

Voyage thématique avec / Viaje iniciatico con Marie Lise Labonté
du 4 au 22 août 2019 · 4 al 22 de agosto de 2019



LA VIE ÉTERNELLE LA VIDA ETERNA

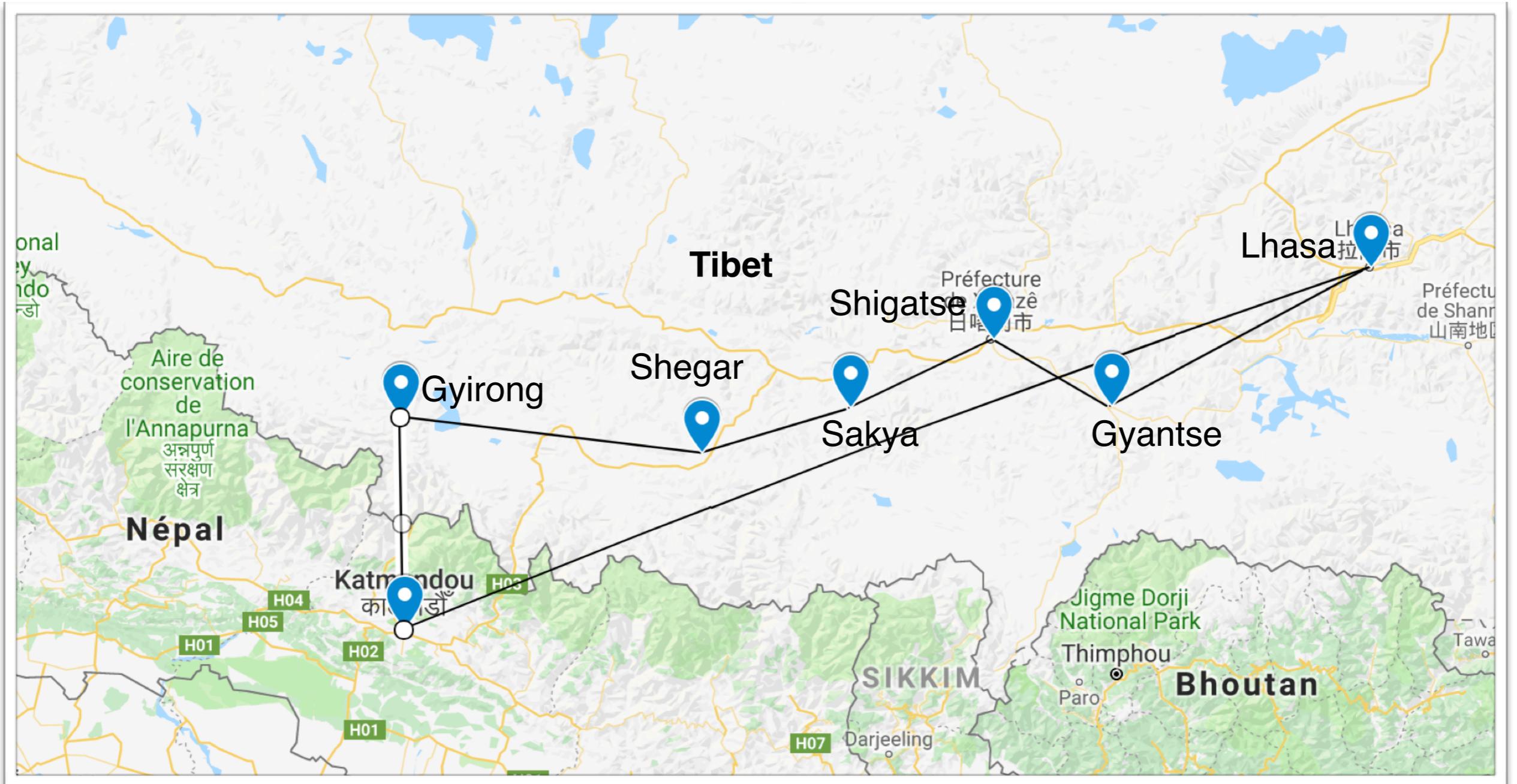
Voyage thématique de 19 jours avec Marie Lise Labonté, accompagné par Jérôme Angey
Viaje temático de 19 días con Marie Lise Labonté, acompañada por Jérôme Angey



Marie Lise Labonté, psychothérapeute en Europe, auteur, formatrice et conférencière internationale possède une maîtrise en orthophonie et audiologie décernée par l'Université de Montréal au Canada. Atteinte d'une maladie dite incurable, elle entreprend un travail psychocorporel sur elle-même et découvre une voie vers la guérison. Elle élabore une méthode qu'elle pratique depuis plus de trente ans: Méthode de libération des cuirasses©. Cette dernière s'inspire de son expérience d'auto guérison et de plusieurs années de recherche sur les "cuirasses" et sur la relation intime entre le corps et l'esprit. La MLC© est reconnue par l'ASCA en Suisse et par l'ASI en Italie. Avec Nicolas Bornemisza formé à la psychologie Jungienne, elle crée en 2002 la méthode IT© Images de Transformation. Cette méthode se compose de deux disciplines personnelles alliant celle de Marie Lise Labonté « Libération des Images intérieures», et celle de Nicolas Bornemisza « le Yoga Psychologique ». Ces deux méthodes partagent déjà une singularité innovatrice : la mise en valeur dans le processus de guérison de l'inconscient selon la pensée de C.G. Jung. Marie Lise Labonté a créé la formation MLC© « Corps à Cœur ; elle est également co-créatrice avec Nicolas Bornemisza de la formation IT© « Libération des images intérieures-Images de transformation ». Elle crée en 2017 l'École d'individuation, des cours de formation par internet pour le développement personnel.

Jérôme Angey a longuement parcouru l'Asie du sud comme guide accompagnateur touristique. Inspiré par les écoles philosophiques de l'Inde, il a pratiqué différentes approches énergétiques dans ce pays. Il devient formateur puis directeur de l'école Anschma-international©, école de soins énergétiques créée en 1990. Il étudie l'exploration de l'inconscient selon Yung, l'imagination active et l'imagerie mentale, à travers la méthode IT© « Images de transformation ». Intervenant en Harmonisation Énergétique et en Intégration Mémoirelle, il offre des formations et des des séminaires. Il est co-auteur d'ouvrages avec Marie Lise Labonté.

ITINÉRAIRE/ ITINERARIO LHASA KATHMANDU



VOYAGE: LHASSA KATHMANDU

Un itinéraire de découverte du Tibet de Lhasa à Kathmandu, sur le Toit du Monde. Vous vous rendrez à Lhasa en avion et retournerez à Katmandu par la route. C'est un pays de montagnes puissantes et fascinantes, de hauts plateaux à la beauté extraordinaire, de lacs turquoises et de lumière cristalline. Dès le 7^e siècle, les rois tibétains adoptèrent le bouddhisme comme religion d'état. Le peuple tibétain à la foi inébranlable y a bâti d'extraordinaires monuments à la gloire du Bhoudha.

VIAJE : LHASSA KATHMANDU

Un itinerario para descubrir el tejado del mundo: el Tíbet desde Lhasa a Katmandú. El trayecto de Katmandú a Lhasa se hará en avión y la vuelta desde Katmandú por carretera. Descubriréis un paisaje de montañas majestuosas y fascinantes, altiplanos espectaculares, lagos turquesas de luz cristalina. Los reyes tibetanos adoptaron el budismo como religión de estado a partir del siglo 7. Y desde entonces, el pueblo tibetano movido por su fe inquebrantable construyo monumentos extraordinarios en honor a Buda.



SÉMINAIRE: LA VIE ÉTERNELLE

La vie de l'âme est éternelle tel un long chemin, une continuité. Dans ce voyage initiatique et cette rencontre avec la vibration des hauts sommets du Tibet, il y aura l'exploration, à la fois de son incarnation et des dimensions de l'éternité qui sont constamment présentes dans chaque moment du quotidien, dans chaque choix, dans chaque forme pensée, dans chaque action, et même dans chacune des émotions. Tout est habité de l'éternité. Cette conscience de l'éternité permet d'agir différemment, d'ouvrir sa vision, d'élargir ses actes, de donner une dimension de vastitude à l'expérience du vivant.

Dans les lieux énergétiques du Tibet, le voyageur sera guidé à travers les transmissions de Marie Lise à reconnaître les dimensions de la vie éternelle qui l'habite pour mieux les intégrer dans sa conscience, dans sa psyché et dans son cœur. Dans ce séminaire il y aura des temps d'enseignement, d'exploration personnelle, de pratique énergétique, de pratique corporelle (sauf en altitude) et d'intégration. Des moments sont dédiés aux échanges, aux partages et à l'écoute du groupe.



SEMINARIO: LA VIDA ETERNA

La vida del alma es eterna, como un largo camino, una continuidad. En este viaje iniciático y encuentro con la vibración de las altas cumbres del Tíbet, examinaremos el concepto de la vida eterna. Exploraremos nuestra encarnación así como las dimensiones de la eternidad siempre presentes, en cada momento del cotidiano, en cada elección que hacemos, en cada forma pensamiento, en cada acción e incluso en cada emoción: la eternidad esta presente en todo. Esta conciencia de la eternidad permite actuar de forma distinta, de expandir la visión, de extender el alcance de los actos, de dar una dimensión de amplitud a la experiencia del ser vivo.

En los lugares energéticos del Tibet, el viajero sera guiado a través de las transmisiones de Marie Lise a reconocer las dimensiones de la vida eterna alojadas en su interior para integrarlas mejor en su conciencia, psique y corazón. Durante este seminario habrán tiempos de enseñanzas, de exploración personal, de practica energética, de movimientos corporales (excepto en altitud) y de integración. También habrán momentos para intercambiar, compartir y escuchar al grupo.

Jour 1: Dimanche 4 août 2019 - Départ Paris/ Muscat

Départ de l'aéroport Paris Roissy CDG 2 sur vol régulier Oman Air pour Muscat à 21h35.
Repas et nuit à bord.

Jour 2: Lundi 5 août 2019 - Muscat/Kathmandu

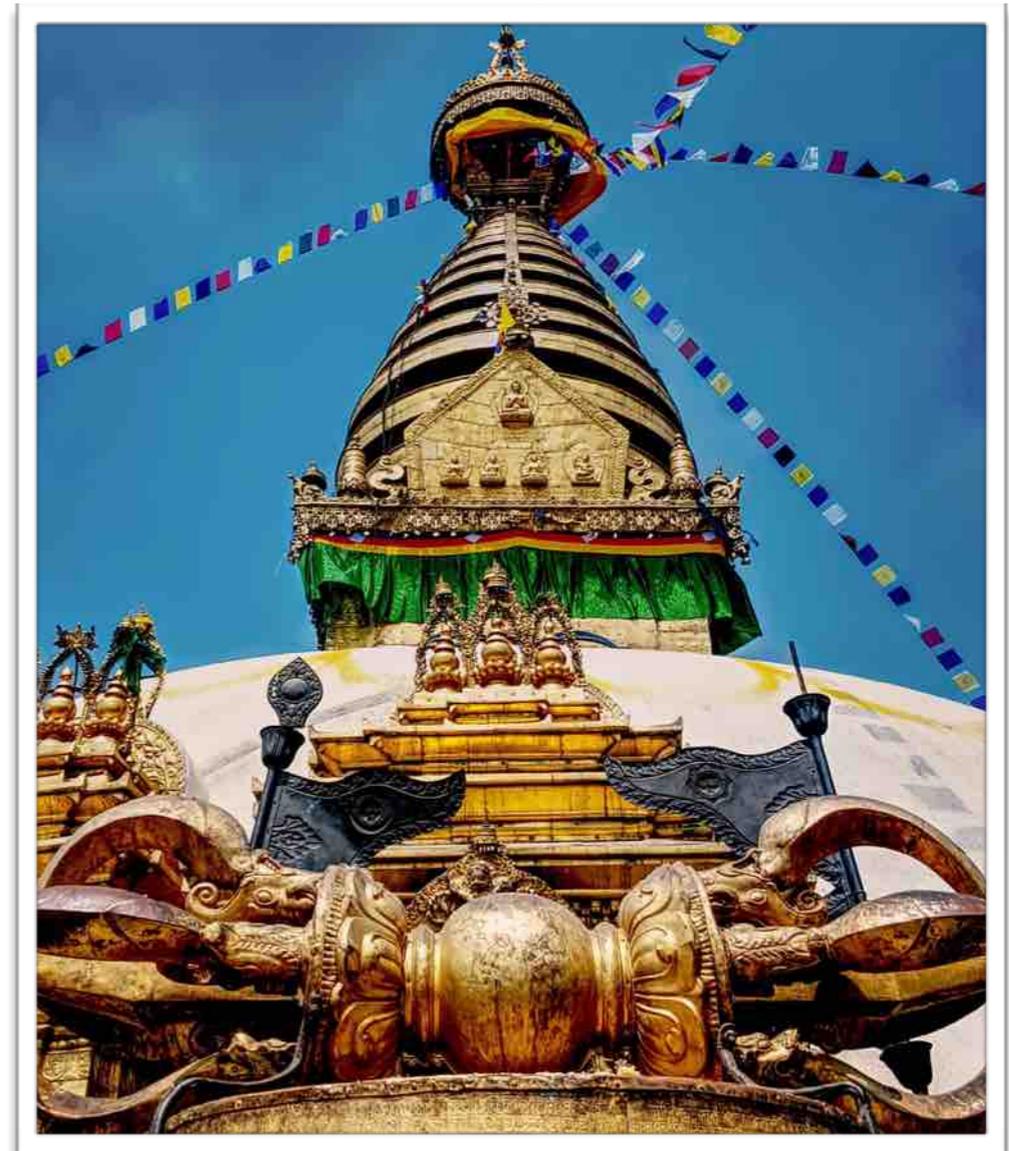
Arrivée à 06h50; Continuation pour Kathmandu à 08h20 – arrivée à 13h45. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel (5km – 20/30 minutes en voiture)

Fin de journée libre.

La **Vallée de Katmandou** d'une superficie de 570 kilomètres carrés se trouve à la croisée des chemins des civilisations antiques de l'Asie. Située à une altitude moyenne de 1350 mètres, elle compte au moins 130 monuments importants, dont plusieurs lieux de pèlerinage pour les hindous et les bouddhistes.

La vallée de Kathmandu se compose de trois villes principales - Katmandou, Patan et Bhaktapur ainsi que des petites villes : Kirtipur et Thimi et de nombreux villages.

La vallée compte également sept sites classés du patrimoine mondial de l'UNESCO.



Jour 3: Mardi 6 août 2019 - Kathmandu

Petit déjeuner.

Rencontre de groupe.

Journée consacrée à la visite de **Patan** et **Swayambunath**.

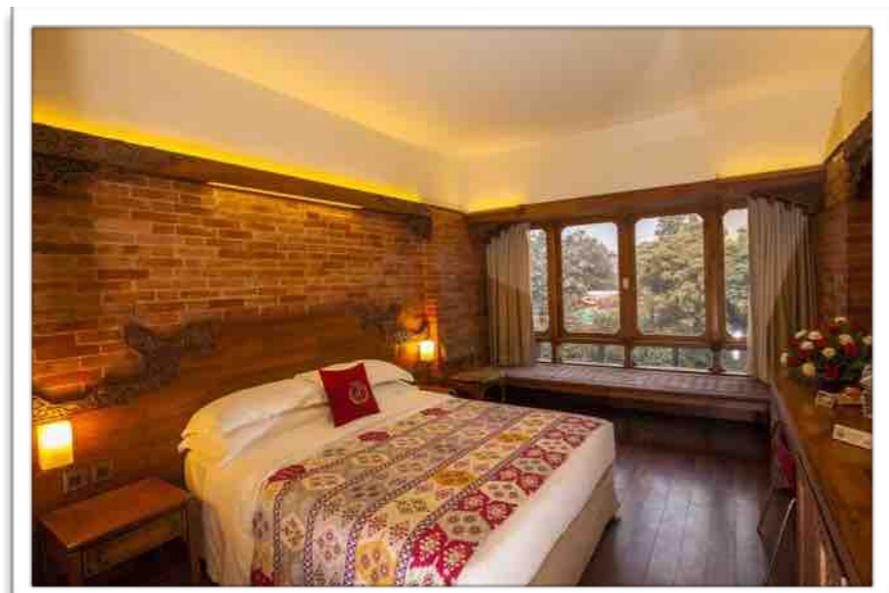
Porte d'entrée du séminaire*, enseignement de Marie Lise.

Patan, la plus vieille ville de la vallée, cité des beaux-arts et fameuse pour ses artisans. C'est également la ville la plus importante du Népal après Kathmandu dont elle est séparée par la rivière Bagmati.

Le Durbar Square (place principale) a fait l'objet d'intenses rénovations et abrite un nombre impressionnant de temples. Le palais royal, récemment transformé en musée, est un des plus beaux exemples d'architecture Malla.

Puis, visite de **Swayambunath** et son stupa, situé sur une colline à 2 km de Kathmandu et également connu sous le nom de temple des singes. Ce temple très vénéré par les népalais offre une vue spectaculaire de la vallée.

Nuit à l'hôtel **Yak and Yeti** (petit déjeuner à l'hôtel)



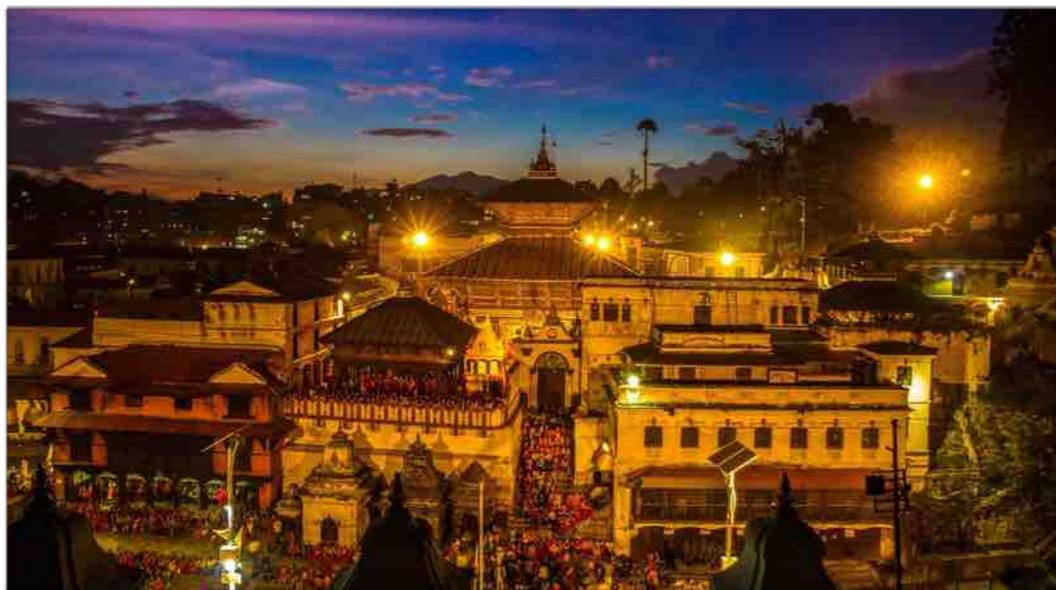
Jour 4: Mercredi 7 août 2019 - Kathmandu

Petit déjeuner à l'hôtel

Journée consacrée à la visite de **Bhaktapur**, **Pashupatinath** et **Bodhnath**

Départ par la route pour **Bhaktapur** (l'ancien Bhadgaon), ancienne capitale de la vallée du 14^e au 16^e siècle, à 16 kms de Kathmandu et véritable musée vivant. Vous pourrez admirer de nombreux temples et palais ornés de magnifiques statues. Un important projet de restauration en cours depuis plus de 20 ans a permis de mettre en valeur cette cité médiévale. Non seulement les temples et les palais ont fait l'objet de restauration mais également la plupart des rues, repavées dans le style traditionnel. La ville est maintenant piétonnière ce qui en accentue encore le charme.

Bhaktapur est célèbre pour le travail de ses artisans potiers que vous pourrez admirer au travail sur d'immenses roues qui tournent toute la journée.



Pashupatinath ville temple située le long de la rivière Bagmati, et endroit sacré pour les hindous, avec son temple dédié à Shiva. C'est un des plus importants du sous-continent indien et de ce fait, il attire de très nombreux pèlerins venant d'Inde et en particulier beaucoup de sâdhus qui campent dans l'enceinte du temple.

Continuation avec la visite du célèbre stupa de **Bodhnath**, le plus grand du Népal.

Nuit à l'**hôtel Yak & Yeti** « Deluxe room » (petit déjeuner inclût)

Jour 5: Jeudi 8 août 2019 - Kathmandu/Lhasa

Petit déjeuner.

Rencontre de groupe et partage.

Transfert à l'aéroport international Tribhuvan.

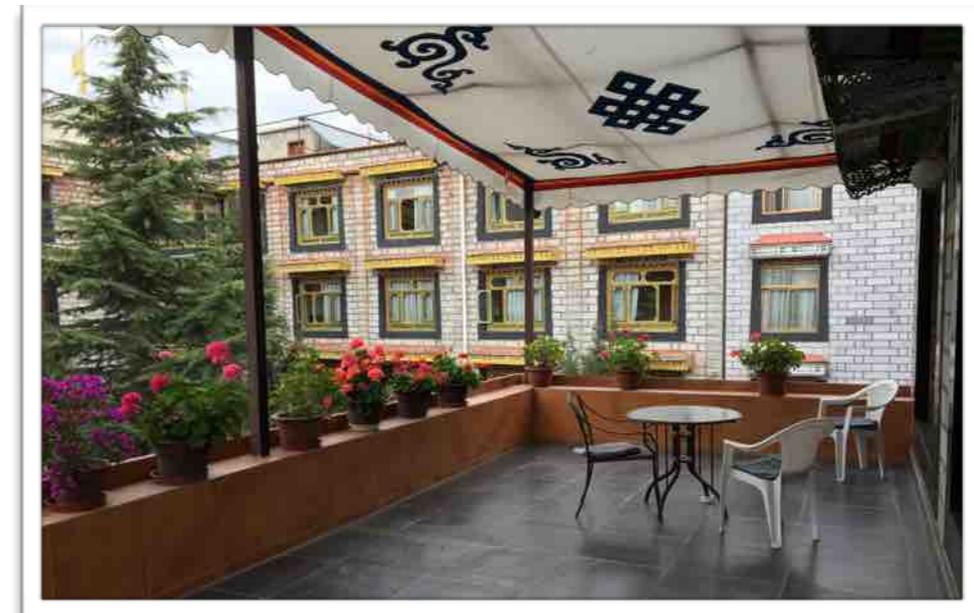
Vol **Katmandou - Gongkar** avec Air China (12h10-16h00)
ou Sichuan Air (11h30-15h10)

Accueil à l'aéroport par votre guide; Transfert jusqu'à
Lhasa (60KM- 1H)

La ville s'élève à 3 650 m. Lhasa, capitale du Tibet, est située sur la rive nord de la rivière Kyi-Chu dans la province de U (Tibet central) et s'adosse aux monts Tanglha. La population compte 150 000 habitants dont 70 % de Chinois Han. Lhasa est la cité sacrée du Tibet. Elle devint lieu de culte au VII^{ème} siècle, lorsque le roi Songtsen Gampo fit construire son temple principal le Jokhang. Lhasa possède trois circuits de pèlerinage distincts : le long Lingkor, qui ceint entièrement l'ancien district de la ville : le Barkhor, qui encercle le Jokhang et le Nangkor, un corridor rituel cernant les chapelles intérieures du Jokhang.

On peut souvent voir des pèlerins les parcourir ou s'y prosterner tout en visitant les lieux saints.

Lhasa était, et est toujours le centre religieux, culturel et économique du Tibet. Les lieux d'intérêt incluent le Potala, le palais de 13 étages, 1000 chambres du Dalaï Lama; les monastères de Drepung et de Sera, le palais d'été du Dalaï-Lama, Norbulingka; et le Jokhang, le sanctuaire le plus sacré du Tibet.



Nuit à l'**hôtel Keychu** « Deluxe room » (Petit déjeuner à l'hôtel)

Jour 6: Vendredi 9 août 2019 - Lhasa

Visite du temple **Jokhang** et du monastère **Sera**

La vieille ville de Lhasa est littéralement construite autour du **Jokhang**. Fondé en 647 ap JC, c'est le centre spirituel du Tibet. Les pèlerins viennent de tout le pays en pèlerinage au Jokhang, le temple le plus sacré du Tibet. C'est au 7^e siècle que le roi Songtsen Gampo fit ériger ce temple, qui reçut son nom actuel le jour où il accueillit dans ses murs la statue de Jowoi. Les Tibétains pensent que cette statue fut l'œuvre d'un artiste céleste, Viçvakarman, contemporain du Bouddha afin d'y abriter l'image du Bouddha Akshobhya, offerte par sa femme népalaise

Vous y verrez, notamment, la statue de Sidharta à l'âge de 12 ans. Prince d'un petit royaume indien proche de la frontière népalaise, Sidharta décida de fuir la vanité du monde. Il deviendra le Bouddha Sakyamuni.

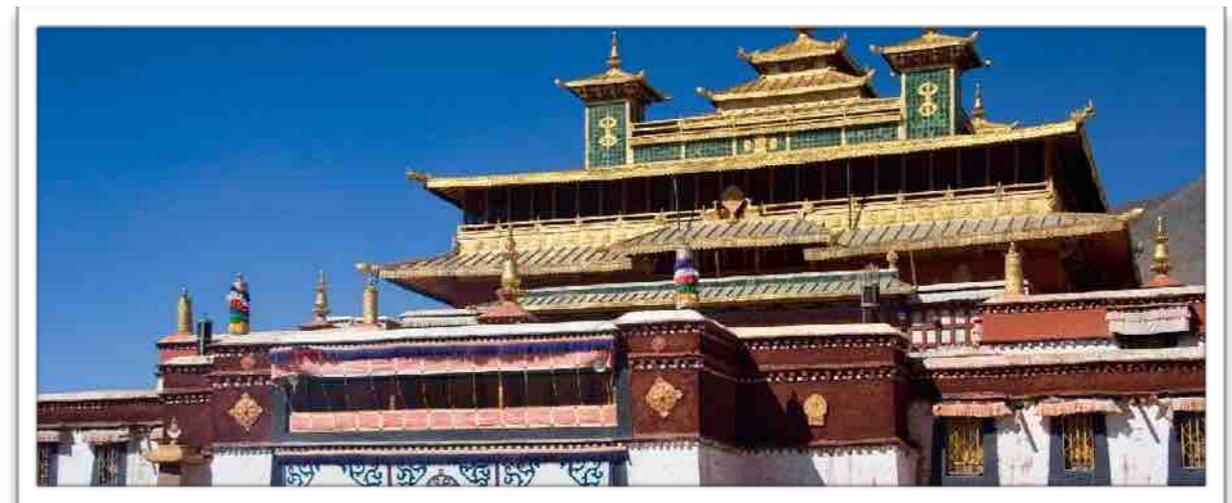
La rue de **Barkhor** est au cœur de la vieille ville de LHASA. Elle encercle le temple du Jokhang. Le Barkhor est à la fois le centre religieux et commercial du vieux Lhasa. Les pèlerins y déambulent inlassablement dans le sens des aiguilles d'une montre, interrompant de temps à autre leurs dévotions pour examiner des marchandises et en débattre leur prix. Enseignements de Marie Lise Labonté.



Visite du monastère **Sera**, ce qui signifie « L'enclos aux Eglantiers ». Il est visible du Potala et est situé à 5 km au nord de LHASA au pied des montagnes bordant la vallée. Il fut fondé en 1419 et se développa au XVIII^e siècle pour devenir une importante université monastique. Véritable cité monastique, le complexe occupe aujourd'hui un site de près de 12 ha. A son âge d'or, y vivaient plus de 5 000 moines et novices, quelques centaines de moines occupent actuellement les lieux. Jusqu'à la réunification du Tibet à la Chine il servait, de centre d'études et de pratiques monastiques.

Les moines, venus de tous les coins du Tibet, y passaient quinze à vingt ans de leur vie afin d'étudier méthodiquement les Ecritures bouddhiques et de s'entretenir sur leur sens. Le monastère est divisé en collèges et en quartiers d'habitation. Les collèges qui constituent les principaux bâtiments du monastère se différencient par le genre d'études poursuivies. Chaque collège a un abbé, responsable des affaires administratives et un surveillant chargé de contrôler la conduite des moines. Ces derniers sont répartis dans les quartiers d'habitations selon leur région d'origine. L'un des objets les plus sacrés de Sera est le vajra qui est le prototype de tous les autres vajras au Tibet.

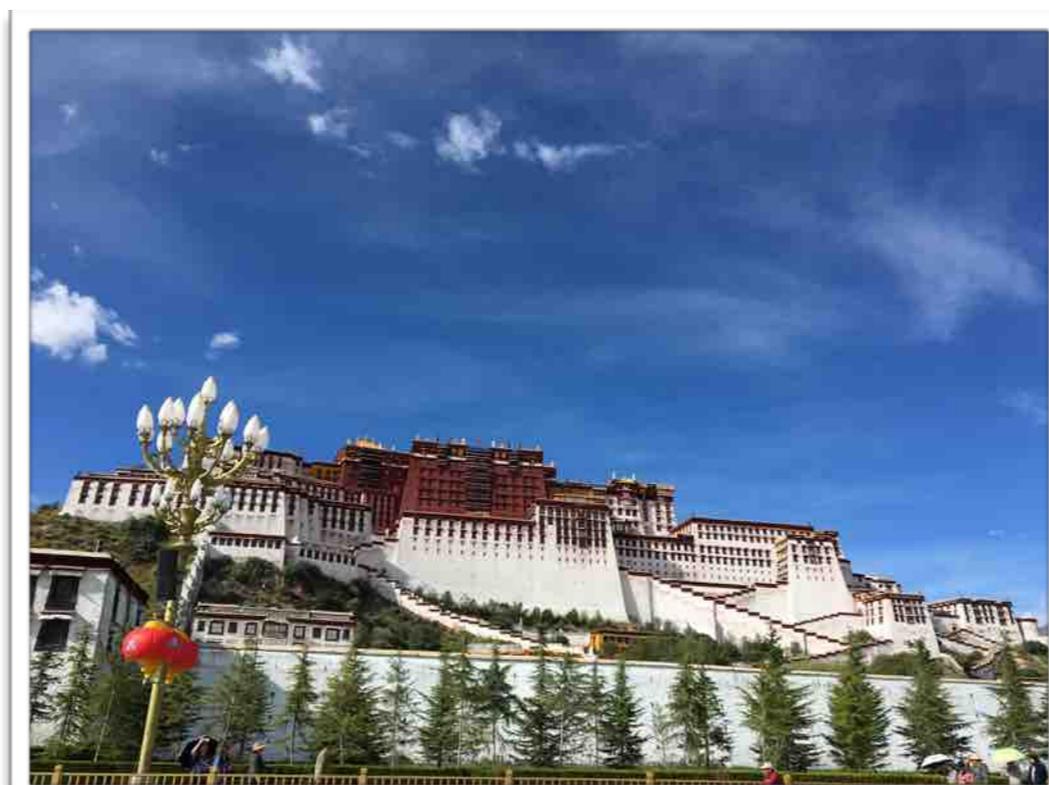
Nuit à l'hôtel Keychu « Deluxe room » (Petit déjeuner à l'hôtel)



Jour 7: Samedi 10 août 2019 - Lhasa

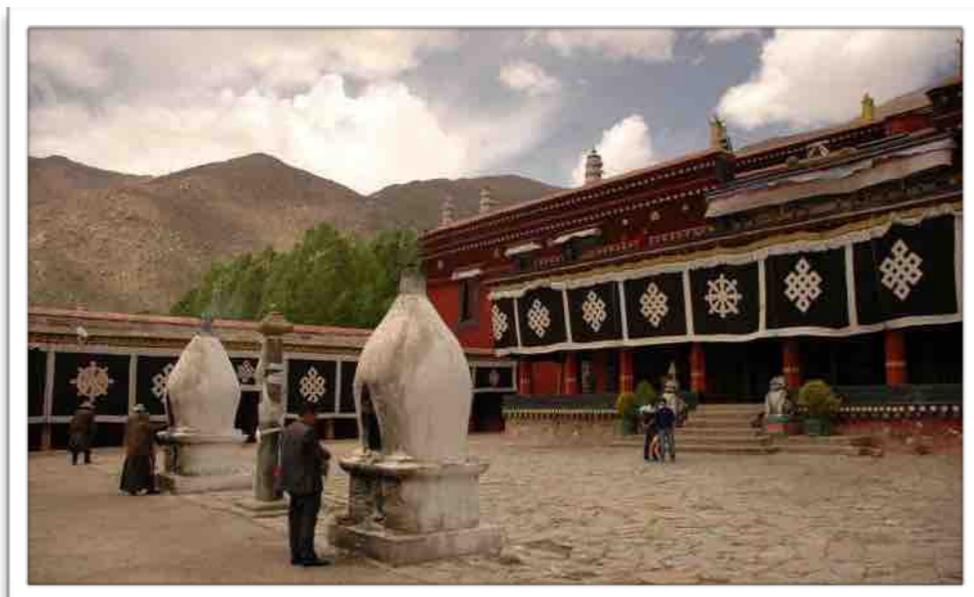
Visite du **palais-forteresse du Potala**, du **monastère Drepung** et du **monastère de Nechung**,

Durant la matinée, vous visiterez le **Palais-Forteresse du Potala**. Il était destiné à assumer des fonctions aussi nombreuses que variées. Tout d'abord, il était la résidence du Dalaï Lama et de son vaste entourage mais aussi le lieu où devaient se tenir toutes les grandes cérémonies d'Etat. Egalement siège du gouvernement tibétain, il servit en outre de forteresse durant les époques tumultueuses qui précédèrent le milieu du 18^e siècle. Toutes les décisions politiques et administratives concernant le pays émanèrent de ce lieu. La construction du palais actuel commença en 1645 sous le règne du cinquième Dalaï Lama. Le palais reçu son nom du Mont Potala, résidence du bodhisatva Avalokiteshvara dont les Dalai Lama et Songtsen Gampo sont les incarnations. Le Potala fut la résidence de divers Dalaï Lamas, depuis le cinquième jusqu'à l'actuel, le quatorzième. Légèrement endommagé lors de la révolte du peuple Tibétain contre les Chinois en 1950, il eut la chance de ne pas connaître d'autres destructions pendant la Révolution Culturelle.



Cet édifice massif incarne le summum de l'architecture tibétaine du 17^e siècle. Parmi les multiples salles du palais, les zones les plus représentatives sont les terrasses des toits abritant les résidences des Dalaï Lamas ainsi que la grande cour connue sous le nom de Deyang Shar. Remarquables par leur superbe sens de l'espace, tous ces lieux révèlent l'énormité du Potala mais aussi sa relation particulière avec Lhasa. Bien que des constructions modernes aient quelque peu modifié le paysage initial, vue des toits, la cité sainte est inoubliable.

Enseignement de Marie Lise.



Visite du **monastère de Drepung** (monticule de riz), situé à 8 km à l'ouest de LHASA. Il fut construit en 1416 par un des disciples de Tsong Khapa, fondateur de l'école des Gelugpa. Drepung, qui abritait plus de 10 000 moines devint vite le plus grand monastère Gelugpa et aurait très bien pu se vanter d'être le plus grand monastère du monde. Il devint rapidement un important centre universitaire religieux et politique. C'est d'ici que gouverna le cinquième Dalaï Lama jusqu'à l'achèvement du palais du Potala. Renommé pour être un grand centre d'érudition, Drepung attirait les meilleurs éléments. Depuis le début des années 1980, cinq cents moines sont revenus vivre à Drepung.

Continuation avec la visite du **monastère de Nechung**, à 5 mn de marche, résidence de l'oracle du gouvernement tibétain sans lequel celui-ci ne saurait prendre de décision majeure.

Nuit à l'hôtel Keychu « Deluxe room » (Petit déjeuner à l'hôtel)

Jour 8: Dimanche 11 août 2019 - Lhasa

Petit déjeuner.

Excursion pour la journée au **monastère de Ganden**, un des plus grands et plus importants monastères Gelugpa du Tibet ; il est situé à 40 km à l'Est de Lhasa et 4300m d'altitude; notez que les femmes ne sont pas autorisées à entrer dans certaines salles de prières.

Après des années d'errance d'un monastère à l'autre du Tibet central, Tsongkhapa, fondateur de l'ordre des Gelugpa, décida de construire son propre monastère au Mont Drokri ; en 1417, 70 bâtiments étaient finis mais il ne vécut que 2 années après. Ganden devint vite très renommé ; en 1959, plus de 5000 moines y vivaient et étudiaient. Ils furent vite dispersés après la répression des troubles liés au mouvement d'indépendance. Aujourd'hui de nombreux bâtiments sont en ruines.

Enseignement de Marie Lise.

Nuit à l'hôtel Keychu « Deluxe room » (petit déjeuner à l'hôtel et déjeuner « pack lunch » ou restaurant local)



Jour 9: Lundi 12 août 2019 - Lhasa

Petit déjeuner à l'hôtel.

Rencontre de groupe. Enseignement de Marie Lise.

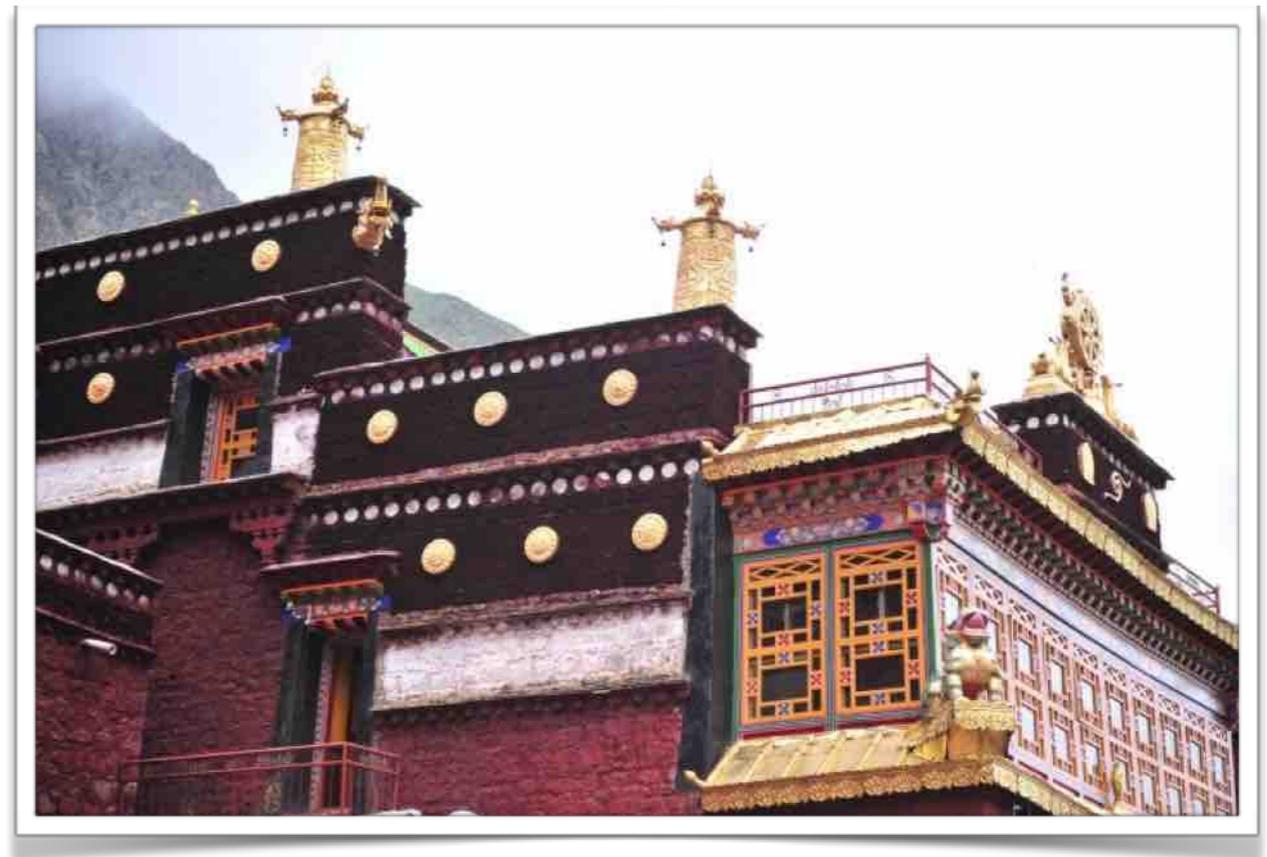
Excursion pour la journée au **monastère Tsurphu** à environ 65 km à l'ouest de Lhasa. Celui-ci est le siège de la branche Karmapa de l'ordre Kagyupa du bouddhisme tibétain.

Le Karmapa est aussi connu sous le nom de Black Hats, un titre qui se réfère à une couronne - dont une copie a été donnée au 5ème Karmapa par l'empereur chinois Yong Lo en 1407. Cette couronne aurait été faite à partir des cheveux de dakinis, le chapeau noir, orné d'or, est maintenant conservé au monastère de Rumtek au Sikkim, en Inde.

Le monastère de Tsurphu a été fondé en 1187 par Dusum Khyenpa, 40 ans après il a établi l'ordre de Karmapa à Kham, son lieu de naissance.

Enseignement de Marie Lise.

Nuit à l'hôtel Keychu « Deluxe room » (petit déjeuner à l'hôtel et déjeuner « pack lunch » ou restaurant local)



Jour 10: Mardi 13 août 2019 - Lhasa

Petit déjeuner à l'hôtel.

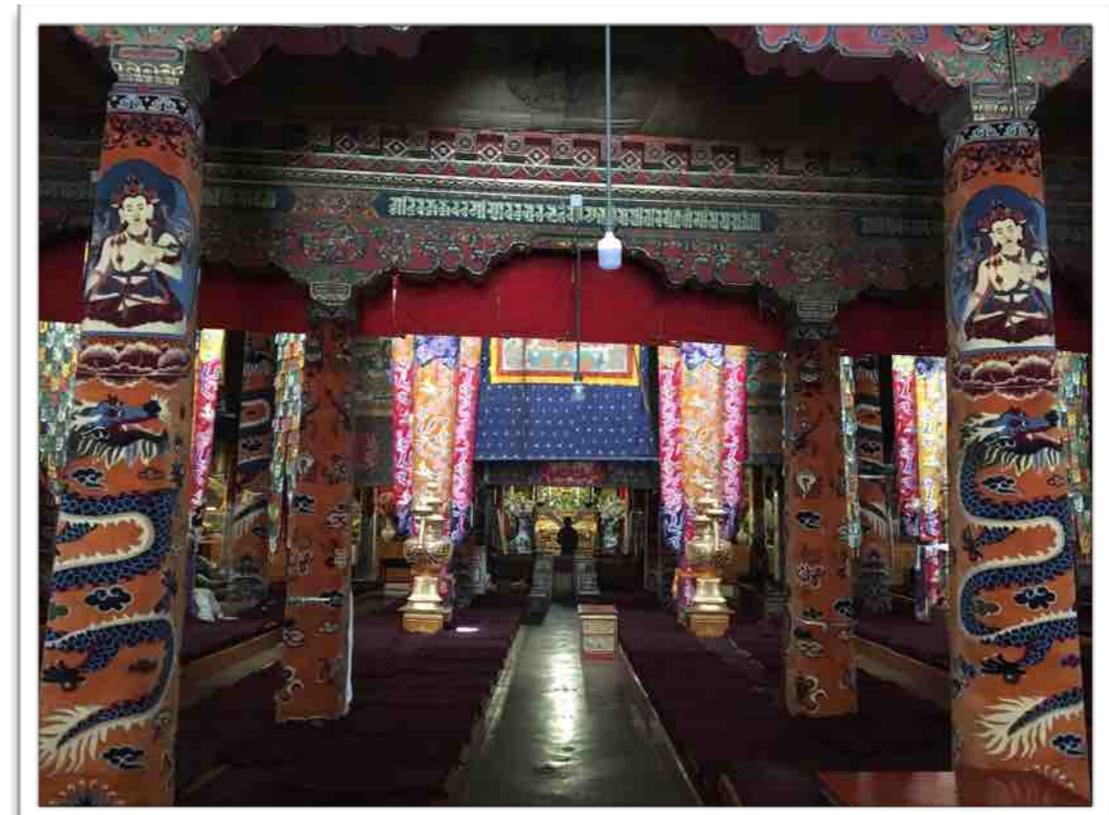
Rencontre de groupe. Enseignement de Marie Lise.

Visite du **palais de Norbulinkha**, résidence d'été des Dalai Lama. À chaque printemps, le Dalai Lama partait en procession jusque Norbulingka, grand ensemble de palais, pavillons et jardins, où il passait les six mois suivants.

Après midi libre.

Nuit à l'hôtel Keychu « Deluxe room »

(Petit déjeuner à l'hôtel et dîner dans un restaurant local)



Jour 11: Mercredi 14 août 2019 - Lhasa / Gyantse

Petit déjeuner à l'hôtel. Rencontre de groupe.

Route pour **Gyantse**, situé à 270KM (6H ENV) de Lhasa. Vous passerez par les plus hauts cols du Tibet central à Karo La Pass (5 010 M) et Kamba La (4 794 M). Sur la route vous pourrez admirer en contrebas cette magnifique étendue d'eau turquoise et profonde qu'est le Lac Yamdrok. Il couvre une superficie de 1000 km².

Méditation.

Arrivée à **Gyantse** et accueil à l'hôtel. Gyantse s'élève à 3950 M d'altitude. La ville qui n'a pas souffert de l'expansion moderne, a gardé tout le charme d'une cité tibétaine traditionnelle. Gyantse, commença à entrer dans l'histoire au 15^e siècle. Le colossal Kumbum et l'impressionnant château portent encore les traces de son prestige passé. La ville, avantageusement située au carrefour des routes commerciales reliant Lhasa à l'est, Shigatse à l'ouest et l'Inde au sud, devint naturellement un centre important pour le commerce de la laine avec l'Inde et les pays voisins du Népal, du Bouthan et du Sikkim.

Nuit à l'hôtel Gyantse. (déjeuner en cours de route et dîner à l'hôtel).



Jour 12: Jeudi 15 août 2019 - Gyantse

Petit déjeuner à l'hôtel.

Rencontre de groupe. Enseignement de Marie Lise.

Visite matinale du **Kumbum** (cent mille images) de Gyantse. C'est un chorten monumental posé sur une base redentée ponctuée de nombreuses chapelles. Le chorten contient d'innombrables peintures murales en excellent état, réalisées par des artisans népalais du 15^e siècle, elles comptent parmi les exemplaires les mieux préservés du Tibet. Le Gyantse Khumbum est peut-être le plus important chorten de cette sorte jamais construit au Tibet.



Visite du temple de **Palkhor**, fondé en 1418. Il est remarquablement bien préservé puisque ses statues en stuc et ses peintures datent de la fondation. Il abrite de superbes œuvres réalisées durant une des périodes les plus créatives de l'art tibétain. Il comporte deux niveaux avec, au second, une chapelle superposée. Vous pourrez y admirer les mandalas (dessins religieux invitant à la méditation) dans la chapelle sommitale. Les quinze principaux mandalas, de taille remarquable, sont dédiés aux déités les plus élevées et les plus ésotériques du panthéon lamaïque.



Nuit à l'hôtel Gyantse (petit déjeuner, déjeuner et diner)

Jour 13: Vendredi 16 août 2019 - Gyantse / Shigatse

Petit déjeuner à l'hôtel. Rencontre de groupe.

Départ pour **Shigatse** (2h env.)

Visite en route du monastère de Shalu. Il représente un exemple unique d'architecture sino-tibétaine

Shigatse est la 2ème ville du Tibet et compte environ 50 000 habitants. Elle se situe à 300 km à l'ouest de Lhasa au carrefour de plusieurs routes importantes qui conduisent au Népal. Pendant longtemps, la ville a constitué une halte pour les caravanes qui empruntaient la route du sel. Shigatse est le siège des Panchen-Lamas, son palais le Tashi Lhunpo est parfaitement restauré. C'est le point de départ d'un certain nombre de pèlerinages.

Visite du monastère **Tashi Lumpo** (Immensité Glorieuse). Il fut fondé par Gedun Drub, neveu et disciple de Tsonkhapa reconnu comme le premier Dalai Lama au 15^e siècle en 1447. Ce sont les Panchen Lama, qui vécurent dans ce monastère. Les Panchen Lama, sont des incarnations du Bouddha de la Lumière infinie, Amitabha, dont Avalokiteshvara est une émanation. Tashi Lumpo est une petite merveille architecturale avec ses toits d'or scintillants couronnant d'imposants bâtiments rouges tandis que devant s'étire une masse blanche d'habitations monastiques à un étage. Du haut du grand mur blanc (côté ouest), on déployait un gigantesque Tangkha à l'occasion de certaines fêtes.

Dans le monastère, vous pourrez voir : les reliques du Bouddha Sakyamuni, une importante collection de Thankha, fresques et statues, la chapelle de Maitreya, fut érigée en 1914 par le neuvième Panchen lama. Cette chapelle à plusieurs étages, abrite une gigantesque statue assise de Maitreya, dont la tête arrive au toit. Tout est superbe dans cette statue recouverte d'or, non seulement sa taille colossale, mais aussi la finesse artistique et l'expression sublime du visage. Sur les murs rouges l'entourant, on découvre mille images de Maitreya peintes en lignes dorées. Promenade sur les remparts qui entourent le monastère.

Promenade dans le marché situé au pied des ruines de la Forteresse; vous pourrez y trouver de nombreux produits artisanaux embellis de corail et de turquoise, des dagues tibétaines, de la porcelaine de CHINE et du beurre de 'bri, la femelle du yack...

Enseignement de Marie Lise.

Nuit à l'hôtel Tashi Choedar (Petit déjeuner, déjeuner et diner)



Jour 14: Samedi 17 août 2019 - Shigatse / Sakya

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour **Sakya** (180KM, 3H ENV.)

L'après-midi excursion au **monastère de Sakya** (la terre grise). Détruit en grande partie pendant la révolution culturelle, il reste tout de même de cet important complexe monastique un temple aux proportions gigantesques entouré d'une enceinte fortifiée, aux murs en terre de couleur brune, caractéristique de l'école sa-skya pa dont l'importance politique et religieuse fut prépondérante au 13^e siècle, puisque c'est à cette époque que Phagba, descendant du fondateur de l'école des sa-skya devint précepteur de Qubilai, l'empereur de Chine.

Enseignement de Marie Lise.

Dîner et nuit à l'**hôtel Sakya Manasarovar** (petit déjeuner, déjeuner, diner)



Jour 15: Dimanche 18 août 2019 - Sakya / Shegar

Petit déjeuner à l'hôtel.

Rencontre de groupe.

Départ pour **Shegar** (136km, 3h env.) En passant par le **col du Lakpa** La (5220 m) au panorama spectaculaire.

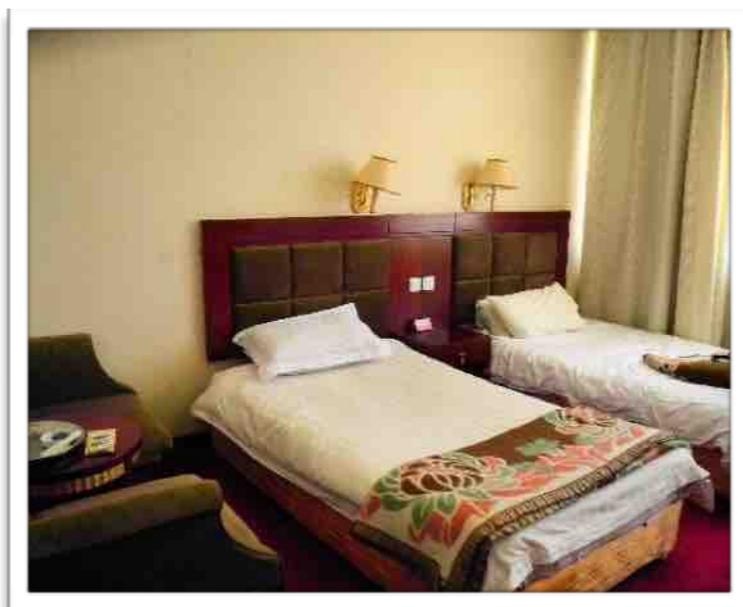
Shegar en retrait de 7 km de la route principale, est une petite colonie tibétaine avec un monastère actif à l'extrémité nord, à la base d'un sommet. Tout en haut du sommet il y'a des ruines imposantes de Dzong Crystal Shinng. Le château était autrefois la résidence du gouverneur de Shegar fut détruit pendant la révolution culturelle. Une grande partie du monastère a également été détruite en même temps. Aujourd'hui, il n'y a que peu de bâtiments reconstruits avec une poignée de moines. Cela vaut la peine de visiter le monastère à la base puis de monter jusqu'au sommet.

Enseignement et pratique.

Après midi libre.

Nuit à l'**hôtel Everest**

(Petit déjeuner, déjeuner et dîner)



Jour 16: Lundi 19 août 2019 - Shegar / Gyirong

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour **Gyirong** à environ 7h de route (350km), avec arrêt en route à **Old Tingri** (4360m).

Old Tingri est une petite ville pittoresque aux maisons tibétaines qui surplombe les sommets de l'Everest et du Cho Oyu. Sur la colline surplombant le **Tingri**, il y a les ruines de Tingri Dzong détruites par l'invasion népalaise à la fin du 18ème siècle.

Méditation.

Nuit à l'**hôtel Gyirong** (Petit déjeuner, déjeuner et dîner)



Jour 17: Mardi 20 août 2019 - Gyirong / Kathmandu

Petit déjeuner à l'hôtel.

Par la route jusqu'au poste frontalier de Gyirong (32km) ; procédures d'immigration chinoise et népalaise
Continuation vers Katmandou par une route de montagne cahoteuse (175km, 8h en.).

Il existe deux routes permettant un accès entre le Tibet et le Népal: Gyirong et Kodari. La route de Kodari (située à 114 km de Kathmandu) a été endommagée par un tremblement de terre en 2015. Elle est actuellement fermée et en cours de rénovation.

La route de Gyirong (175 km de Kathmandu) est ouverte. Dans le cas d'une réouverture de la route de Kodari en 2019, l'itinéraire sera modifié : 16ième jour Shegar/Kodari, 17ième jour Kodari/Kathmandu.

Nuit à l'hôtel **Yak and yeti** (petit déjeuner à l'hôtel)



Jour 18: Mercredi 21 août 2019 -Kathmandu

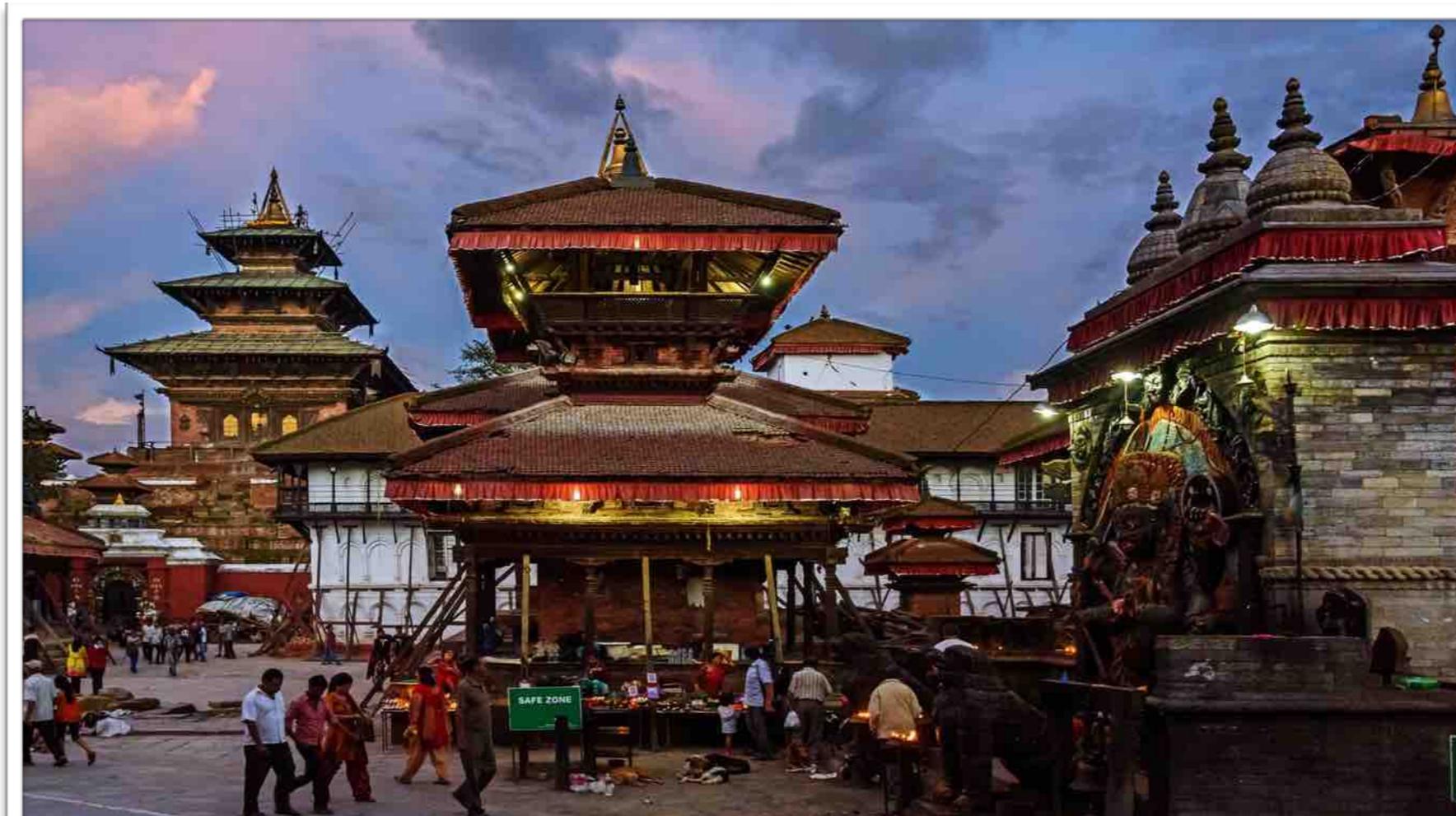
Petit déjeuner à l'hôtel.

Rencontre de groupe. Clôture du séminaire. Journée libre.
Nuit à l'hôtel **Yak and Yeti** (petit déjeuner à l'hôtel)

Jour 19: Mardi 22 août 2019 - Kathmandu-Muscat-Paris

Petit déjeuner à l'hôtel.

Transfert à l'aéroport vers 06h30. Vol à 09h45 – Arrivée Muscat à 12h50 – Continuation à 14h05 -
Arrivée à Paris/Roissy CDG à 19h45.



PRIX DU SÉMINAIRE

	LA VIE ÉTERNELLE
SÉMINAIRE AVEC MARIE LISE LABONTÉ	800 €

Pour votre inscription au **séminaire**, veuillez nous contacter:

Odette Côté

Productions Marie Lise Labonté Inc

Skype: productionsmarieliselabonte

Tel. +1 514 286 9444

Mail : info@marieliselabonte.com

Nota : les lieux de rencontres du séminaire et les horaires s'ajustent à l'itinéraire du voyage et aux restrictions en vigueur dans les lieux visités. Ils sont sujets à des modifications.

PRIX DU VOYAGE

	PRIX VOYAGE				OPTIONS		
	BASE 30/34 pers	BASE 35/39 pers	BASE 40/44 pers	BASE 45/50 pers	Supplément chambre single	Assurance Annulation	Assurance Multirisque*
VOYAGE + VOLS	4 170 €	4 055 €	3 960 €	3 880 €	905 €	43 €	70 €

*Assurance: au-delà de 4000 euro, Assurance annulation 3% / Assurance multirisque 4%

Pour votre inscription au **voyage** contacter l'agence l'Inde à la carte

Caroline Fumeron

L'Inde à la Carte

1 rue Lallier - 75009 Paris

Tél : 01 55 07 88 07, Fax : 01 53 20 02 33,

Mail : caroline@lindealacarte.fr

Web : www.lindealacarte.fr

LE PRIX DU VOYAGE COMPREND :

- Le transport international sur la compagnie Oman air en classe économique,
- Les taxes d'aéroport (à ce jour ;102 €),
- Le vol intérieur Katmandu/Lhasa,
- Les transferts aéroports avec assistance,
- Les transports intérieurs en bus privé sauf Gyirong/Kathmandu en 4x4,
- Les visites mentionnées avec droits d'entrées,
- Les repas indiqués au programme (dans des restaurants locaux à Lhasa et durant les étapes),
- Les petits-déjeuners uniquement à Kathmandu,
- L'hébergement en chambre double dans les hôtels mentionnés (17 nuits),
- Un accompagnateur Français pendant le voyage
- Un guide-escorte local parlant français au Tibet,
- Les 2 jours de visite au Népal avec guide parlant français et droit d'entrée,
- Les frais de visa chinois (125 €),
- Les pourboires (guides, chauffeurs)

LE PRIX DU VOYAGE NE COMPREND PAS :

- Le séminaire de Marie Lise Labonté
- Les frais de visa Népalais,
- Les assurances,
- Les repas principaux à Katmandu,
- Les boissons et les dépenses de nature personnelle,
- Les permis photos/vidéos sur les sites.

Les prestations terrestres sont sous réserve de disponibilité lors de la réservation

Devis établi le 18/10/2018, ré ajustable pour la partie terrestre : selon le montant exprimé en USD. Ils pourraient être éventuellement révisés pour leur conversion en euros, à la hausse ou à la baisse jusqu'à 30 jours avant le départ.

Parité à ce jour : 1 USD = 0,86 €

CONDITIONS PARTICULIÈRES

Inscription et acompte

La réservation définitive du voyage doit être accompagnée d'un acompte de 35 % du montant total. Préciser si vous souhaitez des assurances.

Solde

Le solde sera réglé 35 jours avant le départ, sans rappel de notre part.

Modalités de paiement

Carte bancaire (sauf American Express), chèque (à l'ordre de L'Inde à la Carte), virement.

Assurance Annulation (43 €) & Multirisques (70 €) pour prix entre 2000 et 4000 €: (détail Contrat sur demande)
L'assurance permet d'être remboursé des frais d'annulation (voir conditions d'annulations) sous certaines conditions : maladie, hospitalisation, accident (pour ces 3 cas : de lui-même, conjoint, ascendants, descendants), maladie antérieure, dommages matériels importants à son domicile ou ses locaux professionnels, licenciement économique.

Elle doit être contractée au moment de l'inscription.

Toute annulation du voyage entrant dans le cadre de l'assurance annulation souscrite pour le participant doit être signalée à la compagnie d'assurances et au Voyagiste par courrier recommandé au plus tard 72 heures après la date de l'évènement ayant motivé l'annulation.

Le montant de la prime n'est pas remboursable, quel que soit le motif de l'annulation.

Conditions modifications et annulations Agence

- . À + de 30 jours : 10% du montant total du voyage sera retenu.
- . De 30 à 22 jours : 75% du montant total du voyage sera retenu.
- . À moins de 21 jours et après départ : 100% du montant total du voyage sera retenu.