



Les Points Forts :

Rencontre avec le monde Tibétain par le biais de l'initiation à la langue Tibétaine et de la peinture « Tangka ».
Cours sur le Bouddhisme tibétain.
Fabrication d'encens tibétain.
Déjeuner dans une communauté de nonnes et au monastère en compagnie des moines.
Dégustation de cuisine tibétaine.

1. Paris - Chengdu

Envol à destination de Chengdu. Nuit en vol.

2. Chengdu (dîn)

Arrivée à Chengdu. Accueil par le guide local et transfert pour la visite du temple de Qing Yang Yang Gong. C'est le plus vieux et le plus grand temple taoïste de l'ouest de la Chine. La légende dit qu'il est construit sur le lieu de naissance du fondateur du taoïsme, Lao-Tseu, laozi en chinois. Lao-tseu y serait apparu sous la forme de deux chèvres vertes. Promenade dans la rue Qingtai lu à proximité du temple. Cette rue est animée par les échoppes et théâtres locaux. Installation à l'hôtel.

3. Chengdu - Lhasa (pc)

Transfert à l'aéroport et envol pour Lhasa. Arrivée à Lhasa, « terre sacrée » en tibétain. La ville située à 3 600 m d'altitude est extrêmement riche en culture. Lieu de civilisation depuis plus de 4 000 ans. A l'hôtel, où le guide fera une initiation à la langue tibétaine. Installation à l'hôtel Shambhala House 4* pour 3 nuits (hôtel de charme).

4. Lhasa (pc)

En matinée, visite du célèbre Monastère Jokhang, le premier temple bouddhiste du Tibet, datant du 7ème siècle. Ce vaste complexe de chapelles est le cœur spirituel de Lhasa et haut lieu de pèlerinage depuis des siècles. Présentation de divers instruments pour la pratique religieuse pendant un cours approfondi sur le bouddhisme tibétain. Découverte de Tangka, peinture sur toile qui se déroule, dans un Huisuo, ou « club de peinture » en chinois, avec un peintre de Tangka. Après un déjeuner en ville, promenade dans la rue de Parkhor dans la vieille ville, riche de 1 300 ans d'histoire et située, sur le chemin de pèlerinage pour rejoindre le monastère Jokhang.

5. Lhasa (pc)

Visite du Potala*, palais forteresse des Dalai Lamas, bâti au 7e siècle puis reconstruit en 1645. Il domine la ville de son Palais Rouge aux Chapelles et de son Palais Blanc affecté à l'habitat. Détour par le palais des trésors pour admirer de précieux objets tibétains, puis ascension de la Colline de la Médecine pour profiter du magnifique panorama sur le Potala. Déjeuner végétarien dans un couvent de nonnes. Dans l'après-midi, visite de Tsomi Ling, vieux monastère suivi d'un cours d'habitation tibétaine. Poursuite avec la visite du Monastère Drepung, un des plus importants temples de l'école des « Gelukpas » aussi appelés « l'école des bonnets jaunes », elle forme les futurs bouddhistes tibétains. Trajet en bus public pour se mêler aux pèlerins tibétains.

6. Lhasa - Gyantse (300 Km - 4h) (pc)

Départ pour Gyantse. Sur la route, arrêt au lac de Yamdrok, l'un des trois lacs sacrés du Tibet à 4 441 m d'altitude avec son eau turquoise et particulièrement limpide. Après un déjeuner dans un restaurant local, passage du col de Karola avec vue imprenable sur les glaciers tibétains. Arrivée à Gyantse pour découvrir le Monastère de Palkhor. Installation au Yeti hotel Gyantse 2* pour la nuit.

7. Gyantse - Shigatse (90 Km - 2h) (pc)

Départ pour Shigatse, la résidence des Penchen-lamas depuis plusieurs générations. Sur la route, visite du moulin d'orge (de septembre à octobre). Pique-nique sur la steppe avec une dégustation du vin d'orge. Arrivée dans la région de Shigatse dans l'après-midi : visite du Monastère de Trashilhunpo, l'un des quatre plus importants sanctuaires du courant des Gelukpas, centre d'activité religieuse du quatrième Panchen-lama et de ses successeurs. Shopping dans le marché

local où se trouvent toutes sortes de chapelets. Visite possible des ateliers de sculptures d'argent. Installation pour au Shigatse Hotel 3* pour la nuit.

8. Shigatse - Lhasa (280 Km – 5h) (pc)

Départ pour Lhasa en passant par le fond d'une vallée du Brahmapoutre. Sur la route, visite d'une boutique d'encens tibétains et possibilité d'en fabriquer soi-même dans le village de Nimu, où les moulins tournent depuis 1 300 ans. Arrêt dans le village de Tunba pour rencontrer les villageois. Arrivée à Lhasa et installation à l'hôtel Shambhala House 4* pour 2 nuits.

9. Lhasa (pc)

Départ pour le Monastère de Ganden, grandes universités monastiques Gelupga du Tibet dans la région de Lhasa. Après la visite, déjeuner de spécialités tibétaines (« momos » et nouilles tibétaines) avec les moines et les pèlerins, puis rencontre avec une famille tibétaine au pied du temple. Retour à Lhasa pour visiter une école pour enfant handicapés qui se consacre à la découverte des arts tibétains. Nuit à l'hôtel Shambhala House 4*.

10. Lhasa - Xining (bb)

Transfert à la gare pour Xining. Nuit en train couchette. Repas libres.

11. Xining - Chengdu (déj- dîn)

Petit déjeuner libre dans le train. Arrivée à Xining et transfert pour le déjeuner en ville. Visite de la lamaserie de Kumbum, appelée Taer Si par les chinois. Transfert à l'aéroport et envol pour Chengdu. Installation à l'hôtel Holiday inn express Gulou 4*.

12. Chengdu – Paris (bb)

Départ matinal pour le centre d'élevage des pandas géants. Possibilité d'assister aux repas des Pandas, animal emblématique de la Chine. Transfert à l'aéroport et nuit envol.

13. Arrivée à Paris.

Infos vérités :

Un itinéraire fréquentant des régions himalayennes à forte altitude avoisinant 4 500m. Lunettes de soleil et crème solaire sont vivement recommandées.

Ces prix comprennent :

Le transport aérien Paris / Chengdu / Paris sur la compagnie Ethiad avec escales, ou autres compagnies régulières
Les vols intérieurs Chengdu-Lhasa et Xining-Chengdu Le trajet en train couchette (compartiment de 4 personnes en couchettes molles) Le transport terrestre en véhicule de tourisme (minibus ou autocar selon les destinations et le nombre de participants)

Les services d'un guide local francophone.

L'hébergement dans les hôtels mentionnés (ou similaires) et dans la catégorie indiquée en Normes Locales (NL)

Les repas tels qu'indiqués dans le programme (avec un verre boisson).

Les visites et excursions mentionnées dans les itinéraires

Les taxes aéroport (XT) et surcharge carburant (YQ ou YR) à ce jour et révisables

Ces prix ne comprennent pas :

Les pourboires guides et chauffeurs

Les repas en dehors de ceux mentionnés dans chaque programme

Les excursions et soirées facultatives, à régler sur place

Les frais et l'obtention du visa à vos soins

Les éventuels repas et nuits de transit à Paris dans le cadre des départs/retours de province

Bon à savoir :

Les kilométrages et les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils peuvent varier selon les impératifs locaux.

Détails sur les repas : bb = petit déjeuner, déj = déjeuner, dîn = dîner, dp = demi-pension, pc = pension complète.

Les départs de villes de province sont assurés en pré-acheminements aériens ou ferroviaires de Bordeaux, Brest, Clermont Ferrand, Lorraine TGV, Marseille, Montpellier, Mulhouse, Nantes, Nice, Rennes, Strasbourg et Valence. Les bagages doivent être ré-enregistrés à Paris.

Départs garantis à partir de 2 participants. Maximum 12 personnes

Diaporama



Formalités

CHINE

Police :

PASSEPORT VALIDE 6 MOIS APRES LE RETOUR (2 pages vierges) + VISA + COPIE COULEUR DES 3 PREMIERES PAGES DU PASSEPORT

Vaccin(s) :

AUCUN VACCIN OBLIGATOIRE A CE JOUR