistance d'un guide francophone et d'une guide française experte de la méditation et du yoga.
- Tous les transferts depuis l'aéroport/hôtel jusqu'à l'hôtel/aéroport.
- Tous les transports sur le circuit.
- Les donations aux personnes-ressources.
- Les entrées sur tous les sites mentionnés dans le programme.
- Les permis pour visiter certaines régions du Ladakh.
- L'eau minérale (une bouteille par personne et par jour).

## CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux France/Delhi. Nous pouvons vous assister pour la réservation de vos billets, à titre indicatif il faut compter entre 500 et 700€ pour un aller-retour en classe économique et les prix varient en fonction de la date d'achat.
- Les frais de visa pour l'Inde (vous devez vous-même effectuer la démarche pour l'obtention de votre visa.)
- L'assurance annulation.
- Les boissons.

- Les déjeuners et dîners à Delhi.
- Les pourboires aux guides et aux chauffeurs.
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans «Ce que le prix comprend».

## HÉBERGEMENT

- 1 nuit en hôtel\*\* à Delhi.
- 6 nuits en guesthouse à Leh.
- 2 nuits en cottage dans la vallée de la Nubra.
- 2 nuits en hôtel à Timosgam.

## TRANSPORT

- En avion de Delhi à Leh et de Leh à Delhi.
- En taxi 4x4 ou minibus sur tout le reste du circuit.

## PLUS D'INFORMATIONS

- L'itinéraire proposé peut être amené à être modifié en fonction des aléas météorologiques et/ou techniques.
- Ce séjour est organisé pour un groupe de petite taille afin de favoriser l'immersion dans le pays visité ainsi que les interactions personnelles.
- Les êtres d'exception que vous rencontrerez et qui vous accompagneront durant votre séjour sont parfois sollicités par la communauté locale, veuillez noter que votre programme pourrait être modifié en fonction de leurs obligations.

