Aru Expedition

Lab Dra Khampa

Voyages et treks

Dzongsar 2008

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

Jour 1 :
Chengdu

Jour 2 :
Kangding

Jour 3 :
Baime

Jour 4 :
Tawu

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

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.

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.

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.

Jour 5 et 6 :
Kanze

Jour 7 :
Pelyul

Jour 8 et 9 :
Dzongsar

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.

Pelyul à Dzongsar

Direction Dzongsar et visite du monastère de Katock en chemin

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 (Tangkha).

8 jours de trek entre Dzongsar et Manugango

Jour 10

à

Jour 17

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

Jour 19 : Damba

Jour 20 : Chengdu

Jour 21 : retour

Manugango à Tawu

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

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 ".

Tawu à Chengdu

Dernière soirée pour partager un dernier repas traditionnel sichuanais

Départ de Chengdu

Récapitulatif Infos techniques

Trekking
Etapes 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.

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.

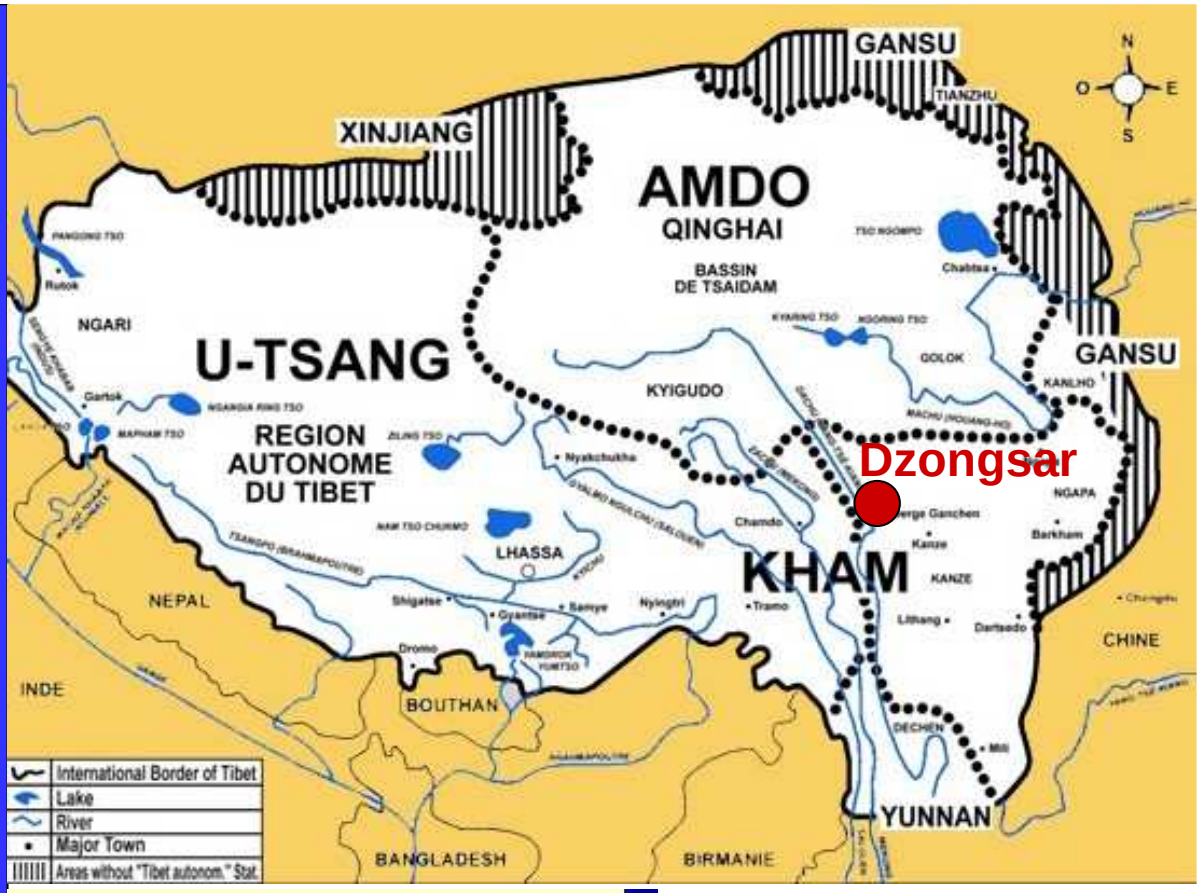
L'association Lab Dra Khampa organisateur de ce voyage ne prend aucun bénéfice, seule une participation de 100 €, incluse dans le prix est reversée à l'association pour financer la construction de l'école des nomades de Dzongsar.

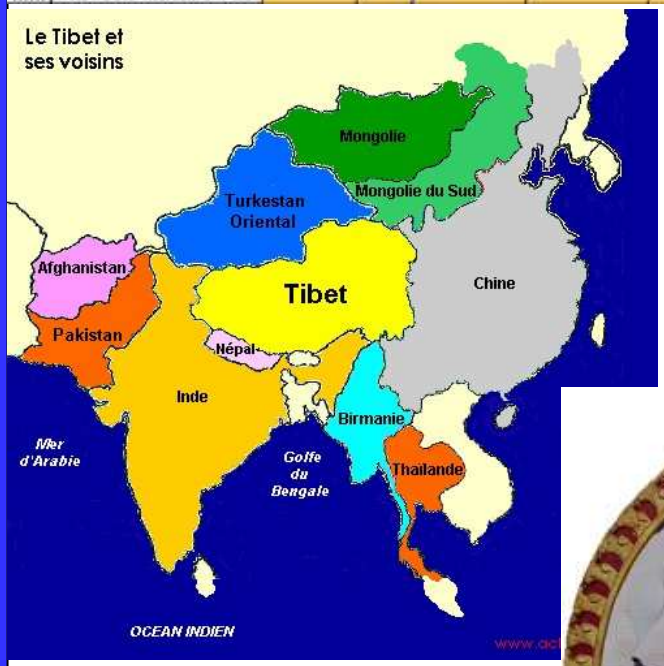
Lab Dra Khamna est associée pour ce voyage à Aru Expedition, agence de voyage tibétaine située à Chengdu (Sichuan).

Contact

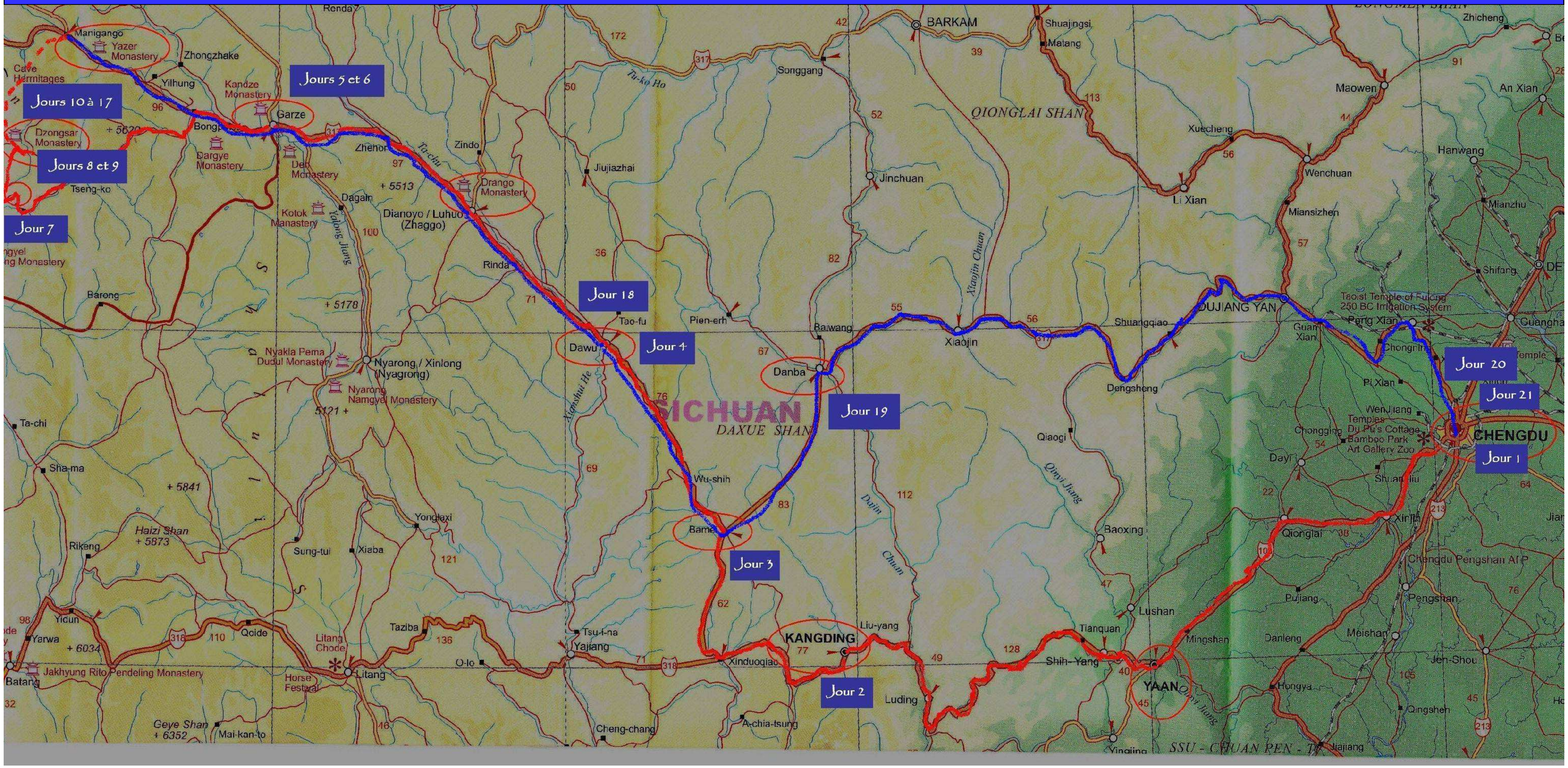
Marie Delvaux & Adha Tsering
Lab Dra Khampa & Aru Expedition
4 chemin des Revousses
69530 BRIGNAIS
06 13 29 19 52
labdrakhampa@free.fr
labdrakhampa.free.fr

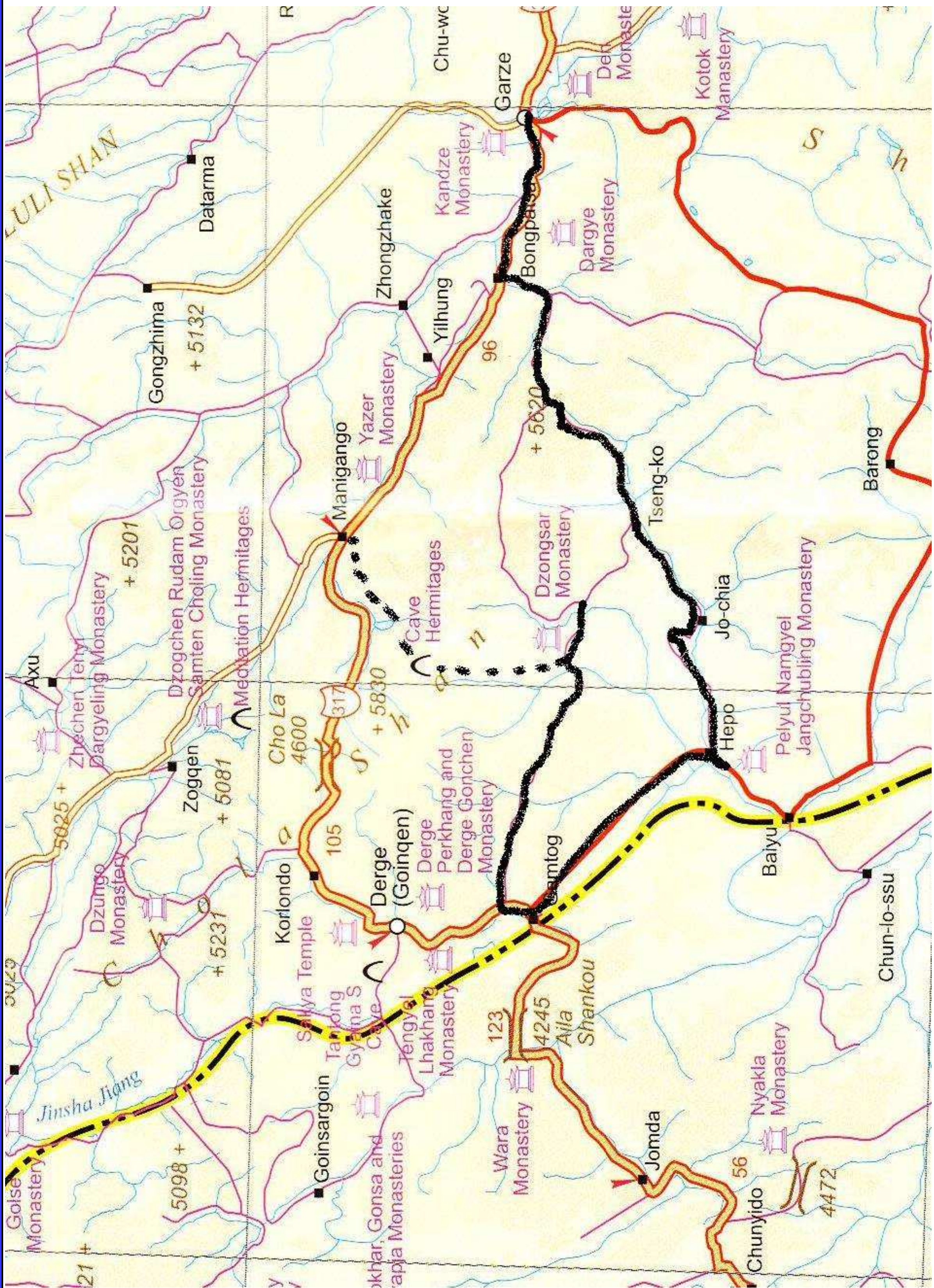
Voyages et treks





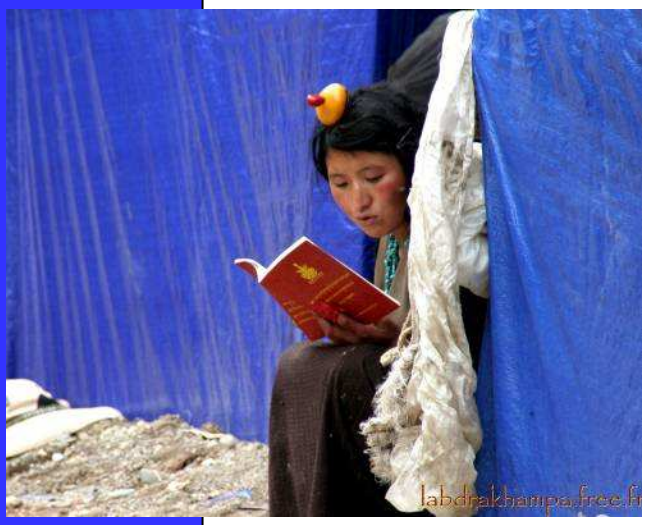
Lab Dra Khampa & Aru Expédition


Jour 1
Jour 2
Jour 3
Jour 4
Jours 5 et 6
Jour 7
Jours 8 et 9
Jours 10 à 17
Jour 18
Jour 19
Jour 20
Jour 21
CHENGDU
YAAN
KANGDING
SICHUAN
DAXUE SHAN
QIONGLAI SHAN
BARKAM
DUJIANG YAN
Danba
Bamei
Dawu
Garze
Manigango
Yazer Monastery
Drango Monastery
Dzongsar Monastery
Kandze Monastery
Dargye Monastery
Litang
Luding
Xiaojin
Dengsheng
Shuangqiao
Jinchuan
Wenchuan
Li Xian
Maowen
Qionglai
Xinjin
Tianquan
Lushan
Baoxing
Xinduoqiao
Yajiang
Batang



Lab Dra Khampa & Aru Expédition

Notes



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

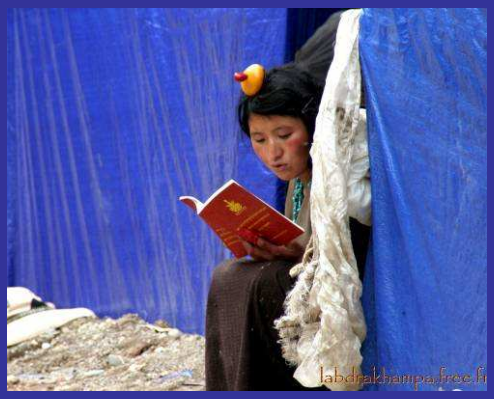
Vol international: entre 800 à 1100 € suivant période
Visas : 35 €
Taxes aéroport : incluses prix du billet avion
Voyage et trek sur place 20/21j : 2400 €
Pour un groupe de 8 à 10 personnes

Lab Dra Khampa & Aru Expédition

Aru Expedition

Lab Dra Khampa

Voyages et treks

Dzongsar 2008

La rencontre inoubliable d'un peuple Tibétain fier