

## ZANSKAR HIMALAYA INDIEN

« Terre de femmes »

Date : Du dimanche 21 juillet au lundi 12 aout 2024



Entre modernité et tradition, venez découvrir la **vie locale** et celle des **femmes du Zanskar**, en **Himalaya Indien**. Cette **région d'altitude très isolée s'ouvre sur le monde** à travers l'arrivée de la route, qui modifie le mode de vie traditionnel des zanskarpas.

**Suivez la mission humanitaire** de l'association Femmes d'Himalaya, en présence d'Amchi Lotos, médecin traditionnel tibétain.

Les **paysages de montagne grandioses** seront votre décor pour une **pratique quotidienne du Qi Gong** et de la **méditation**.

**Voyage spécial** pour vous qui avez l'**esprit d'aventure**, le **goût des rencontres**, et **acceptez un certain manque de confort** au profit de la découverte de **femmes à la joie de vivre communicative**.

### POINTS FORTS DU VOYAGE

- ✓ La **rencontre** avec les **femmes aidées par l'association Femmes d'Himalaya** : groupes de célibataires, femmes veuves et/ou âgées, nonnes
- ✓ La tournée du **médecin traditionnel tibétain**
- ✓ Les nuits en nonnerie
- ✓ La **beauté des paysages**, dans un **univers encore préservé**
- ✓ Chaque jour, un **temps consacré au Qi Gong** et / ou à la **méditation en plein air**
- ✓ L'**excursion à Agra** avec la **visite du Taj Mahal**



## ITINÉRAIRE – 23 jours/22 nuits

<b>JOUR 1</b>	Vol international <b>France – Delhi.</b>
<b>JOUR 2</b>	<p><b>DELHI - TRANSFERT POUR MANALI</b></p> <p>Arrivée à l'aéroport Indira Gandhi de Delhi au petit matin</p> <p>Transfert en taxi à l'hôtel (horaire dépendant du vol international, compter 3 heures après l'atterrissage pour être à l'hôtel)</p> <p>Repos et promenade dans le quartier.</p> <p>Formalités de change d'argent.</p> <p>17h : Départ pour le bus de nuit pour se rendre à Manali (14h de trajet)</p> <p>Nuit dans le bus, en semi-couchette</p>
<b>JOUR 3</b>	<p><b>MANALI</b></p> <p>Arrivée à Manali vers 9h du matin.</p> <p>Transfert en taxi chez Pasang et Amchi Lotos (notre couple ami de l'association), dans le village de Bahang, situé à 20 minutes en tuk tuk de Manali centre.</p> <p>Journée de repos et / ou visite de Manali et Old Manali, avec ses vieilles maisons et ses temples hindous</p> <p>Nuit chez l'habitant, en dortoir</p>
<b>JOUR 4</b>	<p><b>MANALI</b></p> <p>Visite des bains chauds de Vashit (30 minutes à pied par un chemin forestier très agréable), avec la possibilité de se baigner.</p> <p>Shopping à Manali</p> <p>Nuit chez l'habitant, en dortoir</p>

<p><b>JOUR 5</b></p>	<p><b>DEPART POUR LE ZANSKAR</b></p> <p>Départ en taxi 4x4 vers 6h du matin pour le village de Tangze, dans la haute vallée de la Lungnak au Zanskar.</p> <p>8h de trajet, dont une partie sur de la piste après le col du Shingo La à 5 100 m d'altitude.</p> <p>Installation chez Pasang et Amchi Lotos</p> <p>Nuit chez l'habitant, en dortoir</p>
<p><b>JOURS 6 A 9</b></p>	<p><b>SEJOUR A TANGZE (4000 m environ)</b></p> <p>Acclimatation à l'altitude (4000 m)</p> <p>Découverte de la vie locale</p> <p>Rencontre avec les groupes de célibataires de Tangze et Kuru-Testa : visite de leurs ateliers, réunions de bilan annuel et apport de l'aide de l'association Femmes d'Himalaya</p> <p>Possibilité de marche jusqu'aux villages voisins de Kargyak et Testa, et / ou aux alpages pour voir les yacks.</p> <p>Participation à la cuisine : confection des momos (raviolis vapeur aux légumes), soupe tibétaine, selon menu.</p> <p>Soirée dansante en costume traditionnelle au rythme des « tambours » locaux proposée par nos amies</p> <p>Sous réserve de disponibilité, soirée avec un gueshé la (docteur en philosophie bouddhiste) pour une initiation au bouddhisme.</p> <p>Nuit chez l'habitant, en dortoir</p>
<p><b>JOUR 10</b></p>	<p><b>DE TANGZE A MUNEY</b></p> <p>Trajet en taxi 4x4 jusqu'au village de Muney</p> <p>Au passage, arrêt à la nonnerie de Cha : rencontre avec les nonnes, réunion de bilan annuel et apport de l'aide de l'association Femmes d'Himalaya</p> <p>Installation à la guest house du monastère de Muney</p> <p>Nuit en guest house, en chambre double</p>
<p><b>JOUR 11</b></p>	<p><b>MUNEY</b></p> <p>Possibilité de participer à la puja du matin au monastère de Muney, suivie par sa visite.</p> <p>Rencontre avec les célibataires de Muney et de Raru, visite de leur atelier, réunion de bilan annuel et apport de l'aide de l'association.</p> <p>Visite des 3 veuves d'Ichar et apport de l'aide de l'association.</p> <p>Nuit en guest house, en chambre double</p>
<p><b>JOUR 12</b></p>	<p><b>DE MUNEY A PADUM</b></p> <p>Trajet en taxi 4x4 jusqu'à Padum, chef-lieu du Zanskar (1500 habitants)</p> <p>Installation à la guest house de notre ami Dhakpa.</p>

	<p>Visite du centre bourg</p> <p>Rencontre avec le groupe des femmes de Padum : réunion de bilan annuel</p> <p>Nuit en guest house, en chambre double</p>
<b>JOUR 13</b>	<p><b>PADUM</b></p> <p>Depuis Padum, trajet jusqu'à Karsha. Montée au monastère et visite de celui-ci.</p> <p>Visite du monastère de Sani sur le trajet.</p> <p>Nuit en guest house, en chambre double</p>
<b>JOUR 14</b>	<p><b>PADUM - SKAGYAM</b></p> <p>Trajet en taxi 4x4 jusqu'à la nonnerie de Skagyam (5 heures)</p> <p>Sur le trajet, visite du monastère de Dzongkul, installé à l'entrée d'une grotte.</p> <p>Installation à la nonnerie : elle comprend environ 20 nonnes enfants et une quinzaine de nonnes adultes.</p> <p>Visite de la nonnerie, de l'école, du hall de prière.</p> <p>Nuit à la nonnerie, en dortoir.</p>
<b>JOUR 15</b>	<p><b>SKAGYAM</b></p> <p>Participation facultative à la puja du matin.</p> <p>Echange avec les enfants et les adultes, autour d'un thème choisi et préparé à l'avance par le groupe.</p> <p>Réunion de bilan annuel et apport de l'aide de l'association.</p> <p>Nuit à la nonnerie, en dortoir.</p>
<b>JOUR 16</b>	<p><b>SKAGYAM - MANDA</b></p> <p>Trajet en taxi 4x4 à la nonnerie de Manda (30 minutes)</p> <p>Visite de la nonnerie, qui comprend 10 nonnes adultes.</p> <p>Réunion de bilan annuel et apport de l'aide de l'association</p> <p>Nuit à la nonnerie, en dortoir.</p>
<b>JOUR 17</b>	<p><b>MANDA - PADUM</b></p> <p>Participation facultative à la puja du matin de la nonnerie de Manda</p> <p>Trajet en taxi 4x4 jusqu'à Padum (4 heures).</p> <p>Arrêt facultatif, selon horaire, à la nonnerie de Tungri, soutenue par Caroline Riegel.</p> <p>Nuit à la guest house de Dhakpa, en chambre double.</p>
<b>JOUR 18</b>	<p><b>PADUM - LEH</b></p> <p>Trajet en taxi 4x4 jusqu'à Leh (9 h) en majeure partie sur de la piste.</p> <p>Sur la route, visite des monastères d'Alchi et de Likir, en fonction de l'horaire.</p> <p>Installation en guest house à Leh.</p>

<b>JOURS 19 ET 20</b>	<b>LEH</b> Visite du centre-ville de Leh et shopping Nuits à l'hôtel ou en guest house à Leh En options payantes : Visite du Shanti stupa et du palace de Leh. Visite du monastère de Thiksey en banlieue de Leh
<b>JOUR 21</b>	<b>LEH - DELHI - AGRA</b> Vol intérieur de Leh à Delhi (1h30). A la sortie de l'aéroport, départ en taxi pour Agra (4h). Installation à l'hôtel à Agra.
<b>JOUR 22</b>	<b>AGRA</b> 6h : ouverture des portes du Taj Mahal : Visite au lever du soleil du Taj Mahal. En option payante, visite du Baby Taj et du Fort Rouge 14h : Retour en début d'après-midi à Delhi. Installation à l'hôtel à Delhi, si l'heure de départ du vol international est au petit matin. Sinon, dépose directe à l'aéroport.
<b>JOUR 23</b>	<b>RETOUR EN FRANCE</b> Départ pour l'aéroport Vol international <b>Delhi - France</b> Arrivée en France.

Les étapes de ce circuit peuvent être modifiées en fonction des nécessités. Les rencontres se feront au fil des jours grâce à votre accompagnateur. Les propositions ne sont là que comme canevas simple.

## POINTS DE VIGILANCE DU VOYAGE

### Le mal des montagnes

Cette région sauvage et peu peuplée est située en altitude : passage d'un col à 5 100 m puis le reste du séjour s'effectue entre 4000m et 3500m d'altitude.

Des précautions sont donc à prendre pour l'acclimatation, qu'il conviendra de respecter strictement pour profiter pleinement de son séjour.

En cas de mal des montagnes avéré, vous serez redescendu sur Manali pour retrouver une altitude moindre (2000 m).

### Les conditions sanitaires

Il existe aujourd'hui des toilettes à l'occidentale dans certaines guest houses, mais il reste encore beaucoup de toilettes tibétaines chez l'habitant ou sur la route.

Les toilettes tibétaines sont des toilettes sèches, proches des WC à la turque. Elles peuvent incommoder parfois par l'odeur mais elles sont hygiéniques. Elles sont utilisées par les villageois comme source d'engrais.

Les douches à l'occidental sont encore rares : on en trouve essentiellement à Padum, Leh et Delhi, avec tous les problèmes liés à la consommation d'eau dans des régions qui en manquent.

Dans les villages, on se lave au seau et à l'eau chauffée par des installations solaires, donc parfois chaude, parfois froide, tout dépend de la météo.

### Les conditions d'hébergement

Les lits à l'occidental ne sont pas la norme, vous dormirez donc parfois tous ensemble dans la même pièce, sur des matelas en mousse recouverts d'un épais tapis posés à même le sol.

De même, on mange assis par terre, avec des tables basses devant soi pour poser assiettes, couverts et tasses.

De l'eau bouillie et chaude est disponible tout au long du séjour, préférable aux bouteilles en plastiques qui constituent des déchets non gérés.

### Les repas

La nourriture est très saine, mais peu variée.

Les repas sont végétariens et se composent très souvent de riz, lentilles et légumes, ou de momos (raviolis vapeur aux légumes).

Les légumes sont issus de la production locale et varient en fonction de celle-ci.

Nos amis savent que nous ne mangeons pas épicé, ou peu épicé et cuisinent en fonction.

## LES FORMALITES

**PASSEPORT** : Passeport valable six mois après la date de retour et ayant au moins 3 pages vierges dont 2 côte à côte pour le e-visa touristique (1 an). Le passeport doit être en bon état.

**VISA** : E-visa (internet obligatoire) valable 30 jours (45 USD)

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

**CONDITIONS SANITAIRES** : Aucune vaccination obligatoire, consulter votre médecin habituel avant départ, voir les obligations sanitaires en cours sur le site :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/inde/>

La cigarette électronique est strictement interdite en Inde

**CONTACTS** : Ambassade de France à New Delhi : 2/50-E, Shantipath, Chanakyapuri, 110021 New Delhi.  
Tél : [0091] (11) 4319 6100

**RESPONSABLE DE VOYAGE** : Isabelle LE MAITRE : [contact@femmesdhimalaya.fr](mailto:contact@femmesdhimalaya.fr) - 06 71 72 62 47  
<http://femmesdhimalaya.fr/>