



*Doha Khan* vous invite à vivre un voyage privilégié au cœur de vous dans les régions indiennes du Kinnaur et du Spiti, à la frontière tibétaine. Après avoir mené dans ces contrées inaccessibles une expédition solitaire en haute altitude en 2012, cet expert du changement humain, thérapeute, passionné d'alpinisme vous accompagne dans cette aventure où la montagne, une fois de plus, invite à l'humilité.



Lieu : **Inde – régions du Kinnaur et du Spiti**  
Activités : **trekking, méditation, cheminement personnel**  
Type de voyage : **accompagné par 2 personnes**  
Groupe : **8 à 12 participants**  
Dates : **19 juillet au 10 août 2013**  
Durée : **23 jours**  
Prix : **4 892 € ou 6 360 \$ CAD**

***Vous apprécierez :***

- Vivre un voyage sur un territoire sacré : celui qui accueille et celui qui est !
- Parcourir une contrée simple, sauvage et accessible.
- Découvrir un territoire magique, tout en faisant votre propre voyage.
- Traverser la vallée du Kinnaur, ses villages, ses temples et ses monastères typiques.
- Découvrir les monastères du Spiti, conservatoires de la culture tibétaine.
- Ressentir la chaleur et les traditions variées des habitants himachalis.
- Plonger dans l'inconnu, condition nécessaire pour faire table rase.
- Vivre le moment présent dans un pur détachement.
- Être accompagné à tous les instants pour pointer la direction intérieure à suivre.

## INTRODUCTION AU VOYAGE

La toile de fond de ce *voyage initiatique* est la traversée des vallées du Kinnaur et du Spiti, vallées aujourd'hui encore préservées de l'Himachal Pradesh. C'est dans cette région ouverte aux Occidentaux, il y a à peine quinze ans, peu fréquentée et parsemée de montagnes sacrées, que nous emprunterons le chemin parcouru par Rinchen Zangpo, Lama tibétain à l'origine de la deuxième diffusion du Bouddhisme tibétain au 10<sup>e</sup> siècle.

*Doha Khan*, votre guide pour ce voyage inédit, supportera la plongée au cœur de vous-même et guidera votre voyage intérieur. Au travers de la découverte d'une région fascinante, d'un trekking court, facile, en haute altitude reliant des lieux magiques, chaque jour sera un prétexte pour toucher l'essentiel. Il s'agit d'un voyage initiatique pour approcher l'essence de la vie et amorcer, au retour, un nouveau départ grâce au cycle mort-renaissance. Un voyage à vivre !



Nous débuterons le périple au sud-ouest pour aller vers le nord-est, au Kinnaur, fascinante région par la coexistence chez ses habitants de traditions hindouiste et bouddhiste. Ensuite, nous poursuivrons par le Spiti, région désertique, avec sa culture intacte et ses gompas millénaires. Enfin, en reprenant la direction ouest, nous atteindrons la vallée luxuriante qui nous mènera de Kullu à Manali.



Au fil de ce parcours initiatique ponctué de travail sur soi, de résonances intérieures, de visites de nombreux temples et monastères, de méditations, de découvertes de paysages désertiques, de sommets enneigés et de marche en haute altitude, nous nous rapprocherons de la Montagne de Bouddha : la Montagne d'Humilité !

## VOTRE GUIDE : DOHA KHAN

Passionné d'alpinisme et de grands espaces, c'est d'abord sur le terrain de la montagne que Doha Khan explore le changement humain. En 1985, il mène une étude en Himalaya sur les comportements humains en situations difficiles avant d'accompagner quelques années plus tard, toujours en Himalaya,



deux voyages initiatiques au Garwhal sur le thème *Des Sources du Gange aux ressources de l'humain*. L'expérience en haute montagne est un miroir puissant et un accélérateur d'apprentissage exceptionnel. Elle offre l'opportunité de toucher ce qu'il y a de plus fort dans l'art d'être humain. Doha Khan a grimpé de nombreuses montagnes dans les Alpes et les Dolomites, et a participé à plusieurs autres expéditions en Inde, au Népal, en Équateur et au Pérou. Il est un *Danseur du Soleil* dans la tradition sioux Lakota. De retour d'une expédition

solitaire menée en 2012 au Spiti et au Kinnaur, dans cette région reculée qu'il a explorée avec intensité et passion, il a créé, avec son partenaire local, ce voyage inédit pour vous emmener en 2013 au cœur de soi !

En qualité d'expert, Doha Khan a accompagné le changement humain au sein de nombreuses organisations aux quatre coins de la planète. Il aime intervenir dans les situations de crise, que ce soit



au niveau des équipes de direction, sur le terrain, ou encore comme détonateur lors de blocages intenses.

En 2011, il a publié le récit initiatique *Danse avec l'Ombre - S'éveiller à ce qui est déjà là !*, une aventure qui débute en Himalaya alors que le personnage principal fait une chute mortelle dans le vide et renaît dans les minutes qui suivent sa mort !

Thérapeute, amoureux des espaces rituels, Doha Khan intervient avec puissance, légèreté, douceur

et authenticité sur les thèmes de la Vie, l'Amour, la Sexualité et la Mort afin d'ouvrir les portes de la transformation et d'abandonner progressivement nos illusions pour revenir à l'essentiel.

Lorsqu'on lui demande ce qu'il fait, il répond : « Rien... et c'est la chose la plus difficile à faire ! » Et si on lui demande ce qu'il reste après ces années d'accompagnement du changement humain, il répond : « Rencontrer, être disponible à ce qui est avec simplicité, audace, humilité et respect. »

## ITINÉRAIRE



### **J0 – Canada - Europe**

Vol depuis votre aéroport au Canada jusqu'en Europe avec escale pour votre transfert d'avion.

Nuit à bord

### **J1 – Europe - Delhi**

Vol depuis votre aéroport en Europe jusqu'à Delhi, accueil à l'aéroport par Himalayan Frontiers, notre partenaire local, qui assurera votre transport à l'hôtel Ashor quelle que soit votre heure d'arrivée et la compagnie avec laquelle vous voyagerez.

Nuit à l'hôtel

### **J2 – Delhi - Séminaire de bienvenue (1)**

Après une nuit de récupération, le groupe se rencontre pour amorcer le voyage intérieur et préparer le départ de Delhi. L'aventure au pays du lâcher-prise commence ! Après-midi libre...

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Nuit à l'hôtel

### **J3 – Delhi - Kalka - Shimla (1 900 m) - Temple Kalibari**

Delhi - Kalka en train, ensuite transfert vers Shimla en voiture 4 x 4. Route agréable offrant de belles vues sur les collines des contreforts de l'Himalaya jusqu'à Shimla, capitale de l'État d'Himachal Pradesh, ancienne capitale d'été du Raj britannique. Visite de la résidence d'été des vice-rois des Indes britanniques. Participation au rituel du soir au temple Kalibari.

Durée de transfert : 10 h

Dénivelé positif (+) : 1 700 m

Dénivelé négatif (-) : 10 m

Nuit à l'hôtel

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

**J4 – Shimla - Sarahan (1 920 m) – Temple Bhimakali**

Départ après le petit-déjeuner. Montée sur le Mall et, de là, petite ascension jusqu'au temple dédié à Hanuman, au sommet de Jhaku Hill où le panorama par temps clair est magnifique. Montée par Kufri sur Narkanda, offrant également une vue superbe, et redescente sur Rampur. Montée sur Sarahan. Visite du somptueux temple hindou de Bhimakali, datant de plus de 500 ans, à l'architecture de granit et de bois typique de l'Himachal. Participation au rituel du soir au temple Bhimakali.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

**J5 – Sarahan (1 920 m) - Séminaire (2) et temple Bhimakali**

Après un réveil très matinal afin de participer aux cérémonies du temple de Bhimakali, journée dédiée au cheminement intérieur ponctuée de moments de visites libres dans le village. Participation au rituel du soir au temple.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

**J6 – Sarahan - Kalpa (2 700 m) – Kinnaur Kailash : la Montagne sacrée**

Après un réveil de nouveau très matinal afin de participer aux cérémonies du temple de Bhimakali, déjeuner et départ vers Kalpa. La particularité des habitants de cette vallée est d'avoir adopté les deux religions que sont l'Hindouisme et le Bouddhisme. Retour de la vallée jusqu'à la route principale, de plus en plus spectaculaire, que nous prendrons jusqu'à Recongpeo, chef-lieu du district du Kinnaur. Puis montée au milieu des pins jusqu'au monastère bouddhiste qui jouit d'une vue imprenable sur les 6 050 m du Kinnaur Kailash, mont autour duquel les fidèles shivaïtes effectuent un pèlerinage. Montée jusqu'au village de Kalpa.

Distance de transfert : 190 km  
Dénivelé positif (+) : 500 m  
Dénivelé négatif (-) : 400 m  
Nuit à l'hôtel



Nuit à l'hôtel

Dénivelé positif (+) : 900 m  
Dénivelé négatif (-) : 500 m  
Nuit à l'hôtel

**J7 – Kalpa - Kanam (3 660 m) - Monastère de Kanam**

Marche dans les ruelles de ce village suspendu sur le flanc du Kinnaur Kailash, avant de rejoindre Kalpa, lieu magique avec ses 4 monastères et *The Library* où nous découvrirons avec respect les écrits de Bouddha traduits par Rinchen Zangpo au 10<sup>e</sup> siècle.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Durée de transfert : 3 h  
Distance de transfert : 55 km  
Dénivelé positif (+) : 800 m  
Dénivelé négatif (-) : 700 m  
Nuit au monastère ou chez l'habitant



**J8 – Kanam - Nako (3 660 m) - Monastère de Nako**

Passage d'un *check post* avec contrôle des passeports et des *Inner line Permit* pour poursuivre dans la vallée, dont l'accès est limité en raison de la proximité de la frontière sino-tibétaine située à environ 15 km ! Descente par la route principale qui emprunte des gorges où bouillonnent la rivière Sutlej, puis la rivière Spiti. Nous quitterons la route pour rejoindre le village haut perché de Nako et son très ancien monastère attribué à Rinchen Zangpo : promenade dans ce petit village de style tibétain construit autour d'un lac et au milieu des champs d'orge. La vue est splendide et le calme y est total. Un rocher porterait l'empreinte des pas de Padmasambhava.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Durée de transfert : 3 h  
Distance de transfert : 65 km  
Dénivelé positif (+) : 500 m  
Dénivelé négatif (-) : 600 m  
Nuit en guest house



**J9 – Nako - Tabo (3 650 m) - Monastère de Tabo**

Départ de bonne heure en raison des derniers points de contrôle en route pour les permis et passeports, suivi de la traversée de plusieurs villages en bordure de la rivière Spiti. Arrivée à Tabo, installation en guest house, puis immersion dans le site monastique : visite des diverses salles de ce grand monastère Gelugpa du 10<sup>e</sup> siècle, mondialement connu pour sa richesse artistique et la symbolique de ses statues et fresques (notamment dans le Tsug Lakhang et la salle des mandalas). Pujâ de fin de journée au temple.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Durée de transfert : 3 h  
Distance de transfert : 62 km  
Dénivelé positif (+) : 400 m  
Dénivelé négatif (-) : 300 m  
Nuit en guest house



**J10 – Tabo - Séminaire (3), monastère de Tabo et Caves**

La journée commence à 5 h pour assister à une superbe célébration du matin où nous nous joindrons aux prières des Lamas, et ce, jusqu'à 9 h. Petit-déjeuner. Le restant de la journée est consacré à se poser et à intensifier le chemin accompli jusqu'alors, le tout ponctué par des visites complémentaires du site aux 9 temples et 23 chörtens. Montée sur les parois de la montagne et méditation dans les Caves. Pujâ de fin de journée au temple.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Nuit en guest house

**J11 – Tabo - Dhankar (3 900 m) - Monastères de Dhankar**

La journée commence de nouveau à 5 h pour assister à une superbe célébration du matin où nous nous joindrons aux prières des Lamas, et ce, jusqu'à 9 h. Petit-déjeuner et prolongements de la cérémonie. Dernières visites libres du site et départ vers Dhankar, ancienne capitale du roi du Spiti perchée sur des barres rocheuses. Installation aux guest houses. Visite de deux monastères : l'un du 9<sup>e</sup> siècle juché sur une falaise impressionnante et offrant un panorama magnifique sur les vallées de la Spiti et de la Pin, et l'autre, plus récent, édifié en contrebas du village. De nombreux Thangkas et peintures murales ornent ces édifices hors du commun.

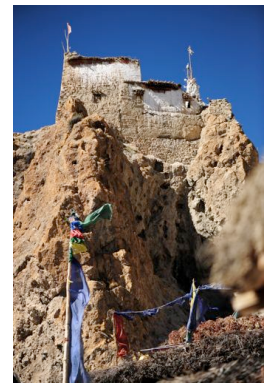
*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Durée de transfert : 3 h

Dénivelé positif (+) : 20 m

Dénivelé négatif (-) : 300 m

Nuit en guest house



**J12 – Dhankar - Lalung (3 800 m) - Trekking (1)**

Cérémonie de clôture de notre passage au temple du 10<sup>e</sup> siècle et début du trekking pour rejoindre Lalung. Les bagages suivent par la route. Visite du monastère de Lalung au fond de l'étroite vallée de la Lingti, aussi impressionnant et beaucoup moins visité que celui de Tabo.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Durée de marche : 4 h

Dénivelé positif (+) : 200 m

Dénivelé négatif (-) : 50 m

Nuit en guest house ou chez l'habitant

**J13 – Lalung - Demul (4 150 m) - Trekking (2)**

Trekking pour rejoindre Demul, une belle dénivelée dans un décor grandiose. Les bagages suivent en voiture. Visite libre du village.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Durée de marche : 5 h

Dénivelé positif (+) : 700 m

Dénivelé négatif (-) : 100 m

Nuit chez l'habitant



**J14 – Demul - Komic (4 500 m) - Trekking (3)**

Trekking pour rejoindre Komic. Le passage du col après le départ de Demul est de toute beauté, vue imprenable sur la montagne sacrée Sila. Les bagages suivent toujours par la route. Visite du monastère Nyingmapa dans cette région où les fossiles sont prolifiques.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Durée de marche : 6 h  
Dénivelé positif (+) : 900 m  
Dénivelé négatif (-) : 500 m  
Nuit chez l'habitant



**J15 – Komic - Langza - Kibber (4 200 m) - Trekking (4)**

Trekking en deux étapes pour rejoindre Kibber. Les bagages poursuivent leur chemin par la route. Visite libre du village. Rencontres avec ses habitants.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Durée de marche : 5 h  
Dénivelé positif (+) : 500 m  
Dénivelé négatif (-) : 900 m  
Nuit chez l'habitant

**J16 – Kibber (4 200 m) - Séminaire (4)**

Une journée méditative et contemplative avant de quitter la haute altitude et de célébrer la fin de nos 4 jours de trekking dans ce puissant décor minéral. Un temps également pour regarder le plongeon dans le vide accompli et ancrer la nouvelle vision. Visite libre du village.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Nuit chez l'habitant



**J17 – Kye - Lossar – Manali (2 000 m)**

Lever aux petites heures pour rejoindre le village de Kye : visite du monastère impressionnant par son emplacement sur un piton rocheux. Petit-déjeuner et ensuite départ direction Manali par une longue route difficile où nous franchirons le col du Kunzum (4 700 m). Mais au sommet, quelle récompense : la vue panoramique sur les hauts sommets enneigés et les glaciers immenses, notamment le Bhara Shigri, l'un des plus grands d'Asie, est magique ! Nous entrerons à cet instant dans le district du Lahaul. Depuis le col, nous descendrons dans la vallée de Chandra, la piste longeant la rivière du même nom avant de monter au col du Rohtang (4 050 m). Passé celui-ci, nous descendrons dans la verte vallée de Kullu, majoritairement hindouiste, laissant derrière nous un monde vertical, minéral et bouddhiste. 52 km de route en lacets, au milieu des pâturages parsemés de fleurs et de plantes médicinales, de forêts de cèdres, de peupliers et de bouleaux, encadrés de parois rocheuses trouées de cascades gigantesques, nous conduiront jusqu'à Manali.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

Durée de transfert : 10 h  
Distance de transfert : 246 km  
Dénivelé positif (+) : 700 m  
Dénivelé négatif (-) : 2 000 m  
Nuit à l'hôtel



**J18 – Manali - Séminaire (5)**

Nuit à l'hôtel

Matinée libre pour récupérer de cette grande traversée de la veille. En après-midi, un moment privilégié pour regarder le chemin parcouru ensemble et séparément ! Visite de Hadimba et Manu Temples.

*Repas et cérémonie rituelle de fin de journée*

**J19 – Manali - Séminaire (6)**

Nuit à l'hôtel

Deuxième journée de renforcement et de cheminement personnel. Visite de Vashisht Springs & Temples.

*Repas festif pour célébrer le départ de la région himalayenne*

**J20 – Manali - Delhi**

Journée libre avant de prendre le bus de nuit pour Delhi vers 17 h. Arrivée le lendemain matin (jour 21) vers 6 h.

Durée de transfert : 12 h

Distance de transfert : 550 km

Dénivelé positif (+) : 100 m

Dénivelé négatif (-) : 1 700 m

Nuit à bord

**J21 – Delhi - Séminaire de fin de voyage (7)**

Nuit à l'hôtel

Récupération à l'hôtel et au bord de la piscine après cette longue nuit en bus. Journée de bouclage de ce voyage au cœur de soi et préparation au retour.

*Soirée et repas libre*

**J22 et J23 – Delhi - Europe - Canada**

Nuit à bord

Journée libre à Delhi. Souper de clôture et célébration du voyage. Transfert à l'aéroport en soirée et vol(s) retour(s). Arrivée J23.

## MODALITÉS

### **Le prix comprend :**

- Tous les transferts aéroport et gare à partir de la prise en charge en Inde
- Hôtel 4 étoiles à Delhi en chambre double, petit-déjeuner inclus
- Hôtels et guest houses aux Kinnaur et Spiti en chambre double
- Train Delhi - Kalka en AC chair Class
- Bus de nuit Manali - Delhi
- *Inner Line Permit* pour le Kinnaur
- Toyota Innova 4 x 4 - 4 personnes / jeep avec chauffeur
- Guide accompagnateur - thérapeute
- Guide et coordonnateur logistique
- Nourriture lyophilisée en supplément nourriture locale en altitude
- Oxygène (sécurité)

### **Le prix ne comprend pas :**

- Billet d'avion  
Nous vous invitons à consulter votre agence de voyage ou à nous consulter pour obtenir les références de nos agences partenaires au Québec et en Europe.
- Assurance annulation  
Nous vous recommandons de la contracter au moment de votre réservation.
- Assurance médicale – rapatriement  
Nous vous conseillons d'être couvert pour ces aspects, notamment pour les frais de secours hélicoptérés en zone montagne. Pensez à vérifier si votre carte de crédit vous assure déjà.
- Repas à Delhi
- Boissons
- Droits d'accès aux monuments et sites - éventuels
- Supplément chambre single à Delhi (nous consulter)

**Vaccins conseillés :** il n'y a pas de vaccination obligatoire mais, comme pour tout voyage, il est important d'être immunisé contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, les hépatites A et B et la fièvre typhoïde.

**Passeport :** il doit être en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour et avoir 3 pages vierges consécutives.

**Visa :** il est obligatoire et doit être valable 6 mois. L'entrée sur le territoire doit donc avoir lieu dans les 6 mois qui suivent la date d'émission. La demande de visa sera faite 30 jours minimum avant le départ auprès de l'Ambassade d'Inde via une application obligatoire. Pour les résidents canadiens, voir le site : <http://www.hciottawa.ca>.

## INSCRIPTION

### Rencontre préparatoire

Intéressé pour faire partie du voyage ? Prenez alors contact avec Doha Khan pour organiser une rencontre préparatoire. Selon l'endroit où vous demeurez, celle-ci pourra être faite en personne ou via Skype ou tout autre moyen de communication à définir avec vous. Doha Khan se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions et de qualifier votre inscription pour ce voyage inédit.

### Confirmation

Une fois votre inscription validée par Doha Khan, il vous faudra confirmer définitivement votre participation en versant un acompte de 50 % du montant total du voyage, et ce par chèque ou transfert bancaire. Une facture vous sera adressée dès réception.

Le solde de votre voyage devra nous parvenir au plus tard 60 jours avant la date de départ. Une facture finale vous sera adressée, ainsi que tous les détails nécessaires pour préparer au mieux votre voyage.

### Frais d'annulation

Jusqu'à 60 jours avant le départ : 25 % du prix total du voyage sera dû.

Jusqu'à 45 jours avant le départ : 50 % du prix total du voyage sera dû.

Moins de 35 jours avant le départ : aucun remboursement.

## POUR TOUTE INFORMATION

### Doha Khan

+1 450 227-7247



doha.khan@himalayanfrontiers.com  
www.himalayanfrontiers.com



doha.khan@samasati.ca  
www.samasati.ca