



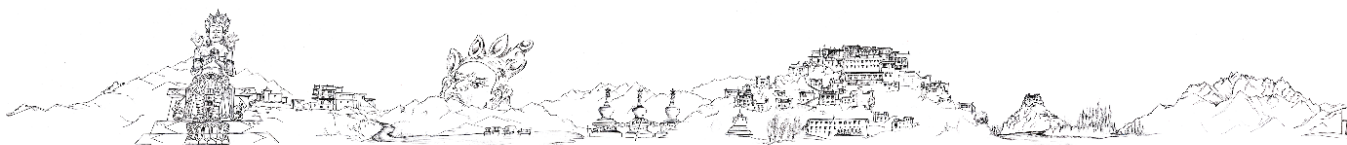
SHANTI.OM

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE *au Ladakh*

Du 15 au 26 Juillet 2022
avec Youri Bellanger



Votre voyage



Ce voyage vous mènera sur le toit spirituel de l'Inde, le Ladakh. Cette région himalayenne sacrée de par l'influence du bouddhisme tibétain saura vous accueillir et vous apporter des connaissances autour de la spiritualité. Vous explorerez votre intérieur à travers un voyage initiatique en Himalaya tissé de **temples centenaires sacrés, de pratiques spirituelles millénaires ainsi que de rencontres d'êtres mystiques.**

Un voyage en pleine conscience vers le sacré qui vit en nous. L'accent sera mis sur l'instant présent : **Qu'est-ce qui se joue en vous maintenant ?** Une expérience immersive, en vous et connectée profondément à ce qui vous entoure. Une reconnexion avec le corps, les sens en éveil, l'âme et l'esprit.

Une ouverture du cœur qui vous marquera pour toujours. Touchés par la beauté du petit Tibet et de ses habitants, vous connecterez à la beauté qui réside en vous. Une expérience d'éveil unique et puissante rythmée par des moments quotidiens d'intégration silencieuse.

Vous serez accompagné par **Youri Bellanger**. Loin des circuits touristiques, il souhaite vous faire découvrir le Ladakh comme il l'a découvert en 2010, au travers de rencontres authentiques avec les locaux, de rituels dans des temples ancestraux, des paysages lunaires époustouflants qui vous mèneront vers les couleurs uniques du lac salé le plus haut du monde.

A 3500m d'altitude, ce plateau traversé par l'**Indus River** est une terre d'accueil pour la culture tibétaine. Des temples millénaires juchés dans les montagnes, clairsemés dans ce paysage offrent une perspective vaste et profonde de la vie. Vous y vivrez des rencontres authentiques et inoubliables où la parole s'efface pour laisser le cœur s'exprimer.

La puissance énergétique du Ladakh, du groupe ainsi constitué, de chaque lieu que nous visiterons, nous impactera émotionnellement et physiquement facilitant ainsi cette descente vertigineuse au cœur de ce que nous sommes.

Osez ce que vous n'avez jamais osé ! Soyez cet alchimiste qui, avec courage et détermination, osera plonger au cœur du cœur de chacune de ses cellules pour en extraire la lumière. Les ombres ne sont rien d'autre que des parts de nous-même restées dans l'oubli et qui ont besoin de notre présence.

Votre implication durant ce séjour sera déterminante. Ainsi, vous serez invités à exprimer vos ressentis afin que nous puissions ensemble lever les voiles qui vous empêchent de vous voir aussi merveilleux que vous êtes.

Osez sortir de votre zone de confort. Ce voyage dans nos profondeurs est un acte d'amour envers soi. Un acte de foi. Ensemble, faisons raisonner notre son primordial sur cette terre d'éternité.



Youri Bellanger

— Votre accompagnateur

Youri Bellanger est sophrologue et formateur en entreprise. Il œuvre pour le bien commun depuis 15 ans et transmet ses connaissances sur la **méditation**, grâce à une riche expérience, acquises au fil des ans, lors de **stages, de retraites et de formations basées sur la pleine conscience**, en entreprise en France et en Suisse. Après un Burn-Out en 2006, il réorganise toute sa vie autour d'un pilier fondamental : **mener une vie plus consciente.**

Il accompagne les participants dans un processus de **transformation intérieure**, en les guidant sur un chemin de libération des blessures physiques et psychologiques, grâce à **La Présence à Soi.**

Son objectif est de rendre chacun et chacune autonome dans sa capacité à prendre soin du système émotionnel et cognitif, afin de progresser vers une vie heureuse et remplie de sagesse.

Il adjoint à ses pratiques méditatives, des **outils de développement personnel**, qui l'ont aidé à s'épanouir dans sa vie relationnelle, familiale, amoureuse et d'éco-entrepreneur actif, avec l'amour véritable, l'altruisme et la compassion comme guides. Unissant ainsi l'axe spirituel et l'axe matériel dans une vie riche, pleine de sens et d'actions en faveur du vivant.

Face aux défis globaux, sociaux et environnementaux, il fait « sa part du colibri », sans s'oublier et tout en réalisant ses rêves.

Sa présence chaleureuse et authentique en fait un guide sécurisant pour vous accompagner sur les chemins de la méditation et de la connaissance de soi.

INSCRIPTION ET RÉSERVATION

contact@shantitravel.com et geraldine@shantitravel.com
www.shanti.om



Itinéraire

JOUR 1

France - Delhi

Vendredi 15 juillet 2022

Arrivée à Delhi

Arrivée à Delhi et transfert à l'hôtel pour votre première nuit dans la capitale de l'Inde.

JOUR 2

Delhi - Leh

Samedi 16 juillet 2022

Journée guidée à Delhi, cité des mille contrastes

En fonction de la situation sanitaire, nous prévoyons de passer une journée à Delhi, notamment pour les voyageurs qui doivent faire un test PCR.

Notre voyage spirituel, débute avec la découverte de la capitale indienne. Cette première étape nous initie à l'Inde.

Visite du **Temple Sikh de Delhi**, le **Gurudwara Bangla Sahib**, lieu sacré des Sikhs et véritable havre de paix au centre de la ville.

Puis découverte de la **tombe d'Humayun, le "baby Taj"**, un complexe d'architecture moghole, abritant la tombe de l'empereur Humayun ainsi que de 150 membres de la famille royale.

Votre hôtel se situant dans le quartier de Pahar Gange, vous serez immergés au cœur de la vie bouillonnante de Delhi, du **main bazaar**, un authentique quartier indien.

JOUR 3

Leh

Dimanche 17 juillet 2022

Au cœur du Petit Tibet

Départ très tôt de Delhi en avion pour le Ladakh, "le petit Tibet", une expérience spectaculaire avec ce vol surplombant l'Himalaya.

Le Ladakh, situé sur la pointe nord de la chaîne himalayenne, se niche entre deux des plus hautes chaînes montagneuses du monde, le **Karakoram** et la **chaîne de l'Himalaya**.

A votre arrivée à Leh, direction votre guest-house pour vous installer. Cette première journée sera consacrée à votre acclimatation à l'altitude.



Une journée sous le signe du repos en profitant du soleil et de l'époustouflante beauté des paysages himalayens.

JOUR 4

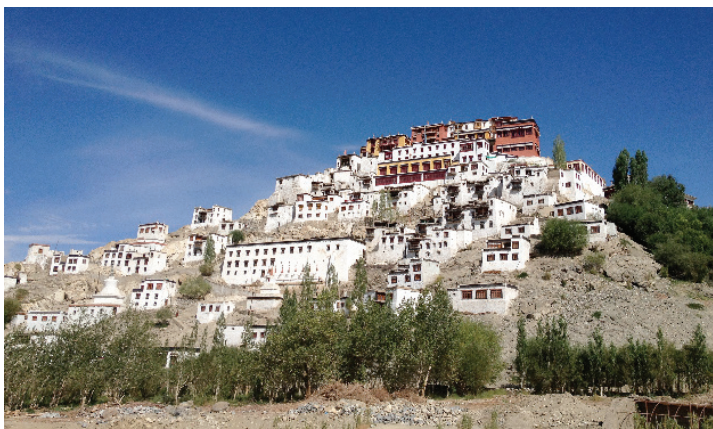
Leh

Lundi 18 juillet 2022

Découverte du chamanisme dans la tradition himalayenne

Aujourd'hui vous découvrirez le **patrimoine de la vieille ville de Leh** avec son dédale de ruelles et de temples cachés, en commençant par le **temple Tsemo** qui domine Leh. Il s'agit d'un lieu important dans la culture locale car il abrite des divinités aux effets protecteurs puissants. Au sein du temple Tsemo, vous participerez à un **rituel de protection** conduit par l'un des moines du temple.

La philosophie bouddhiste stipule que nous sommes les seuls à même de surmonter nos propres peurs et souffrances. Ce rituel de protection a pour but de fournir un environnement de confiance afin que vous puissiez trouver en vous les ressources nécessaires au dépassement de ces souffrances.



Dans l'après-midi, vous aurez le privilège d'assister à la **première session chamanique de Lhamo** : une expérience humaine très intense ! **Chamans dans la tradition himalayenne, les lhamos sont de puissants guérisseurs et de fins divinateurs.** Consultés à titre d'oracles ou comme guérisseurs, les lhamos peuvent vous aider à répondre à certaines de vos interrogations.

JOUR 5

Leh - Choglamsar - Leh

Mardi 19 juillet 2022

Rencontre avec la spiritualité tibétaine

Ce matin, vous vous rendrez à l'**école tibétaine du TCV (Tibetan Children Village)**, un village d'enfants qui a été construit pour recevoir les jeunes tibétains en exil, leur donner une éducation moderne tout en leur enseignant leur langue, leur culture et leur philosophie. Vous découvrirez le village, les enfants et leurs sourires vous laisseront un doux souvenir d'un peuple extrêmement accueillant.

Puis, découverte de la **résidence d'été du Dalai Lama et de ses stupas sacrés.** Ces derniers, aussi appelés **chortens**, furent inaugurés par le Dalai Lama et symbolisent l'esprit du Bouddha ainsi que les différentes étapes de la progression vers l'éveil.



Consacrés d'objets saints, ces reliquaires transmettent la bénédiction du Bouddha. Au sein du temple, **un temps de méditation** vous sera proposé, suivi d'une marche en conscience **le long de l'Indus** pour prolonger ce moment de ressourcement dans un lieu sacré particulièrement inspirant. Ce fleuve est l'un des plus vénérés de l'Inde et puise sa source au Tibet, au Mont Kailash, montagne sacrée des tibétains.

L'après-midi, vous apprécierez le calme et la sérénité des Himalayas lors de la découverte de la **Shanti Stupa**. Construite en haut d'une route escarpée, dominant une vue panoramique à couper le souffle sur toute la vallée de l'Indus.

Propice à l'apaisement intérieur, cette Stupa datant de 1980 est dédiée à la promotion de la paix dans le monde (Shanti signifiant « Paix » en hindi). Elaborée par un groupe de moine bouddhiste japonais, la Shanti Stupa a été inaugurée par le Dalai Lama lui-même en 1985.

La Shanti stupa a abrité la population de Leh, lors de la dernière coulée de boue qui a dévasté la ville en 2012. C'est un symbole, une arche de liberté qui surplombe le tumulte de la vie terrestre, un haut lieu énergétique de Paix.



JOUR 6

Leh - Thiksey - Hemis

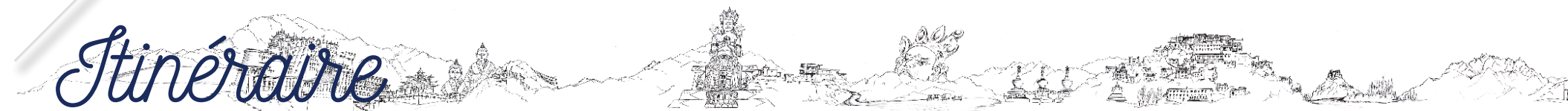
Mercredi 20 juillet 2022

Bouddha du futur

Le matin, route en direction du **monastère de Thiksey**. Construit au sommet d'une colline rocheuse, cet ensemble monastique ressemble au Potala de la cité interdite de Lhassa au Tibet.

Il abrite une immense **statue du Bouddha du futur, le Bouddha Maitreya**, dont la pureté du regard invite au recueillement intérieur. Face à cette statue, considérée comme particulièrement inspirante par le Dalai Lama, vous pratiquerez **un temps de méditation silencieuse**.

Vous partirez l'après-midi sur une magnifique route bordée de stupas pour découvrir le **monastère d'Hemis**, blotti au fond d'une gorge. Haut lieu du Bouddhisme tibétain au Ladakh, il est connu pour son festival célébrant la **naissance du Guru Rinpoche, ou Padmasambhava**, sage tibétain ayant introduit le Bouddhisme au Tibet. Il est dit que Jésus Christ a séjourné à Hemis Temple, où un manuscrit sur sa doctrine y serait conservé.



JOUR 7

Hemis - Pangong Tso

Jeudi 21 juillet 2022

Direction la plus belle vallée du Ladakh

Vous participerez aux prières du matin dans le **monastère d'Hémis**.

Puis direction du **lac sacré Pangong Tso**.

JOUR 8

Pangong Tso

Vendredi 22 juillet 2022

A la rencontre des ladakhis

Vous pourrez profiter de la journée pour **visiter le village** aux abords du lac sacré, une occasion unique de rencontrer et d'échanger avec la population locale.

À cette altitude, vous apprécierez la nuit étoilée où la voie-lactée se dévoilera à vos yeux comme vous ne l'avez jamais vue !

JOUR 9

Pangong Tso - Leh

Samedi 23 juillet 2022

Temps de pause dans la capitale himalayenne

Ce matin, vous reprendrez la route de Leh où vous pourrez vous reposer.

Temps libre et shopping pour ceux qui le souhaitent.

JOUR 10

Leh - Alchi

Dimanche 24 juillet 2022

Découverte de l'oasis d'Alchi

Aujourd'hui vous irez à la découverte de l'**oasis d'Alchi**, de son village et de ses temples, représentant le **couronnement de l'art indo-tibétain** du Ladakh.

Datant du 12^{ème} siècle, **Alchi est classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO**. Vous serez émerveillés par les **temples splendides de Tsa Tsa Puri**, érigés dans la plaine, qui abritent des fresques et sculptures créées par des artistes venus du Cachemire.

Découvrez le long des ruelles, le **marché artisanal**, avec ses statues, bols chantants, masques de rituel, pierres semi-précieuses, qui vous ravira le coeur et l'esprit.

JOUR 11

Alchi - Leh

Lundi 25 juillet 2022

Découverte du temple de Choshko

Avant de reprendre la route pour Leh, vous visiterez le **temple de Choshko**. Parmi les monastères centenaires présents sur le site, le complexe monastique de Choshko est l'un des plus célèbres et plus anciens. Vous pourrez notamment y découvrir et y apprécier la richesse de ses peintures murales authentiques et complexes.

JOUR 12

Leh - Delhi - Vol de retour

Mardi 26 juillet 2022

Aujourd'hui vous serez transférés à l'aéroport de Leh pour votre vol pour Delhi pour votre vol retour à l'aéroport international en fonction de vos horaires de départ.



Conditions de voyage

DATE

Du 15 au 26 juillet 2022

TARIF

1870€ par personne

CE QUE LE PRIX COMPREND

- Demi pension (petits-déjeuners et dîners)
- Hébergement en chambre double
- Les vols domestiques Delhi/Leh/Delhi
- L'accompagnement d'un guide local francophone tout au long du séjour
- La présence de votre accompagnateur Youri Bellanger
- Tous les transferts depuis l'aéroport/hôtel jusqu'à l'hôtel/aéroport
- Tous les transports sur le circuit en 4x4 confortable
- Les donations aux personnes ressources
- Les entrées sur tous les sites mentionnés dans le programme
- Les permis pour visiter certaines régions du Ladakh

VOS HÉBERGEMENTS

- 2 nuits à l'hôtel Tree of Life à Delhi
- 5 nuits dans une guest-house à Leh
- 1 nuit dans une guest-house à Hemis
- 2 nuits dans une guest-house à Pangong Tso
- 1 nuit à l'hôtel Zimskhang à Alchi

INSCRIPTION ET RÉSERVATION

contact@shantitravel.com et geraldine@shantitravel.com
www.shanti.om

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux France/Delhi.
Nous pouvons vous assister pour la réservation de vos billets. À titre indicatif il faut compter entre 500€ et 700€ pour un aller-retour en classe économique et les prix varient en fonction de la date d'achat.
- Visa pour l'Inde
(vous devez vous-même effectuer la démarche pour l'obtention de votre visa)
- Le supplément chambre individuelle
- L'assurance rapatriement & annulation
- Les Pourboires aux guides et aux chauffeurs
- Tous les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "le prix comprend"

RECOMMANDATIONS, DATES & PRIX

- Le départ est garanti à partir de 8 participants
- Taille du groupe : 8 à 16 participants
- 12 jours/11 nuits, du vendredi 15 au mardi 26 juillet 2022
- Prix pension complète, sur la base d'une chambre double partagée, **1870€**
- Prix supplément chambre individuelle, **350€**
- Stage limité à 16 personnes, inscrivez-vous rapidement

Shanti Travel SAS est une société enregistrée au RCS Paris 838682219, Paris, immatriculée par Atout France au registre des opérateurs de voyages et de séjours IM075190042



Les points forts du voyage

- Sortie des sentiers battus
- Participer à une session chamanique de Lhamo, femme chamane tibétaine
- Pratiquer la méditation dans des lieux sacrés
- Recevoir les enseignements d'un maître tibétain
- Participer à un rituel de purification
- Fabriquer vos propres drapeaux à prières et les dédier au bien de tous les êtres en les accrochant en haut d'un col
- Découvrir de vieux monastères construits sur des sites d'exception
- L'accompagnement et les sessions de méditation de pleine conscience avec Youri Bellanger