

L'Art du Chi au Tibet Indien

Traversée du Zanskar



Pratique Tibétaine de l'Art du Qi, en treks de monastères en villages d'altitudes, dans une nature puissante proche des sommets.

- **Dates :** Juillet ou Aout
 - **Lieu :** Zanskar - Région du Ladakh (Tibet indien), en Inde.
 - **Altitudes :** entre 3500 et 5000m
 - **Pratique :** 2 à 6h de pratiques par jour. Niveau stagiaire : minimum 2 stages avec les techniques de l'Art du Chi
 - **Marche :** 4 à 6 h par jour sur de bons sentiers. Bonne condition physique nécessaire.
 - **Hébergement & restauration :** en tente ou camping chez l'habitant, menus savoureux préparés par l'équipe locale. Hôtels confort en début et fin de séjour.
 - **Encadrement : Antoine Epiphani :** Accompagnateur montagne, enseignant de l'Art du Chi, Thérapeute en médecine chinoise.
- Anne-Marie Vessylier :** enseignante de L'art du Chi depuis 1994, professeur délégué de l'école & Thérapeute
- **Prix :** 1900 euros l'ensemble du séjour + 1100 euros environ pour l'avion.

La Région

La région du Ladakh est au carrefour de routes commerciales permettant des mélanges ethniques, culturels, artistiques et cultuels. 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 Ladakh est un royaume qui a été intégré à l'Inde lors de son indépendance. Le Zanskar est un petit pays isolé du reste du monde 8 mois par an, la rivière gelée ou « chaddar » permet un mois d'accès en hiver, les cols à plus de 5000m doivent être franchis en été ! De par son isolation c'est un pays qui est resté longtemps à l'écart de la modernisation. Bien que celle ci gagne du terrain aujourd'hui, ce pays grâce à sa rigueur sait préserver son authenticité, et sa pureté. Développer un voyage équitable sur ces terres, permet aux



habitants de développer une économie qui limite la désertion du pays par les jeunes.

La pratique de l'Art du Chi

Les cours de l'Art du Chi seront assurés par Anne-Marie Vessylier. Ils se dérouleront sous la profondeur du ciel, dans les espaces immenses de ces vallées d'altitude. Des prairies et des champs accueilleront notre pratique qui sera toute tournée vers l'écoute des lieux, là où les formes pratiquées seront proposées en fonction de l'énergie des lieux et de l'instant.



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



Les Participants

De 8 à 12 participants.

Si il y a moins de 8 participants, le séjour est annulé. Dans ce cas, les acomptes d'inscription sont retournés.

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

Les billets d'avion sont pris ensemble à moins que vous ne vouliez rester ou partir avant.

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. Les randonnées seront sur de bons sentiers. Le passage de certains ponts ou certaines rivières peuvent être plus impressionnants. Il faut avoir à l'esprit que l'altitude diminue beaucoup les capacités physiques. L'acclimatation douce et régulière que propose le programme permet de pallier à cela, cependant le passage d'un col à plus de 5000m 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 n'est pas quotidienne, et peut être éventuellement



seulement avec de l'eau froide. Les lingettes peuvent être une solution au quotidien. Les WC sont dans des toilettes sèches style Ladakhi.

Les hôtels sont confortables au départ et à la fin du séjour. Ensuite les nuits chez l'habitant, sont dans un confort relatif- autrement dit du « camping » chez l'habitant- puis quelques nuits en tentes.

La cuisine très goûteuse est soit cuisinée par nos hôtes soit 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

A notre arrivée au minuscule aéroport de Leh à 3500m d'altitude nous prendrons 1 jour de repos et d'acclimatation à l'altitude. Le long de la vallée du Haut-Indus, nous irons visiter quelques monastères ("Gonpas"), facilement accessibles en voiture.

Enfin, nous partons en voiture pour un trajet de 2 jours vers le Zaskar. En chemin, nous visitons le monastère de Lamayuru, puis découvrons la sculpture monumentale du Bouddah de Mulbek. Après une nuit dans une petite nonnerie, nous remontons la magnifique vallée de la Suru, au pied des majestueux glaciers que nous offrent les monts Nun-Kun culminants à 7100m. Nous parvenons à Karsha, au cœur de la Haute Vallée du Zaskar, extraordinaire village perché à 3800m que surplombe, accroché à un éperon rocheux, le plus grand monastère du Zaskar. Deux jours de repos à Karsha où nous sommes accueillis chez l'habitant, nous permettrons de pratiquer intensivement pour nous regonfler de Qi. Puis c'est le départ de notre randonnée de 8 jours, interrompue par des temps de séjour villageois. Depuis la haute vallée du Zaskar, nous évoluons dans un paysage grandiose jusqu'au village isolé de Tangso, l'un des plus haut du Zaskar. Ici, en immersion totale chez l'habitant, nous pratiquerons au milieu des activités traditionnelles des villageois : travaux des champs, médecine traditionnelle tibétaine amchi, bergeries et yaks en altitude, préparation de plats typiques, parties de cricket endiablées...

Nous rejoignons en fin de parcours Darsha, situé sur la route de Manali. En voiture, nous traversons alors le Grand Himalaya dans toute sa largeur jusqu'à Manali, avant de rejoindre le monde "moderne" à Delhi, puis le retour sur l'Europe.

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.

Ce séjour se déroule dans un cadre, équitable et solidaire, qui tend à rendre aux communautés villageoises du Zaskar la maîtrise de l'activité touristique dans la vallée.



*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.

Le programme peut s'adapter au gré des impératifs de sécurité, de la météo, des rencontres, des événements...

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. Nous rejoignons le jardin fleuri et paisible de Dolma et Dorje dans le centre de Leh, où nous sommes attendus pour un thé d'accueil. Repos à Leh et nuit en guest house.

Jour 3 : Leh : acclimatation. Visite des monastères et des villages de réfugiés tibétains. Nuit à Leh en guest house.

Jours 4 et 5 : Route pour la nonnerie de Wakha où nous passons la nuit (ou hôtel à Kargil en cas d'indisponibilité). Visite des monastères de Alchi et Lamayuru en route, et la de sculpture monumentale et monolithique du Bouddha Maitreya à Mulbek. Le lendemain, piste jusqu'à Karsha par le col du Pensi La où paissent les troupeaux de yaks du Zanskar, monastère et village de Rangdum, Massif du Nun-Kun (7130 m). Nuit chez l'habitant dans le village de Karsha, au cœur de la Haute Vallée du Zanskar et au pied du plus gros monastère du Zanskar.

Jour 6 : Jour de repos "en immersion", à Karsha. Pratique dans la matinée, visite des monastères et de la nonnerie, et pratique au monastère.

Jour 7 : "en immersion" à Karsha. Pratique dans la matinée, rencontre avec Lama Sonam Wantchuk, moine et médecin Amchi, visite d'un vieux temple, et pratique au vieux village.

Jour 8 : Route vers Padum. Puis départ toujours par la route jusqu'au village de Dorzong. Au passage, visite du monastère de Bardan. Rencontre avec nos horsemen. Début de la randonnée jusqu'au village de Cha (3 à 4h). Dîner et nuit "en immersion" chez l'habitant.

Jour 9 : Randonnée jusqu'à Phuktal (3h) : visite de ce très vieux monastère, l'un des plus hauts du monde, niché dans une immense grotte "sacrée" suspendue sur la falaise. Rencontre avec les Lamas. Nuit en bivouac sous la tente.

Jour 10 : Randonnée de Phuktal à Purne (4-5h). Nuit en bivouac sous la tente.

Jour 11 : Randonnée de Purne jusqu'à Tangso (6h). Installation chez l'habitant, nous rencontrons nos familles d'accueil, et partageons une première veillée.

Jours 12 à 15 : Vie au sein du village, "Immersion" totale et nuits chez l'habitant.

Nous pourrons rencontrer le médecin amchi Tsering Tashi, le tailleur de pierre Skalzang. Nous pourrons participer à la préparation des repas dans nos familles d'accueil. Nous irons visiter la bergerie d'altitude et y rencontrer les bergers et bergères.

Jour 16 : Deuxième partie de la randonnée, de Tangso à Lakhang, camp de base du Shingo La (7h). Nuit en bivouac sous la tente.

Jour 17 : Passage du Shingo La (5100), puis longue descente jusqu'à Chumik Nakpo (7h). Nuit en bivouac sous la tente.

Jour 18 : Dernière étape de la randonnée jusqu'à zanskar Sumdo (6h). Nuit en bivouac sous la tente.



Jour 19 : Route jusqu'à Manali. Nuit à l'hôtel.

Jour 20 : Journée à Manali

Jours 21 : Journée à Manali et départ en bus le soir pour Delhi.

Jours 22 : Journée libre à Delhi. Visite de la ville, shopping, bazars... Nuit à l'hôtel et départ dans la nuit pour l'aéroport.

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

✂-----

Bordereau d'inscription – L'art du Chi au Tibet Indien

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code : _____ Ville : _____

Pays : _____

Tél : _____

e-mail : _____

Date de Naissance : _____

● Je m'inscris au séjour «L'art du Chi au Tibet Indien» 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 Tai Ji/ Qi Gong depuis : _____ avec : _____

● 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 8 participants. Ne prenez pas vos billets de transport avant d'avoir eu 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 et/ou ma tente 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 :