

A la découverte de l'Himalaya

Le Ladakh, pays des Bouddhas

Prendre le temps sur les chemins Himalayens
À la rencontre des peuples et de leurs cultures

Du 26 juillet
au 9 août 2025



L'aventure
hors des sentiers battus
dans la vallée mythique du Zaskar



Sur les traces des Amchis

Médecins du toit du monde, les Amchis soignent les habitants de l'Himalaya depuis des siècles.

Le guérisseur tibétain (Amchi) prodigue des conseils sur l'alimentation et l'hygiène de vie. Des médicaments confectionnés à partir de plantes médicinales et de minéraux ; des thérapies physiques comme l'acupuncture tibétaine ou la moxibustion sont utilisées pour traiter le malade.

En plus de leurs connaissances de la faune, la flore, des minéraux, etc., les Amchis ont une connaissance aiguë du corps et de l'esprit humain. Ils sont capables de diagnostics par une simple prise de pouls.

La transmission de savoir se fait depuis des siècles de maître à élève.

Aujourd'hui le nombre d'Amchis a fortement diminué. Pour favoriser des jeunes personnes à reprendre cette voie et afin de créer des dispensaires sur place, Chemins et Découverte est partenaire du projet local.

CHEMINS ET DÉCOUVERTE

organise 15 jours de voyage
pour les adhérents de l'association
1650€/pers.

Le prix comprend :

- L'hébergement, en chambre double, dans les hôtels et guesthouses
- La pension complète
- Les pique-niques pour les journées de randonnée en montagne
- Toutes les excursions et visites mentionnées au programme
- Le service des guides locaux
- Le portage des bagages les jours de marche
- Les transports en minibus comme indiqués dans le programme
- La pratique occasionnelle de Qi Gong pour ceux qui le désirent

Le prix ne comprend pas :

- Les vols internationaux Paris - Delhi - Leh - Delhi - Paris (cout du billet aller-retour : ±900€/1100€)
- La garantie d'annulation du vol
- Les frais du visa (±120€, frais de service du centre de visa inclus)
- Les dépenses personnelles
- L'assurance rapatriement internationale (s'obtient auprès de votre assurance civile)

CHEMINS ET DÉCOUVERTE

s'occupe de trouver les billets d'avion,
que chaque participant achètera à un moment précis indiqué par l'association.

Le programme et les itinéraires de randonnées sont susceptibles d'être modifiés sur place.

Le circuit à pied nous fera découvrir des régions plus reculées,
avec des conditions d'hébergement plus rustiques que à Leh.

Il n'y a aucune difficulté technique mais une bonne condition physique est nécessaire.

Plus de renseignements dans le document annexe « Conditions générales du voyage »

Nun et Kun



Phukthar Gompa



Journée	Date	PROGRAMME (à titre indicatif)	
1	26-07	Paris – New Delhi	
2	27-07	New Delhi – Leh Arrivée le matin à Leh	
	nuitée	Guesthouse à Leh	
3	28-07	Journée de repos et d'adaptation à Leh Petite découverte de la capitale ancestrale du Ladakh	<i>Acclimatation à l'altitude</i>
	nuitée	Guesthouse à Leh	
4	29-07	Trajet de 5h Leh à Mulbek Visite du légendaire monastère Lamayuru Gompa	<i>Acclimatation à l'altitude</i>
	nuitée	Guesthouse à Mulbek à proximité de Lamayuru Gompa	
5	30-07	Trajet de 5h de Mulbek à Rangdum À travers le décor inoubliable de la vallée de Suru entourée des hauts sommets Nun et Kun	<i>Acclimatation à l'altitude</i>
	nuitée	Guesthouse à Rangdum	
6	31-07	Trajet 5h de Rangdum à Padum Vues sur Penzi-La et le glacier Drang Drung Préparation pour les jours de trek	<i>Acclimatation à l'altitude</i>
	nuitée	Guesthouse à Padum	
7	1-08	Trajet de Padum à Cha À travers la vallée de Tsarap	
	nuitée	Tente à Cha ou accueil chez l'habitant	
8	2-08	Trek de Cha jusqu'au Monastère Phukthar Gompa À travers le canyon de Lugnak	
	nuitée	Tente à Phukthar Gompa , l'un des lieux les plus mythique dans la vallée du Zaskar	
9	3-08	Journée au Monastère Phukthar Gompa Visite du monastère Rencontre avec l'Amchi en personne en fonction de sa disponibilité	
	nuitée	Tente à Phukthar Gompa	
10	4-09	Trek de Phukthar à Testa	
	nuitée	Tente à Testa ou homestay chez l'habitant	
11	5-08	Trek de Testa à Kargiak Randonnée sur le haut plateau avec vue sur le Mont Gonborangjon	
	nuitée	Tente à Kargiak Au pied du Mont Gonborangjon, la montagne sacrés des ladakhis	
12	6-08	Trek de Kargiak au camp de base de Lakhang Découverte de la haute montagne himalayenne	
	nuitée	Tente au camp de base de Lakhang	
13	7-08	Trek de Lakhang jusqu'à Chumik Nakpo Passage du Shingo-La, col qui s'élève à 5150m.	
	nuitée	Tente à Chumik Nakpo	
14	8-08	Trajet de 7h de Chumik Nakpo retour à Leh Journée à travers des décors majestueux En passant trois des plus hauts cols carrossables du monde Tangla-La, Baralacha-La et Lungalacha-La	
	nuitée	Guesthouse Leh	
15	9-08	Leh – New Delhi – Paris	
10 août 2025		Retour en France le cœur rempli et des images plein les yeux	



Gonborangjon



Phukthar Gompa

Notre campement



Pour tout renseignement et inscription
contact@cheminsetdecouverte.com

