

Qi Gong de la marche en Himachal



Pratique himalayenne du Qi gong, dans une nature luxuriante entre bouddhisme et hindouisme.

- **Lieu** : Village de Bagsunath - Région de Dharamsala dans l'Himachal Pradesh en Inde.
- **Altitudes** : 2000 mètres pour l'hébergement. 3000 mètres pour les 3 jours de treks.
- **Pratique du Qi Gong** : tous niveaux confondus.
- **Niveau marche**: Randonneur avec un minimum de condition physique requis. (marche montagne)
- **Hébergement & restauration** : 12 jours en gîte très confortable, 2 jours en tente non obligatoire (petit trek avec portage chevaux). Repas commun préparés pour nous pendant la plupart du séjour.
- **Encadrement** : Antoine Epiphani, Accompagnateur montagne, Guide de Treks en Himalaya depuis 2005, Enseignant de l'Art du Chi, Thérapeute en médecine Chinoise.
- **Prix** : 1500 euros l'ensemble du séjour pour chambre double
: 800 euros environ pour l'avion.

Vidéo du séjour : https://www.youtube.com/watch?v=I_2mSX_4Leo

ou sur la page naturasana sur facebook !

La Région

La région de Dharamsala dans l'Himachal Pradesh, en Inde, accueille les Gadis, pâtres vivant entre fermes et alpages. Depuis 50 ans, le Dalai Lama y guide les tibétains en exil. À quelques kilomètres, le petit village de Bagsunath, en bordure de la zone sauvage, nous hébergera dans le repli de sa verdure dans une superbe maison d'hôtes avec une vue imprenable. Là-bas, tout se fait à pied. Les ballades dans une montagne sauvage et luxuriante sont innombrables. Les circuits se font en étoile, autour du gîte. La pratique sur les toits terrasses ou sur les pelouses alpines, bénéficie toujours d'un point de vue imprenable de plus de 1000m de dénivelé sur la plaine, tandis que des sommets à plus de 5000 mètres nous dominent de leurs neiges éternelles.

La pratique du Qi Gong de la marche

Durant dix jours les matinées seront principalement consacrées à l'enseignement du Qi Gong. L'objectif sera de faire circuler l'énergie vitale, d'apaiser l'esprit, pour mieux se régénérer au sein d'une nature puissante et nourrissante.

Des cours au sol permettront de développer une détente profonde, en déliant le corps et par la relaxation et des exercices de respiration.

Les cours debout permettront de d'entretenir le corps en travaillant sur différentes parties, de réaligner notre structure corporelle, de développer une respiration profonde, d'apprendre à se remplir de la nature.

Nous réapprendrons à marcher selon les principes du Qi Gong, suivant une logique corporelle naturelle que nous retrouverons à l'aide d'exercices avant et pendant les randonnées.

Les cours se dérouleront sur la terrasse de l'hôtel ou en pleine nature.

Encadrement

Antoine Epiphani est accompagnateur en montagne, sur le Vercors, la Corse, le Maroc, l'Himalaya. Il a vécu 5 ans en Inde et parle l'Hindi. Il guide des treks dans l'Himalaya depuis 2005. Il organise des formations « Qi Gong de la marche » pour les professionnels de la montagne.

Il est enseignant de l'Art du Chi, (école d'arts corporels énergétiques : Qi Gong & Tai Ji) et donne des cours depuis 2004.

Il est praticien en thérapies chinoises et ayurvédiques.

[Voir le site de présentation des activités :](http://www.naturasana.fr)
www.naturasana.fr

Participants

Si il y a moins de 5 participants, le séjour est annulé. Dans ce cas, les acomptes d'inscription sont retournés. Le billet d'avion reste à votre charge.

L'annulation du séjour 90 jours avant le départ, entraîne un encaissement de l'acompte.

Environnement

Comparé au reste de l'inde, nous serons dans un environnement privilégié. Nous habiterons dans les dernières maisons du village en pleine montagne. Nous serons à 15 minutes de la route, tout se fait donc principalement à pied.

La météo à Dharamsala est ensoleillée à ces périodes, cependant il arrive régulièrement que des orages se



déclenchent, et qu'il pleuve fort pendant quelques heures. Cela contribue au milieu verdoyant ! Le village garde encore une vie très traditionnelle avec fermes et champs. Seul le passage par des grandes villes peut être plus confrontant avec densité de population et ce que cela entraîne. Le programme est prévu pour passer le minimum de temps dans ces endroits... En Inde, la confrontation à certaines réalités, peut nous déstabiliser dans notre vision du monde et nos habitudes. Ainsi attitude d'esprit souple, prise de recul, et compréhension interculturelle sont nécessaires.

Randonnées

Les randonnées seront aisées avec un minimum de condition physique requis. La pratique régulière de la randonnée sur des sentiers de montagne quelques mois avant le stage est un pré-requis. La plupart des randonnées sont avec peu de dénivelé, mais avec des chemins parfois étroits ou endommagés; accessibles à un marcheur moyen. Deux journées sont avec un dénivelé plus important. Nous prendrons le temps de monter au rythme de chacun. Si le dénivelé vous effraie il est possible soit de monter à cheval, soit de prendre votre journée sans le groupe.

Lors du petit trek, nous monterons jusqu'à 3200m. Au dessus de 3000m commence la haute altitude et ses effets, le mal aigü des montagnes n'est donc pas vraiment à craindre. Nous dormirons en refuge en altitude, donc avec des nuits froides... Le matériel et les repas seront amenés par des chevaux. Cela implique quelques journées en confort rudimentaire, mais l'atmosphère et la pratique en haute montagne valent vraiment le déplacement.

Le programme des randonnées peut-être modifié en fonction de la météo.

L'Inde rime plutôt avec synchronicité et instantanéité, ainsi le programme peut s'adapter au gré des rencontres, des événements, de la météo, et de nos envies...

Hébergement & repas

Nous logerons entre tradition et modernité, dans un gîte très confortable. Les repas commun au gîte et en rando seront préparés pour nous. La cuisine est sans piment mais avec des épices indiens doux qui font la qualité de cette cuisine indienne. Lors des sorties libres, vous pourrez choisir les restaurants s'adressant au touristes si vous avez peur du piment. En Himalaya, l'hygiène est plutôt bonne relativement à l'Inde.

La cuisine est principalement végétarienne, vous pourrez éventuellement trouver de la viande dans certains restaurants lors des sorties libres. Le régime végétarien se



vit très bien, et les amateurs de viande avouent souvent en fin de séjour que la cuisine indienne permet de se passer de viande sans problème. La gastronomie indienne rivalise largement avec notre cuisine française, même sans viande !

Hébergement de qualité dans une superbe maison très propre à 15 minutes à pied de la piste.

[Voir le site du Gîte](http://www.jagatram.com) : <http://www.jagatram.com>

Chambre avec ou sans salle de bain attenante, selon les disponibilités.

Les hôtels à amritsar et delhi sont choisis pour être propre, cependant, les standards de propreté indienne diffère souvent des nôtres, c'est pourquoi ils faut les aborder avec indulgence.

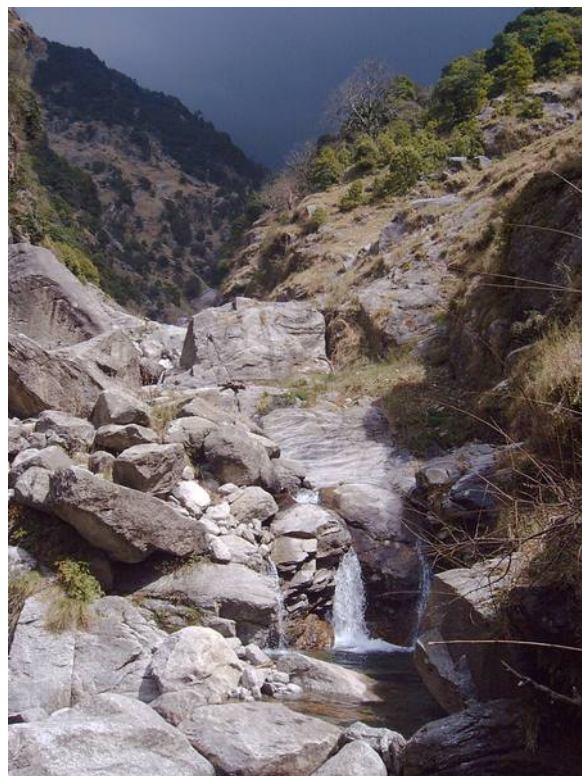
Trois possibilités de logement :

Chambre double « couple » : pour les couples.

Chambre double : pour partager sa chambre avec une connaissance et diminuer le budget.

Possibilité d'avoir deux lits séparés dans la même chambre pendant presque tous le séjour à dharamsala, et des lits doubles à partager dans les hôtels à amritsar et delhi, soit deux nuits.

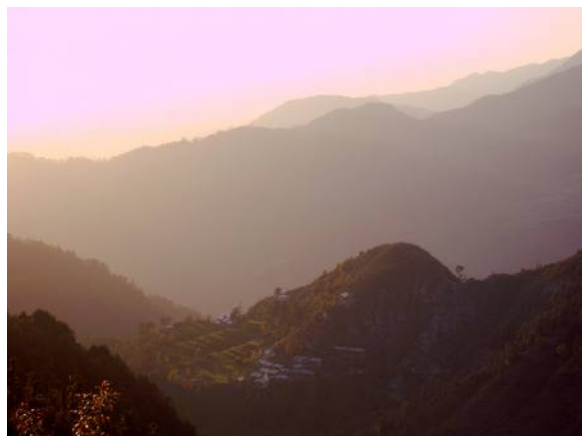
Chambre simple : pour avoir son intimité et tout son confort avec salle de bain attenante. Cela entraine un supplément au tarif.



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

Cela demande de lâcher prise et de mettre de coté ses attentes pour faire place à cette richesse qu'apporte le voyage.

Le programme est à titre indicatif et peut être modifié si les conditions l'exigent.



Programme complet du séjour

Jour 1 : Vol vers Delhi 8h

Réception à l'aéroport, puis transfert à la gare pour prendre un train pour Amritsar le lendemain au petit matin (6h de trajet en 1ère classe).

Nuit souvent passé dans l'avion, selon les horaires des vols.

Possibilité de prendre un vol intérieur pour amritsar (+60€).



jour 2 : Delhi _ Amritsar 4h : la magie du Sikhisme

Nous arrivons à Amritsar porte d'entrée de l'Inde et haut lieu sacré du Sikhisme. Le fameux Temple d'Or siège au milieu d'un lac bordé de marbre blanc ! Nous irons nous baigner dans cette atmosphère si particulière, bercés par les chants dévotionnels et le rythme des pèlerins. Nous pourrions participer au «prasad» ou repas offert par la communauté à des milliers de personnes chaque jour.

Nuit en hôtel.

Jour 3 : Amritsar _ Dharamsala 6h : le Punjab

Après un lever de soleil sur le lac du temple d'or, nous traverserons en voiture les plaines fertiles du Punjab, pour rejoindre la Kangra Valley dominée par une chaîne himalayenne de plus de 5000m. Installation à Bageshwar dans notre maison d'hôtes à 10mn à pied de la route.



Jour 4 : Bageshwar _ stupa _ MacLeod Gang : journée tibétaine

Matinée de pratique, puis nous partirons avec un pique-nique, à la découverte d'un « stupa » sacré tibétain, puis d'un lac pour revenir sur MacLeod Gang, où habite le Dalai Lama. Visite de cette charmante ville, de ses temples et boutiques tibétaines.

Dîner libre en ville.

Jour 5 : Bageshwar - Rando 1/2 journée

La matinée sera consacrée à une pratique au sol puis en mouvement.

Ballade à flanc de montagne pour rejoindre une cascade sauvage, dans une nature exubérante. Nous pourrions croiser chèvres, moutons ou singes sur le chemin. Bain de Qi sauvage assuré, bain dans l'eau vivifiante pour les courageux !



Jour 6 : Bageshwar _ Après-midi libre

Après une matinée de pratique, nous prendrons l'après-midi pour atterrir ou vaquer à nos occupations.

Repas midi et soir libre.

Jour 7 : Bageshwar _ Triund 4h : randonnée & altitude

Nous monterons en altitude (2800m) pour profiter pleinement de l'espace himalayen et de son Qi sauvage et

pur. Les hauts sommets nous supporteront dans la pratique, toute dirigée vers l'espace qui s'ouvre à nos yeux.

Repas chaud préparé par nos cuistot et nuit en refuge.

Jour 8 : Triund _ Lakha 5h : randonnée & altitude

Après une pratique sous les sommets Himalayen, nous marcherons pour nous en approcher encore plus. Pique nique et pratiques au gré du chemin dans cet environnement pur et inspirant.

Pique nique en ballade et repas chaud au refuge le soir

Jour 9 : Triund _ Bagsunath 3h : Redescente

Après une dernière pratique et quelques exercices appliqués à la randonnée, nous redescendrons... Les vautours nous accompagneront de leurs vol , glissant le long des flancs de la montagne. Les sommets, le verdoisement, la vue imprenable, forment un ensemble unique qui recharge et réjouit le coeur.

Repas et nuits au gîte

Jour 10 : Bagsunath _ Après-midi libre

Matinée de pratique. Après-midi de repos bien mérité avec la possibilité d'aller goûter encore l'atmosphère de « Little Lhasa » et du temple du Dalai Lama. Repas libres.

Jour 11 : Bagsunath - Norbulingka

Après une matinée de pratique, nous déménagerons vers la vallée verdoyante de Kangra, pour aller loger dans le superbe centre culturel Tibétain de Norbulingka. Visite du centre culturel tibétain, avec ses différents ateliers artisanaux. Repas libres.

Jour 12 : Norbulingka _ Retour Delhi.

Matinée de pratique. Visite du monastère Gyoto spécialisé dans les chants sacré.

Puis transfert en jeep (3h), et train de nuit jusqu'à Delhi (8h). Nuits dans le train en 1ere classe couchette. Repas libres.

Possibilité de prendre l'avion (+80€)

Jour 13 : Delhi

En arrivant à delhi, nous irons visiter Dilli Haat, un marché d'artisans de l'inde entière. Endroit idéal pour faire du shopping avec de l'artisanat de grande qualité en contact direct avec les artisans, et tout cela dans un contexte confortable avec restaurants proposant des plats de l'inde entière.

Transfert à l'aéroport international pour prendre le vol de retour pour votre destination.

Jour 14 : Vol de retour en France



N'oubliez pas l'ancrage, le centre, puis bon atterrissage !

Tarifs

Le tarif est de 1400 €

Le supplément est de 200€ par personne pour une chambre individuelle tout au long du séjour.

Il comprend : l'encadrement, l'enseignement, l'hébergement, la restauration, les transports, la logistique du trek, l'organisation par l'agence.

le tarif ne comprend pas : les transports aériens, les visas, l'assurance (assurance rapatriement et frais médicaux), les repas libres, les boissons supplémentaires, les dépenses personnelles et les pourboires.

- Clôture des inscriptions 3 mois avant le départ.
- Prévoir deux mois de délai pour l'obtention du Visa Indien.
- Possibilité de participer à une compensation carbone pour compenser la pollution par le voyage aérien.

A retenir : *Le séjour est accessible à toute personne en bonne santé.*

Le séjour est à un prix raisonnable pour permettre au plus grand nombre d'y participer. Le niveau de confort est en conséquence : confortable sans être luxueux. Les standards d'hygiène et de confort indien diffèrent des nôtres, même si nous faisons au mieux pour trouver des choix adaptés, ils faut savoir être indulgent et accepter d'être perturbé dans ces habitudes et dans sa vision des choses.

Le séjour comporte quelques périodes de transfert longues, des journées de marche sur des sentiers de montagne qui peuvent être rudimentaires. Ceci permettra de se rendre dans des endroits rares et exceptionnels !

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignement !

Antoine Epiphani

les Blats - Quartier Darse, 26400 EURRE

antoine@naturasana.fr | 06 26 23 00 06



Bordereau d'inscription – Qi Gong de la marche en Himachal

Nom : _____

Prénom : _____
Adresse : _____
Code : _____ Ville : _____
Pays : _____
Tél : _____
e-mail : _____
Date de Naissance : _____

● Je m'inscris au séjour «Qi Gong de la marche en Himachal» qui se déroulera du ____ au ____.

-je verse à ce titre 400 € à l'ordre d'Antoine Epiphani. Cet acompte ne sera pas encaissé avant le séjour. En cas d'annulation de votre part 3 mois avant le départ, l'acompte n'est pas remboursable.

- je pratique le Qi gong depuis : _____

● Les places étant limitées, les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.

● L'accompagnateur en montagne se réserve le droit de modifier la date et l'itinéraire en fonction des conditions météo et des impératifs de sécurité à tout moment de la randonnée.

● Le stage n'aura lieu qu'avec un minimum de 5 participants. Ne prenez pas vos billets de transport avant d'avoir eut confirmation de notre part que le stage a bien lieu.

je suis un régime alimentaire particulier, précisez : _____

je suis un traitement médical particulier : _____

Le logement se fait en chambre pour 2 personnes, en lit simple ou en lit double.

j'accepte de partager mon lit double, au besoin, avec une personne de même sexe.

je désire loger, en chambre individuelle avec un supplément de 200€ sur le séjour.

Remarque : _____

Date :

Signature :