

Art du Chi & Traversée Himalayenne Ladakh, Lahaul, Spiti



Traversée des hauts lieux du bouddhisme Himalayen. Pratique d'altitude sur les traces des Yogis.

- Dates : 23 Jours 3-25 Août
- Lieu : Région du Ladakh, Spiti, Lahaul (Tibet indien), en Inde.
- Altitudes : entre 3500 et 5600m
- Pratique : 2 à 4h de pratiques par jour. Niveau stagiaire : 2ans de pratique Art du chi ou équivalent avec un minimum 2 stages avec l'enseignant
- Marche : 4 à 8 h par jour sur sentiers. 6+2 Jours de trek. Bon niveau de marche avec entraînement régulier nécessaire. Ne nécessite pas non plus un niveau sportif particulier, accessible à toute personne en bonne condition physique.
- Hébergement & restauration : nuits sous tente. Gîte en début et fin de séjour. portage des sacs par mule. cuistots pour les repas.
- Nombre participants : entre 8 et 15 personnes

- Encadrement : - Anne-Marie Vessylier, enseignante Art du Chi depuis 1994, professeur de l'école & Thérapeute.

- Antoine Epiphani, Accompagnateur montagne, Enseignant Art du Chi, Praticien médecine chinoise.

- Prix : à partir de 2500€ l'ensemble du séjour + 1200€ environ pour l'avion International+National
8-10 Personnes 2700€ ; 11-12 Personnes 2600€ ; 13-15 Personnes 2500€ + 1200€ environ l'avion.

Spécificité du trek

Traversée des 3 régions du Ladakh, Spiti, Lahaul, hauts lieux à l'origine du bouddhisme tantrique tibétain. visite de monastère extrêmement ancien et puissant, sur les traces de pèlerinage des yogis. Passage d'un col à 5600m d'altitude. Superbe paysage de haute altitude avec glacier. Accessible à toute personne en bonne condition physique, moyennant un entraînement régulier préalable.

Présentation du Séjour et contrées traversés

Les régions du Ladakh, Lahaul et Spiti est au carrefour de routes commerciales et culturelles permettant des mélanges ethniques, culturels, artistiques et culturels uniques. C'est une extension des hauts plateaux du Tibet. Les mêmes paysages, les mêmes peuples et la même culture évoluent sur ces deux territoires. Le Lahaul et Spiti recèlent les plus vieux monastères du bouddhisme tibétain, c'est dans ces vallées que le bouddhisme s'est mêlé au tantrisme et au chamanisme pour donner naissance au Bouddhisme Tantrique Tibétain ou Bouddhisme Vajrayana.



Yogis, alchimiste et mystiques peuplent ces contrées depuis plusieurs millénaires laissant leurs empreintes à qui sait écouter énergétiquement les lieux. Des vallées secrètes sont encore aujourd'hui des lieux de retraites pour Yogis Hindous, Tantriques et Bouddhistes, connues pour aider particulièrement le pratiquant dans sa quête spirituelle. Selon les légendes locales ces vallées sont peuplées de Dakins et Dakinis, sortes d'entités spirituelles enseignant aux Humains qui savent s'ouvrir à l'invisible.

Ces sites sont probablement des berceaux de la spiritualité Humaine, puisque le Tantrisme Shivaïste est reconnu comme une forme de spiritualité pré-védique qui se perd dans les confins du temps... Développer un voyage sur ces terres, permet aussi aux habitants de développer une économie qui limite la désertion du pays par les jeunes.

La pratique de l'Art du Chi

Durant dix jours les matinées seront consacrées à L'enseignement de l'Art du Chi. Les cours se dérouleront en pleine nature. L'essentiel de la pratique sera orienté vers la rencontre de cette contrée privilégiée. La «centration», l'écoute énergétique, l'intégration dans



l'espace et le silence seront privilégiés afin de pratiquer en communion avec la présence environnante. La ou les formes pratiquées seront proposées en fonction de l'énergie des lieux et de l'instant. Ces pratiques sont vraiment un plus qui transforme le voyage en une expérience profonde, générant souvent beaucoup de bien être intérieur.

Les pratiques énergétiques se décomposent en trois aspects :

- (Ré)Apprendre à marcher selon les principes enseignés dans l'Art du chi Travailler en finesse sur sa posture, sa respiration, son mental, pour améliorer ses performances.
- Augmenter la vitalité, pour le bien être et l'adaptation physiologique au voyage (problème alimentaire, d'altitude, etc...).
- Augmenter ses perceptions subtiles pour mieux sentir et s'ouvrir à l'énergie des lieux traversés. Se laisser traverser par l'information de ces lieux chargés permet d'accélérer notre évolution.

L'Encadrement

Anne Marie Vessylier enseigne l'Art du Chi depuis 1994 en Savoie, Haute Savoie, Isère, Suisse.

Elle est professeur délégué de l'école. Thérapeute, elle accompagne depuis plus de 25 ans des personnes en recherche personnelle.

Voir le site Art du Chi Alpes-Bourgogne: www.artduchi-alpesbourgogne.com

Antoine Epiphani est accompagnateur en montagne. Il a vécu 5 ans en Inde et parle l'Hindi. Il guide des treks dans l'Himalaya depuis 2005.

Il est enseignant de l'Art du Chi, et donne des cours depuis 2004.

Il est praticien en médecines chinoises et ayurvédiques.

Voir le site de présentation des activités : www.naturasana.fr



L'organisation

le séjour est organisé à travers l'agence Serac organisation qui prendra vos inscriptions.

Les conditions de trek

Une bonne condition physique sans problèmes respiratoires est nécessaire, mais une expérience particulière de la haute altitude n'est pas requise. C'est un trek engagé physiquement non tant par la difficulté des randonnées, que par l'altitude qui peut diminuer les capacités physique. Les randonnées seront

sur sentiers clairs, mais parfois accidentés. On passe une rivière à pied jusqu'au genoux, et des ponts parfois impressionnants sur quelques mètres. L'acclimatation douce et régulière que propose le programme ainsi que la pratique respiratoire, permet de pallier au problème dus à l'altitude. Cependant le passage d'un col à plus de 5600m reste fatiguant. Nous prendrons le temps de monter au rythme de chacun, et il y aura toujours un cheval de sécurité à disposition. Contactez nous pour en discuter si vous vous posez des questions.



La pratique régulière de la randonnée sur des sentiers de montagne plusieurs mois avant le stage est un pré-requis.

Les sacs et le matériel technique sont transportés par des chevaux. Les conditions de treks impliquent un confort plutôt rudimentaire. La toilette peut ne pas être quotidienne, et peut être éventuellement seulement avec de l'eau froide. Les lingettes peuvent être une solution au quotidien. Les WC sont à l'extérieur. Les hôtels sont confortables au départ et à la fin du séjour. Les autres nuits se déroulent en tentes.



La cuisine très goûteuse est préparée par l'équipe de trek. Elle est globalement peu pimentée mais avec des épices indiennes douces qui font la qualité de cette cuisine. Elle est principalement végétarienne, vous pourrez éventuellement trouver de la viande dans certains restaurants lors des sorties libres.

Descriptif du séjour

Ce séjour est conçu pour nous permettre de pratiquer l'Art du Chi dans un milieu très particulier de par la qualité de l'espace et sa pureté énergétique. Certains monastères ou certains lieux telluriques sont particulièrement fort vibratoirement. Pratiquer sur ces sites permet d'avoir accès à une information subtile, qui peut toucher profondément et nous aider à mieux nous transformer. Ce type de séjour n'est pas anodin tant par le côté sauvage des contrées traversées, que par le confort relatif, que par l'altitude.



Laissez vous glisser dans cette aventure avec l'esprit ouvert à l'inattendu.

Cela demande parfois un certain lâcher- prise pour faire place à cette richesse qu'apporte le voyage.

Le programme jour après jour...

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif pour un marcheur moyen, sans les temps de pause.

Le programme est donné à titre indicatif et peut changer pour s'adapter aux réalités du terrain et du moment.

Jour 1 : Vol international pour Delhi.

Jour 2 : Vol intérieur Delhi / Leh, un des plus extraordinaires vols qui soit, au dessus des montagnes de l'Himalaya. A notre arrivée au minuscule aéroport de Leh à 3500m d'altitude. Nous rejoignons la maison d'hôte pour 1 jour de repos et d'acclimatation à l'altitude. Nuit en Gite.

Jour 3 : Ladakh : acclimatation. Le long de la vallée du Haut-Indus, nous irons visiter quelques monastères ("Gompas"), facilement accessibles en voiture. Nuit en Gite.

Jours 4 : Nous irons visiter un superbe monastère influent avec une petite randonnée jusqu'à un ermitage, qui permet d'entraîner des yogis aux techniques avancés. Nuit en Gite.

Jours 5 : Nous prendrons la route atteindre lac d'altitude du tsumoriri (4500m).

Nuit en tente et vie de camp avec notre équipe locale et sa succulente cuisine jusqu'à Manali !

Jour 6 : Jour de repos, d'acclimatation à l'altitude par la pratique du Qi au bord du lac !

Jour 7 : départ pour le trek Journée de 6h avec peu de dénivelé (100m) mais traversé de rivière à pied avec les sandales !

Jour 8 : Journée de 5h avec peu de dénivelé (150m) dans une vallée qui s'élargit vers les sommets !

Jour 9 : En route pour 5h vers les sommets, pour atteindre le camp de base du col Parang La (250m de dénivelé)

Jour 10 : Passage du col à 5500m en longeant un glacier ! 7h de marche et 700m de dénivelé positif et négatif ! Une dure journée avec Chevaux de sécurité pour les coups durs !

Jour 11 : Une journée de 5h avec descente et montée raide dans un superbe paysage de haute altitude !

Jours 12 : 3h de marche pour rejoindre le superbe monastère de Kibber dans la haute vallée du Spiti.

Taxi et visite de quelques monastères incroyables, jusqu'au mythique monastère de Tabo !

Jours13 : Jour de repos au monastère de Tabo. Un des plus vieux monastère fondateur du bouddhisme tibétain. Une journée dans un Qi très particulier, qui nous permet de contacter un autre espace temps sur ce lieux unique et extrêmement ancien.

Jour 14 : jeep sur pistes d'altitude avec passage de col à 5000m jusqu'au lac de la lune (Chandra Tal) dans une incroyable vallée d'altitude!

Jour 15 : Jeep jusqu'à Keylong et sa montagne sacrée !

Jour 16 : Visite d'un ermitage à la recherche de la grotte du célèbre mystique et alchimiste Milarepa!

Jour 17 : Visite de monastère et notamment de l'ermitage de Pema Chodron maitre tibétaine d'origine anglaise.

Jour 18 : Visite de temple singulier que se partagent les différentes religions : Tantrique Bouddhiste et Hindouiste.

Des sites occupés par l'homme et fréquentés par les mystiques depuis la nuit des temps. Visite du très singulier temple de la déité souterraine et ses phénomènes physique de masse accrue.

Une expérience de Qi unique.

Jours 19 : Jeep de retour vers Manali par un col à 4000. Nuit en Hôtel

Jours 20 : Journée à Manali et visite des sources d'eau chaude de vashisht.

Jour 21 : Journée à Manali.

Jour 22 : Journée libre à Delhi. Départ dans la nuit pour l'aéroport.

Jour 23 : Vol retour pour la France (arrivée le même jour).

Tarifs

à partir de 2500€ l'ensemble du séjour :

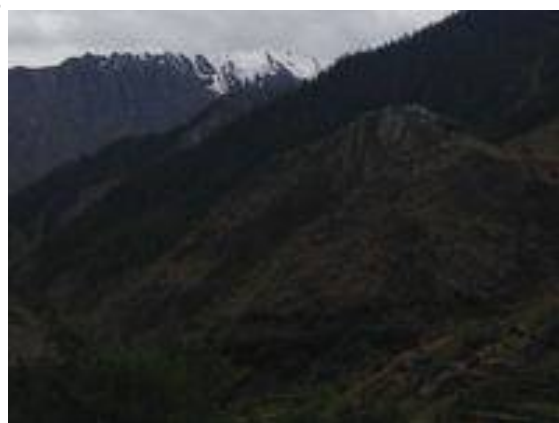
8-10 Personnes 2700€

11-12 Personnes 2600€

13-15 Personnes 2500€

+ 1200€ environ pour l'avion.

Le prix comprend :



- Les vols réguliers aller/retour depuis la France toutes taxes comprises et tous les transports et transferts en véhicule privé avec chauffeur (voiture ou minibus) sauf transports et transferts à Delhi.
- Les repas (sauf à Leh, Manali et Delhi).
- Les hébergements : chambres doubles à Leh, à Manali, à Delhi, droits de camping durant la randonnée.
- L'encadrement : 1 accompagnateur montagne 1 enseignante Tai Ji et 1 guide local anglophone, équipiers et cuisiniers.
- Les cours Art du Chi donnés par Anne Marie Vessylier et Antoine Epiphani si besoin.
- Les chevaux de bât pour le portage durant la randonnée.
- Les droits d'entrée et donations dans les monastères.

Le prix ne comprend pas :

- Le visa à acheter individuellement avant le départ : environ 80 EUR
- Le matériel de camping et de couchage (tente, duvet, matelas) qui sera transporté par les chevaux.
- Les boissons alcoolisées ou hors repas.
- Les transports, transferts, et excursions à Delhi.
- Les repas à Manali, et à Delhi, qui seront pris librement (prix très modestes).
- Le supplément éventuel à payer pour le vol international retour sur l'Europe en cas de retour trop tardif à Delhi (cas de force majeure).
- Les médicaments.