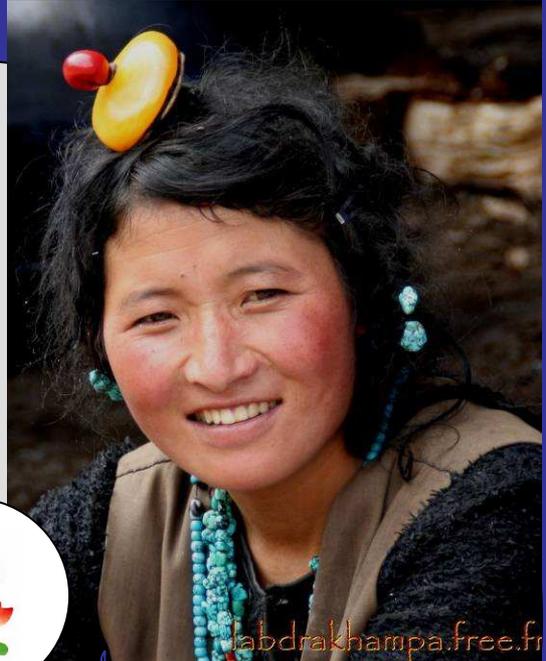


Aru Expedition
Lab Dra Khampa



Voyages et treks



Dzongsar 2008

*L'immersion au cœur
d'un monde tibétain
toujours vivant*

Qui sommes nous Une association apolitique et sans but lucratif créée à LYON le 10 Juillet 2007 par Marie et Alain Delvaux.

Pourquoi ce projet Après avoir sillonnés, en 'routard' pendant 25 ans les 5 continents, nous rencontrons Adha, en 2005, lors d'un premier voyage au Tibet. 2 parrainages d'école en Afrique et la rencontre d'Adha nous décident lancer un projet d'assistance dans une région isolée du Tibet. Dans un contexte tibétain difficile, il s'agit désormais de préserver la région de Dzongsar encore authentique mais non préparée au contexte économique de demain. L'objectif est de permettre aux enfants, les adultes de demain, de sauvegarder eux même leur région en leur donnant les moyens d'intégrer et de gérer leur propre économie locale.



ADHA TSERING Natif de Dzongsar. Parti étudié en Inde, il retourne dans son pays pour aider les enfants de sa région. Il est guide et anglophone. Membre de l'ONG Green Khampa et de l'association Lab Dra Khampa

MARIE DELVAUX

Directeur Genesis Conseil.
Présidente de l'association Lab Dra Khampa à l'initiative du projet.



ALAIN DELVAUX

Responsable projet SYSTRA,
Trésorier de l'association Lab Dra Khampa.

Avec l'assistance de Christian Henny et Claudia Masuger

Jour 1 :
Chengdu

Arrivée à Chengdu capitale du SICHUAN. installation à l'hôtel et visite du vieux Chengdu. Repas traditionnel sichuanais.



Jour 2 :
Kangding

Chengdu/Ya'an/Kangding (2616m)

Direction Kangding , chef-lieu de la préfecture autonome tibétaine de Garzê, ancienne capitale du royaume de Chakla et relais important sur la route des caravanes du thé et des plantes médicinales entre la Chine et le Tibet . 6h de route via Ya'an paradis écologique offrant des paysages riches et diversifiés, véritables sanctuaires sauvages pour la faune et la flore. Col de Yarla Namtse, 2860m. Nuit en hôtel.



Jour 3 :
Baïme

Kangding à bamei (3420m)

Visite du monastère de Lhagang. Superbe traversée d'une lande sauvage, habitée par les nomades. Le long du trajet, nombreuses maisons d'architecture traditionnelle tibétaine. nuit au sungold, chaleureuse guesthouse tibétaine. Vue sur les Stupas.



Jour 4 :
Tawu

beime à Tawu (3040m)

Le matin, visite du monastère de Garther construit par le 7eme Dalai Lama. Important monastère gélugpa ou il vécut quelques années en exil. Route vers Tawu et nuit dans une magnifique guesthouse tibétaine. Visite de Stupa.



Lab Dra Khampa & Aru Expédition

Jour 5 et 6 :
Kanze

Tawu à Kanze (3310m)

Traversée de la région de Drango aux paysages sauvages et à l'architecture traditionnelle. Visite de la ville de Drango et du monastère de Juri.

Nuit en guesthouse familiale.



Kanze

visite du monastère et de la nonnerie de Kanze. Visite des villages typiques et accueil dans une famille pour la traditionnelle "Tsampa"



Kanzi à Pelyul

Traversée des magnifiques paysages sauvages de la région nomade et pique nique près d'un camp nomade d'altitude. Visite du monastère de Yachen, haut centre tibétain de méditation. Arrivée à Pelyul et visite du monastère suivant le temps disponible.



Jour 7 :
Pelyul

Pelyul à Dzongsar

Direction Dzongsar et visite du monastère de Katock en chemin



Jour 8 et 9 :
Dzongsar

Dzongsar

Région encore isolée où les traditions demeurent très vivantes. Visite du collège bouddhiste, des débats philosophiques, de l'herboristerie et de l'atelier artisanal de peinture (Tangka).



Lab Dra Khampa & Aru Expédition

8 jours de trek entre Dzongsar et Manugango

8 jours de marche sans difficulté technique.

Altitude entre 4000 et 5000 m en moyenne.

Etapes de 4 à 6h de marche avec quelques cols à franchir.

Vue sur les monts enneigés culminant à plus de 6000M.

Logement en camp le plus souvent situé dans les zones nomades,

portage assuré par les yacks ou les chevaux.

Repas simple à base de produits locaux et traditionnels.

Découverte de la vie tibétaine des nomades, de leurs troupeaux de yaks et chevaux.

Partage du thé et de la tsampa dans les familles nomades.

Le long du chemin visite d'ermitage et de monastères.

De col en col, l'itinéraire dévoile des décors de hautes montagnes, de forêts profondes et de petits lacs enchanteurs.

Le trek s'achève à Manugango.



Lab Dra Khampa & Aru Expédition

Jour 18 :
Tawu

Manugango à Tawu

Retour vers Chengdu via Tawu.
Hébergement dans la même
guesthouse familiale



Jour 19 :
Damba

Tawu à Danba

Retour par Danba, centre du
Tibétain Gyaron, visite du village
Suopo et surtout de ses célèbres
Tours de Pierres. Danba est appelé
"Pays de Milles Tours de Pierres".



Jour 20 :
Chengdu

Tawu à Chengdu

Dernière soirée pour partager un
dernier repas traditionnel sichuanais

Départ de Chengdu



Lab Dra Khampa & Aru Expédition

A l'extrémité Est du Tibet, les anciennes provinces du Kham et de l' Amdo recèlent des joyaux inestimables de culture et de nature. Un circuit dans ces régions est un voyage dans l'espace et le temps, à la recherche d'un Tibet authentique encore peuplé de nomades.

Lab Dra Khamna est associée pour ce voyage à Aru Expedition, agence de voyage tibétaine située à Chengdu (Sichuan).



Récapitulatif Infos techniques

Trekking

Etapas de 4 à 6h de marche.

Quelques cols d'altitude, entre 4500 et 5000 m. De longues journées de route, sur des pistes difficiles.

Transport des bagages : cheval + yack

Vous ne portez que vos affaires de la journée.

Hébergement : hôtel standard à Chengdu. Sommaire pendant les journées de route en guesthouse familiale tibétaine. Campement pendant le trek.

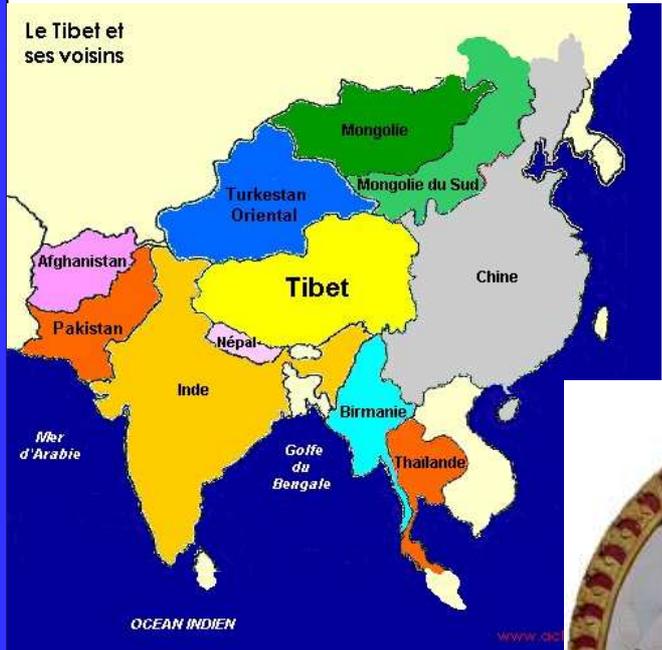
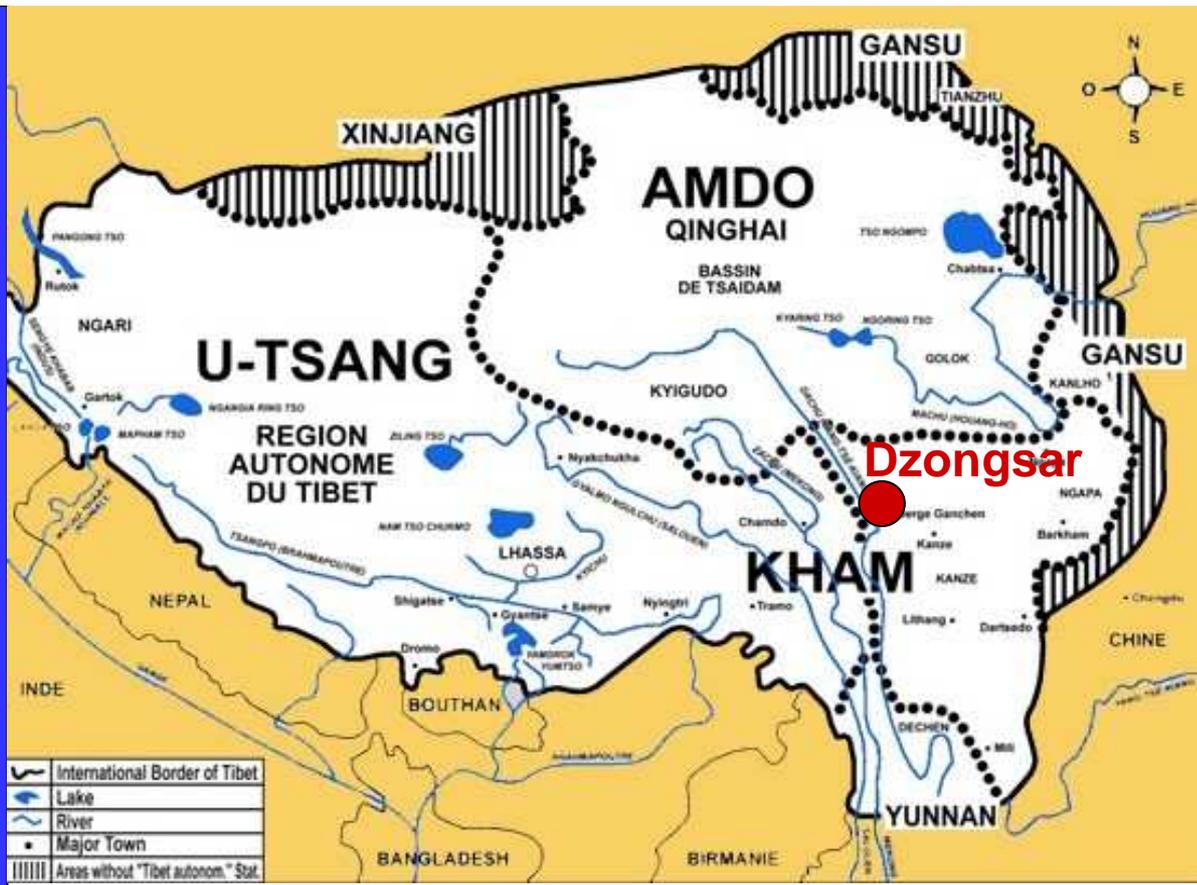
Nourriture : simple, à base de produits locaux. Pique nique ou repas dans des familles ou dans des restaurants traditionnels

Encadrement spécifique : Guide Tibétain anglophone, chauffeur et équipe

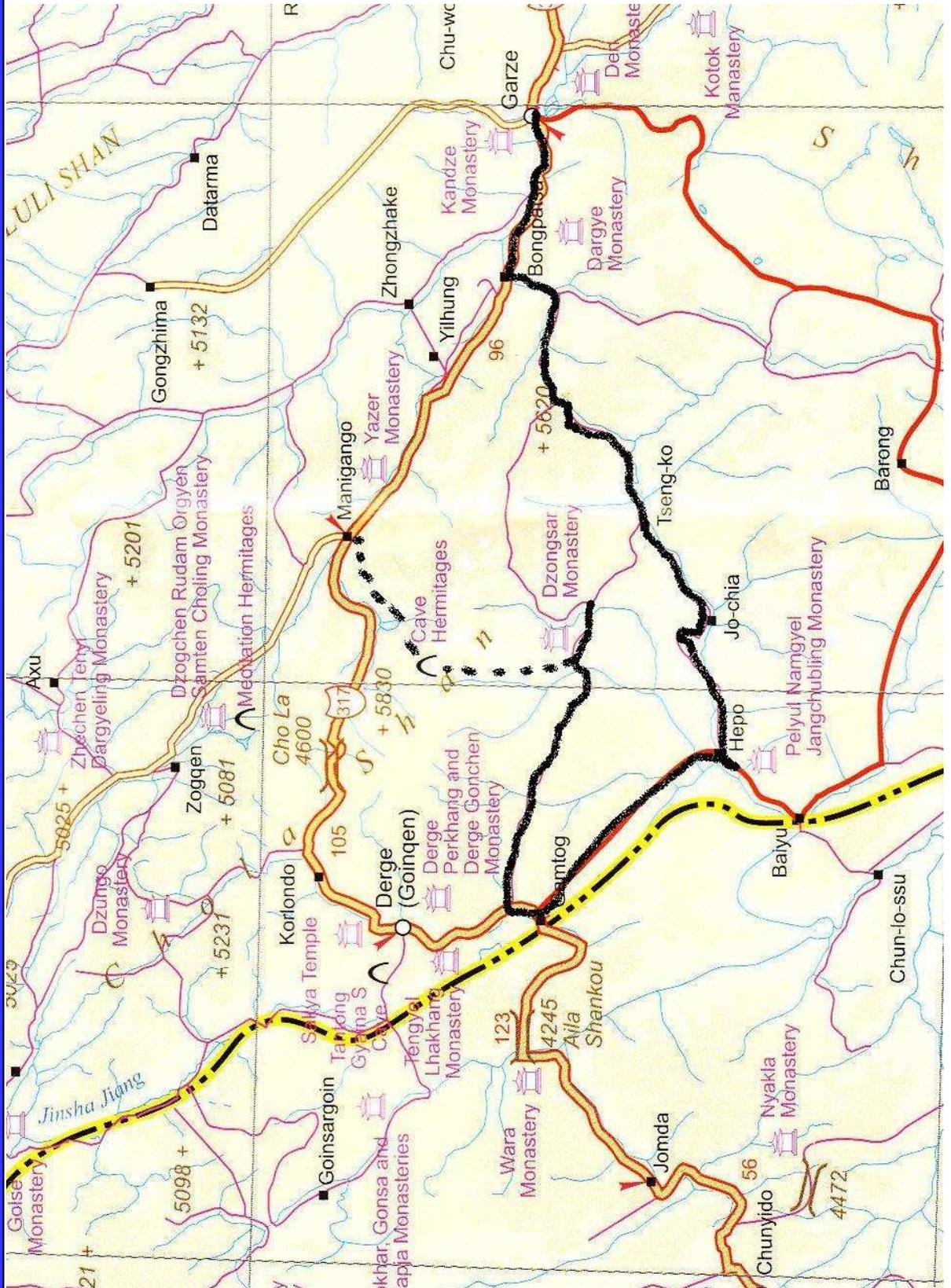
Groupe : 8 à 10 participants.

A prévoir personnellement: les assurances, les frais de visa, les taxes d'aéroport, les dépenses personnelles et les boissons, les repas à Chengdu.

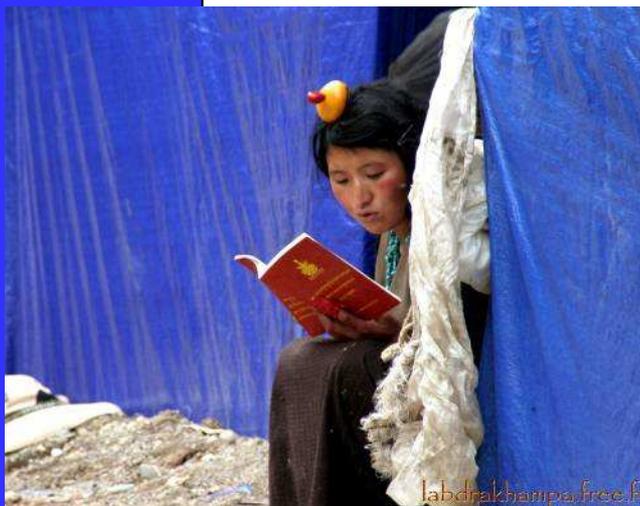
Lab Dra Khampa & Aru Expédition



Lab Dra Khampa & Aru Expédition



Lab Dra Khampa & Aru Expédition



Contact

Marie Delvaux & Adha Tsering
Lab Dra Khampa & Aru Expedition
4 chemin des Revousses
69530 BRIGNAIS
06 13 29 19 52
labdrakhampa@free.fr
labdrakhampa.free.fr

Période & coût

Voyage et trek sur place 20j : 2175 € (3200 \$)
Participation Lab dra Khampa : 150 €
Pour un groupe de 8 à 10 personnes

Le prix comprend:

- Transfert aéroport-Hôtel, arrivée et départ.
- Hébergement comme décrit dans l'itinéraire
- repas (3)
- Entrées des visites décrites dans l'itinéraire
- Portage Yacks/chevaux (trek)
- Taxes gouvernementales
- Transport en minibus

Le prix ne comprend pas:

- vol international
- visa
- assurances
- Pourboires, boissons, souvenirs et autres achats personnels
- Taxes pour photos et vidéo dans les monastères et autres sites visités

Lab Dra Khampa & Aru Expédition

Aru Expedition

Lab Dra Khampa



Voyages et treks

Dzongsar 2008

*La rencontre
inoubliable d'un
peuple Tibétain fier*

