

L'IEB invite ses adhérents à découvrir

du lundi 2 au lundi 16 avril 2018

Népal et Tibet **Le bouddhisme en Himalaya**

avec Philippe Cornu

Attention !

Certaines modifications ont été apportées aux dates, tarifs et conditions en date du 9/08/2017



L'IEB vous propose un voyage au Népal et Tibet, avec Philippe Cornu, organisé en collaboration avec l'agence **Base Camp Trek**, basée à Kathmandu, qui nous a accompagnés de façon exemplaire lors du voyage proposé en 2015.



Nous visiterons les plus emblématiques des sites visités en 2015, et en découvrirons d'autres. Le voyage est ouvert à tous, y compris aux voyageurs de 2015 !

La route qui reliait le Tibet au Népal n'ayant pas été reconstruite après le tremblement de terre, le circuit au Tibet fera une boucle autour de Lhassa, entre 3500 et 4900 m d'altitude. La vallée de Kathmandu est encore en reconstruction mais demeure incontournable.

Points Forts du voyage

- visite des hauts lieux de la vallée de Kathmandu : *stūpa* de Bodhnath, Swayambhunath, villes Patan et Bhaktapur ;
- Lhasa, la capitale tibétaine autour du *Potala*, ancien palais des Dalai-lamas, et le *Jokhang*, le plus ancien temple du Tibet ;
- les grands monastères de Dorje Drak, Ganden (monastère-université), Tsurphu, Samyé, ermitage de Chimpuk, Gyantsé, Ralung, Shalu, Yundruling, pour une approche des différentes écoles bouddhiques du Tibet ;
- voyage accompagné par Philippe Cornu et des guides locaux francophones, tibétain et népalais

Trois jours dans la vallée de Kathmandu, dont certains sites sont inscrits au Patrimoine mondial. La vallée est depuis des siècles un haut lieu de pèlerinage, de commerce et d'art pour approcher le bouddhisme newar. Les artisans newars construisirent la plupart des monastères, des statues et des peintures du Tibet central.

A Lhasa, Samyé et Gyantsé nous pourrions approcher ces grands monastères qui ont fait la grandeur du bouddhisme dans sa forme tibétaine et apprécier les chefs-d'œuvre inestimables qui ont traversé les siècles et la révolution culturelle. Mais nous irons aussi dans les lieux reculés où les autres ne vont pas comme Ralung, les monastères de Tsurphu, de Nénang, de Dranang, et l'ermitage de Chimpuk.

Afin de ne pas courir et de prendre le temps d'apprécier ce que nous verrons, nous avons volontairement éliminé certains sites redondants, comme Séra Ganden ou Shigatsé, pour en privilégier d'autres. Ceci nous permettra d'approcher toutes les écoles bouddhiques du Tibet dans leurs diversités.

Ce voyage est réservé aux membres adhérents de l'IEB de l'année universitaire 2017-2018

Avant de vous inscrire, assurez-vous d'avoir bien réglé votre **adhésion 2017-2018**, ainsi que, le cas échéant, l'adhésion de la personne avec laquelle vous souhaitez voyager.

Le nombre d'inscrits est fixé à **24 personnes maximum**.

Les inscriptions seront ouvertes à partir du 11 septembre 2017, sur le site de l'IEB. Vous pourrez vous inscrire en envoyant à l'IEB le bulletin d'inscription dûment rempli. Les 24 premières inscriptions reçues seront prioritaires.

L'inscription est prioritairement réservée aux adhérents de l'IEB (déjà adhérents depuis une ou plusieurs années), n'ayant pas déjà participé à d'autres voyages proposés par l'IEB les années précédentes.

En cas de réception de demandes d'un nombre supérieur à 24 personnes, une liste d'attente sera mise en place.

Nous vous conseillons de confirmer auprès de votre médecin traitant que votre état de santé est compatible avec ce voyage, qui se déroulera au Tibet entre 3500 et 4900 m d'altitude.

TARIFS

Le tarif est susceptible d'être légèrement modifié en fonction des tarifs aériens et du taux de change dollar/euro lors du règlement de la facture.

Le règlement se fera en deux fois : 50% à l'inscription et le solde 45 jours avant le départ.

Nombre de participants :	de 10 à 14	de 15 à 19	de 20 à 24
Prix par participant :	4030 \$ US 3505 €	3840 \$ US 3340 €	3720 \$ US 3235 €
Supplément chambre single pour l'ensemble de séjour : 705 \$ US / 613 € Soit pour 1 voyage en chambre single à +20 participants : 4445 \$ US / 3848 €			

Ce prix comprend :

- Les transports (vols Paris–Delhi–Kathmandu par Qatar Airways ou Jet Airways, vols Kathmandu–Lhassa et bus sur place)
- Le visa pour le Tibet
- Entrées des sites et monastères au Tibet et au Népal
- Permis de route et autorisations au Tibet
- Les guides francophones au Népal et au Tibet
- La demi-pension (petits déjeuners et déjeuners, avec 1 petite bouteille d'eau minérale pour le déjeuner)
- Le dîner à "Namo Buddha" et le dîner d'adieu le dernier soir à Kathmandu
- Les pourboires aux guides et chauffeurs
- Oxygène à disposition dans le bus, au Tibet, en cas de nécessité
- Hôtels de bonne catégorie :
 - Kathmandu : [Shambaling](#), hôtel récent (2012) à 10 mn à pied du *stūpa* de Bodhnath. Belle terrasse sur le toit.
 - Phulbari : [Namobudha Resort](#) : bel hôtel de charme, la propriété couvre une colline où sont disséminées des maisonnettes individuelles en pierre sèche et toit en lauze dont l'intérieur ressemble à de petits chalets. Le monastère de "Namo Bouddha" est à une quinzaine de minutes à pied.
 - Kathmandu : [Kantipur Temple House](#) est un bel hôtel à l'architecture traditionnelle népalaise, une localisation idéale entre Thamel et la vieille ville. Belle terrasse sur le toit.
 - Lhassa : [Hotel Tibet Héritage](#), bel hôtel de style tibétain, situé au centre dans la vieille ville, à 5 mn à pied du Bharkhor.
 - Tsétang : [Tsétang Hotel](#), le meilleur hôtel de la ville.
 - Gyantsé : [Gyantsé Hotel](#), hôtel décent - meilleur hôtel de la ville -, bien situé près de la vieille ville et du monastère.

Ce prix ne comprend pas :

- Les dîners (compter environ 10-15 € par jour)
- L'assurance rapatriement, frais médicaux, annulation
- Le visa au Népal (visa double entrée à prendre individuellement au consulat du Népal avant le départ, ou en ligne 2 semaines avant le départ)
- Les suppléments photos sur les sites (cela peut représenter un budget de 5 à 50 € par site !)
- Les boissons et autres dépenses personnelles

Autres informations :

Climat :

En avril au Tibet le temps est sec et ensoleillé, avec une très belle lumière. Les températures moyennes sont comprises entre 2°C et 17°C mais, selon les années, elles peuvent descendre à -8°C

À Kathmandu il peut pleuvoir, les températures moyennes sont comprises entre 13° et 29°. Il est donc recommandé d'emporter tee-shirts et vêtements très chauds, y compris pour la nuit car les hôtels sont peu ou pas chauffés. Base Camp Trek peut vous aider à louer à Kathmandu des anoraks appropriés.

Acclimatation :

Kathmandu est à 1.350 m d'altitude, Lhasa est à 3.500 m d'altitude.

À 3.500 m d'altitude, risque de ressentir « le mal des montagnes » : oppression pour respirer, surtout allongé, vertiges, sommeil difficile, mal de tête, nausées. Les guides connaissent bien les symptômes et les traitements - bouteille d'oxygène disponible si nécessaire. Il est recommandé de prendre conseil auprès de votre médecin traitant qui pourra vous prescrire d'autres médicaments ou déconseiller ce voyage en fonction de votre état de santé.

Nourriture :

Panachage entre nourriture occidentale et locale, entre repas dans les hôtels et "en ville". Dîner d'adieu le dernier soir à Kathmandu.

Photos au Tibet :

Dans de nombreux sites et temples un supplément peut être demandé pour l'utilisation d'appareil photos. C'est un sujet très épineux pour les autorités de la région autonome : sur certains sites et selon le climat politique, parfois les photos peuvent être tout simplement interdites. Nous vous demanderons de respecter ces interdits et limites pour ne pas créer de problèmes à notre guide tibétain.

Boissons :

Eau minérale incluse, 1 par repas, mais pas les boissons (vins bières, sodas,etc.) MAIS Base Camp Trek recommande les gourdes individuelles et le micropur pour limiter la pollution au plastique qui est un vrai fléau en Himalaya (en ailleurs !)

Restrictions :

Attention les photos et les livres du Dalai Lama, ainsi que les représentations du drapeau tibétain, sont strictement interdits au Tibet. Tous les livres sont feuilletés et fouillés au contrôle de douane, certains ouvrages sur liste noire comme le guide Lonely Planet seront automatiquement confisqués.

Contact :

Nathalie (pour l'IEB) nathalie.carletto@laposte.net

Consultez aussi, sur notre site (à télécharger), les [conditions générales](#).

Présentation du voyage

jour 1 : Vol Paris – Kathmandu

jour 2 : Kathmandu

Transfert à l'hôtel Shambaling, près du *stūpa* de Bodhnath, au centre de Kathmandu. Temps libre. Dîner et nuit à l'hôtel Shambaling.

jour 3 : Kathmandu et Patan

Le matin, courte visite de **Pashupātinath**, lieu de crémation hindou sur les rives de la rivière Bagmati, à Kathmandu.

Puis visite de **Patan** (photo ci-contre), l'une des trois anciennes cités impériales de la vallée, principalement bouddhiste, connue pour ses artisans fondeurs de statues. Visite et Déjeuner au Musée de Patan considéré comme le plus beau d'Asie. Nuit à l'hôtel Shambaling.



jour 4 : Bhaktapur - Namobuddha

Le matin, route sur et visite de **Bhaktapur** (photo ci-dessous à gauche). Déjeuner sur place puis route sur Namobuddha (2 h).

Visite du *stūpa* et du monastère de **Namobuddha** (photo ci-dessous à droite).

Dîner et Nuit au Lodge Namobuddha Resort (journée en pension complète)



jour 5 : Namo Buddha – Bodhnath

Matinée de visite (2 hrs) à Namo Bouddha puis route (2 hrs) retour sur Kathmandu.

Dans l'après-midi visite du *stūpa* de **Bodhnath** (photo ci-contre).

Visite des monastères tibétains et rencontre possible avec un *lama*.

Nuit à l'hôtel Shambaling près du *stūpa* de Bodhnath.



jour 6 : Vol sur Lhasa

Après le petit déjeuner transfert à l'aéroport et vol sur Gongkar. à 60 km de Lhasa (1 h de vol).

En suivant le Brahmapoutre (Tsangpo) et la Kyichu, route vers Lhasa (1h30) ; en route visite de **Dorje Drak** (photo ci-dessous à gauche), important monastère nyingmapa du Tibet central qui domine la vallée du Tsangpo. Arrivée à l'hôtel vers 17h30.

Temps libre pour découvrir le **Bharkor** (photo ci-dessous à droite), le vieux quartier commerçant de Lhasa, à 5 mn à pied de notre hôtel.

Nuit à l'hôtel Tibet Héritage ou similaire



jour 7 : Ville de Lhasa



Le matin visite du **Potala** (photo ci-dessus), résidence des Dalai Lama et ancien centre du pouvoir spirituel et temporel du Tibet.

Déjeuner en ville puis visite du temple du **Jokhang** (photo ci-contre), le plus ancien temple du Tibet, dont la fondation date du Roi Songtsen Gampo (VII^e siècle)

En chemin visite du petit temple du **Lukhang** aux fresques tantriques impressionnantes.

Fin d'après-midi libre.

Nuit à l'hôtel Tibet Héritage ou similaire.



jour 8 : Ganden & Séra

Le matin, visite du grand **monastère-université de Ganden** (1h30 de route), dans un cadre superbe (photo ci-contre), qui abritait à son apogée des milliers de moines.

Si le temps le permet visite de **Séra** en fin d'après-midi.

Nuit à l'hôtel Tibet Héritage ou similaire.

jour 9 : Tsurphu

Excursion au **monastère de Tsurphu** (photo ci-dessous à gauche), siège des *Lama Karmapa*.

En route visite du **monastère de Nenang** (photo ci-dessous à droite), siège des *Pawo Rinpoche* dans une belle vallée champêtre. Pique-nique en route. Fin d'après-midi libre pour flâner autour du Bharkor

Nuit à l'hôtel Tibet Héritage ou similaire





jour 10 : Samyé – Chimpu

Départ matinal pour Samyé en longeant le **Brahmapoutre** (ou Tsangpo ; [photo ci-dessus](#)).

Visite de **Samyé** ([photo ci-contre](#)), premier monastère du Tibet construit sur les plans d'un *maṇḍala*.

Déjeuner sur place. Puis montée à l'**ermitage de Chimpu** ([photo ci-dessous](#)), où vivent de nombreux *yogi*.

Nuit à l'hôtel Tsetang à Tsétang.



jour 11 : Sur la route vers Gyantsé

Belle route vers Gyantsé, visite en cours de route du **monastère de Dranang** qui abrite des peintures uniques du XII^e siècle.

Quittant la vallée du Brahmapoutre, traversée du **col du Khampala** (4900 m), nous longeons le **Lac Yamdrok** ("Turquoise" - [photo ci-dessous, à gauche](#)).

En route, visite de **Ralung** ([photo ci-dessous, à droite](#)) dans un cadre exceptionnel qui fut le centre de l'école Drukpa Kagyu et n'a toujours pas été reconstruit.

Nuit à l'hôtel Gyantsé.



jour 12 : Gyantsé

Journée de visite de **Gyantsé** ([photo ci-dessous, à gauche](#)), le monastère, le **stūpa du Kumbum** ([photo ci-dessous, à droite](#)) et la petite ville qui a gardé une ambiance tibétaine authentique.

Après-midi libre pour se reposer ou se balader dans les ruelles de la vieille ville.

Nuit à Hôtel Gyantsé.



jour 13 : Shalu, Yundrungling

Route sur Lhasa (environ 6h).

En route, visite de **Shalu** ([photo ci-dessous, à gauche](#)), qui abrite des textes de l'érudite Büton, et du monastère Bönpo de **Yundrungling** ([photo ci-dessous, à droite](#)) ou Menri (si l'autorisation nous est accordée).

Nuit à l'hôtel Tibet Héritage *** ou similaire.



Shalu



Yundrungling

jour 14 : Vol sur Kathmandu – Pharping

Le matin, vol sur Kathmandu.

Excursion à **Pharping** (Yangleshö ; [photo ci-dessous, à gauche](#)) où se trouve une des grottes de méditation de Guru Rinpoche (Assura Draphuk)

Dîner d'adieu en groupe et nuit à l'hôtel Kantipur Temple House, aux abords du quartier de Thamel.



jour 15 : Kathmandu et vol international

Le matin visite du *stūpa* de Swayambhunath ([photo ci-dessus, à droite](#)) puis temps libre avec déjeuner dans le quartier de Thamel et retour à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel Kantipur Temple House pour vol de jour le lendemain.

jour 16 : Arrivée à Paris

Arrivée à Paris le lundi 16 avril à 22h05.