



## LHASSA - KATHMANDU

### Les grands monastères du Tibet



Kathmandu-Lhassa



Lhassa, la cité des Dalai Lama, est une destination mythique. Vous y séjournerez 4 jours pour en apprécier tranquillement ses trésors...Mais vous irez aussi à Shigatse, le siège du Panchen Lama. La route des grands cols, qui relie le Tibet au Népal, vous permettra d'approcher les plus hauts sommets dont le toit du monde : l'Everest.

#### Nos plus

- \* La traversée en bateau du Brahmapoutre pour aller au monastère de Samye
- \* La beauté du lac de Yandrok
- \* La visite du monastère de Karmapa, exilé en Inde : Tsurphu


**Saison : De mai à septembre**

#### Itinéraire :

**1e Jour :** Arrivée à Kathmandu. Accueil et transfert à l'hôtel.

**2e Jour :** Visite guidée de Kathmandu

**3e Jour :** Kathmandu -- Tsetang

Départ matinal pour l'aéroport.  Pour Gongkar, la porte d'entrée au Tibet. L'aéroport de Gongkar se trouve à égal distance de Lhassa et de Tsetang. Transfert en bus à Tsetang. Arrivée à votre hôtel vers 13h30. Après le repas, départ pour la visite du temple de Yabulakang et du monastère de Tandruk. Retour à Tsetang pour y passer la nuit.

**4e Jour :** Tsetang -- Lhassa (3 650 m)

Départ pour le monastère de Samye sur les rives du Brahmapoutre. Nous emprunterons des barques pour traverser le fleuve puis un bus local pour arriver au monastère. Visite du monastère, un des plus sacrés du Tibet. Puis nous traverserons de nouveau le fleuve pour prendre la route jusqu'à Lhassa. Arrêt à Nietang pour voir le grand Bouddha. Arrivée à Lhassa et installation à l'hôtel

**5e Jour :** Lhassa

Journée consacrée à la visite du Potala et du Jokhang, le saint des saints, qui renferme la fameuse statue du Joho. Fin de journée sur le Barkhor

**6e Jour :** Lhassa -- Ganden (4 700 m) -- Lhassa

Départ pour le monastère de Ganden, à 70 km de Lhassa. Visite du monastère, puis nous marcherons

avec les pèlerins sur le chemin de Khora autour du monastère. Vous partagerez la ferveur des tibétains pendant cette Khora. Retour à Lhasa et visite de la maison d'été du dernier Dalaï Lama : Norbulinka, d'où il s'enfuya pour rejoindre Dharamsala où il réside maintenant.

#### **7e Jour : Lhasa**

Visite du monastère de Drepung au nord de Lhasa. Dans l'après-midi, visite du monastère de Sera. Dîner spectacle, danses et chants tibétains

\*\* A certaines dates nous pourrions assister au déploiement des immenses thangkas sur la colline qui surplombe les deux monastères, et partager la ferveur religieuse du peuple tibétain.

#### **8e Jour : Lhasa**

Départ pour le monastère de Tsurphu. C'est dans ce monastère qu'était "hébergé" le Karmapa, qui a pris la fuite en 2001 pour venir se réfugier en Inde et rejoindre le Dalaï Lama. Nuit à Lhasa.

#### **9e Jour : Lhasa -- Gyantse (3 900 m)**

Nous quitterons Lhasa pour rejoindre la ville de Gyantse, aux vieux quartiers "encore très « tibétains ». Traversée du col du Kamba La (4 850 m) et descente vers le splendide lac Yamdrok (4 500 m) aux eaux turquoise. Pique-nique au bord du lac. Passage du Karo La (5 050 m). Arrivée à Gyantse.

#### **10e Jour : Gyantse -- Shigatse (3 900 m)**

La matinée sera consacrée à la découverte du temple de Palkhor, mélange d'architecture népalaise, chinoise et tibétaine. Balade dans les ruelles de la vieille ville jusqu'au déjeuner. Puis route pour Shigatse. Arrêt en chemin pour visiter le monastère de Shallu aux tuiles vertes.

#### **11e Jour : Shigatse -- Old Tingri**

Nous consacrerons la matinée à la visite du monastère Tashilumpo, le siège du Panchen Lama. Après le déjeuner, route pour le monastère de Sakya, le centre de l'ordre Sakya, une des branches du bouddhisme tibétain. La route que nous emprunterons pour rejoindre Tingri nous permettra de côtoyer les hauts sommets tibéto-népalais dont l'Everest ...Nuit en guest house à Old Tingri.

#### **12e Jour : Old Tingri -- Nyalam -- Kathmandu 🕒7**

En route passage des cols les plus hauts du voyage (5 230 m) et immense vue panoramique sur la chaîne himalayenne, une succession de sommets à 7000 et plus de 8 000 m. Nous rejoindrons le poste frontière à Zangmu (visite de la grotte de Milarepa), formalités au poste de sortie chinois, traversée à pied du "Pont de l'Amitié" et formalités népalaises. Nous quittons le Tibet et retrouvons les vertes rizières en terrasse si typiques du Népal. Retour à Kathmandu

#### **13e Jour : Kathmandu**

Temps libre à Kathmandu. Nuit à Kathmandu.

#### **14e Jour : Temps libre à Kathmandu. Transfert à l'aéroport.**

| Nombre de participants | TARIF 2011 par personne |
|------------------------|-------------------------|
| 2 à 3                  | 2 230 €                 |
| 4 à 5                  | 1 780 €                 |
| 6 à 9                  | 1 580 €                 |
| 10 à +                 | 1 410 €                 |

Chambre individuelle : + 220 €

Accompagnateur français  
Nous contacter pour le tarif

Les prix peuvent varier en fonction du taux de change entre l'euro et la devise locale ainsi que les taxes gouvernementales. Nous vous en informerons dès que vous serez en contact avec nous.

#### **Compris :**

- \* Hôtels avec petit-déjeuner pendant tout le circuit.
- \* Pension complète pendant le séjour au Tibet/ 2 bouteilles d'eau minérale par jour par personne
- \* Les transferts et transports mentionnés au programme
- \* Les droits d'entrée sur les sites visités et toutes les excursions et prévues au programme.
- \* Le guide tibétain anglophone (Au Tibet) francophone (Népal), les chauffeurs

- \* Le visa pour le Tibet
- \* Le vol Kathmandu-Lhassa et les taxes d'aéroport sur ce vol.
- \* Bouteilles d'oxygène portable pendant votre séjour au Tibet

**A votre charge :**

- \* Le vol international Paris-Kathmandu
- \* Les repas (sauf petit-déjeuner) à Kathmandu Environ 10 à 15 € par jour.
- \* Les boissons
- \* Le visa népalais et les taxes d'aéroport
- \* Les pourboires
- \* L'assurance personnelle

**Si vous souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous proposer d'autres et nous excursions charger de réserver les hôtels ou les activités sur place**

**Voir informations et tarifs sur la page Népal**

