



SHANTI.OM

À LA RECHERCHE DU CALME MENTAL

au Ladakh

Du 07 au 18 mai 2022
avec Isabelle Serges





Isabelle Serges

— *Enseignante En Méditation
Spécialisée En Relaxation Sonore*

De formation d'assistante sociale, Isabelle Serges accompagne les personnes en difficultés depuis presque 20 ans. Souhaitant proposer une prise en charge différente de la souffrance, elle s'est formée à la **psychologie positive et au coaching de vie** pour devenir consultante en développement personnel en 2013.

Elle propose depuis des séances individuelles d'accompagnement personnalisé. La **philosophie bouddhiste tibétaine** l'a toujours appelée et elle a rencontré les bols chantants il y a une dizaine d'années. Passionnée par ces mystérieux objets, ils ont depuis intégré sa pratique lors de **séances de relaxation sonore individuelle, d'ateliers ou enfin de stages découverte des bols chantants**.

Membre de **l'association Soins de l'Etre**, composée de professionnels proposant différentes techniques d'accompagnement, elle participe en tant que secrétaire à l'organisation **d'ateliers, de conférences et d'événements sur le bien-être** en général sur Mazan.

Son chemin se poursuit naturellement par une rencontre qui a changé sa vie au détour d'une formation sur le calme mental auprès de **Guéshé LOBSANG SAMTEN** en 2016. La méditation fait désormais partie intégrante de sa vie, tant personnelle que professionnelle. C'est la raison pour laquelle elle a suivi à ses côtés les niveaux 1 et 2 pour pouvoir enseigner la méditation aux débutants, selon la certification du centre Paramita de Bouddhisme tibétain du Québec. Elle accompagne Guéshé Lobsang Samten et l'aide à clarifier sa pensée lors de conférences (sur le bonheur, sur la gestion des émotions...), co-anime avec lui des ateliers sur la méditation dans le Vaucluse depuis 2017. Enfin, elle a participé à différentes initiations à ses côtés.

INSCRIPTION ET RÉSERVATION

contact@shantitravel.com et geraldine@shantitravel.com
www.shanti.com





Votre voyage

Ce voyage spirituel vous mènera à la recherche du calme mental grâce au tintement des **bols chantants de l'Himalaya** et à la communauté locale du **"petit Tibet"**, le Ladakh. Après une immersion sur le toit du monde, vous partirez pour la **région des Lacs** à la rencontre de la population locale. Sans oublier la découverte de **Leh**, haut centre spirituel de la communauté tibétaine et de paysages époustouflants. Un séjour bien-être unique à ne pas manquer.

Itinéraire

JOUR 1

FRANCE - DELHI

Samedi 7 mai 2022

Arrivé à Delhi, cité des mille contrastes

Arrivée à Delhi et transfert à l'hôtel pour votre première nuit dans la capitale de l'Inde. Cette journée est consacrée aux arrivées des participants. Quelque soit votre heure d'arrivée nous serons là pour vous accueillir. Pour votre confort, nous vous conseillons tout de même de ne pas arriver trop tard, car votre vol pour Leh part le lendemain, tôt dans la matinée.

Pour ceux qui arrivent tôt, nous vous emmenons visiter le **Laxmi Narayan** appelé aussi **Birla Mandir Temple** et le **Delhi Haat Bazar** pour rentrer dans l'énergie de cette ville à l'énergie incroyable.

JOUR 2

DELHI - LEH

Dimanche 8 mai 2022

Arrivée au Petit Tibet

Départ très tôt de Delhi en avion pour le Ladakh, « le petit Tibet », une expérience spectaculaire avec ce vol surplombant l'Himalaya.

Le Ladakh, situé sur la pointe nord de la chaîne himalayenne, se niche entre deux des plus hautes chaînes montagneuses du monde, le **Karakoram** et la **chaîne de l'Himalaya**.

À votre arrivée à Leh, direction votre hôtel pour vous installer. Cette première journée sera consacrée à votre acclimatation à l'altitude. Une journée sous le signe du repos en profitant du soleil et de l'époustouflante beauté des paysages himalayens.

Pendant cette journée, Isabelle vous présentera les **bols chantants** : leur histoire, leur fabrication, les différents types de bols, leur prise en main ; c'est après cette première introduction que vous choisirez le bol tibétain qui résonne le plus en vous chez un marchand à Leh. Vous serez également invités à faire connaissance avec vos compagnons de voyage pour un premier temps de partage sous la bienveillance de votre guide francophone.

En soirée, Isabelle partagera ces premiers enseignements de méditation sonore avec le groupe.

JOUR 3

LEH

Lundi 9 mai 2022

Au cœur du Petit Tibet, rituels et découvertes



Ce matin, Isabelle vous présentera une introduction à la **méditation et au calme mental** selon la philosophie bouddhiste tibétaine.

Puis vous découvrirez le **patrimoine de la vieille ville de Leh** avec son dédale de ruelles et de temples cachés, en commençant par le **temple Tsemo** qui domine Leh. Il s'agit d'un lieu important dans la culture locale car il abrite des divinités aux effets protecteurs puissants. Au sein du temple Tsemo, vous participerez à un **rituel de protection** conduit par l'un des moines du temple. La philosophie bouddhiste stipule que nous sommes les seuls à même de surmonter nos propres peurs et souffrances. Ce rituel de protection a pour but de fournir un environnement de confiance afin que vous puissiez trouver en vous les ressources nécessaires au dépassement de ces souffrances.

Dans l'après-midi, vous aurez le privilège de rencontrer **un docteur en médecine traditionnelle tibétaine**, **un Amchi**, pour une consultation holistique. À travers cette expérience, vous découvrirez les bienfaits de cette science **vieille de 2500 ans**, qui rétablit l'équilibre mental et physique par le biais de remèdes naturels.

Le soir, Isabelle vous proposera une **séance de méditation**.



JOUR 4

LEH - CHOGLAMSAR - THIKSEY

Mardi 10 mai 2022

Ce matin, Isabelle vous montrera les **massages sonores avec les bols tibétains** et vous expérimenterez le **scanner sonore**.

Puis, vous prendrez la route pour **Choglamsar**. Vous aurez alors le grand privilège d'assister à une session chamanique : après avoir effectué des **pratiques de purifications**, le chamane entre en transe et crée un espace sacré pour la guérison et la divination. Une expérience très intense de la spiritualité traditionnelle !

Ensuite, vous visitez **l'école tibétaine du TCV (Tibetan Children's Villages)**. Ouverte en 1960 et placée sous l'égide de la sœur aînée de sa Sainteté le Dalaï Lama, l'objectif était alors de loger et d'éduquer 51 enfants de réfugiés tibétains en Inde. Aujourd'hui, il existe plusieurs établissements s'étendant du Nord au Sud de l'Inde avec plus de 17.000 élèves de toutes origines.

Vous découvrirez aussi la **résidence d'été du Dalaï Lama et ses stupas sacrés**. Ces derniers, aussi appelés **chortens**, furent inaugurés par le Dalaï Lama et symbolisent l'esprit du Bouddha ainsi que les différentes étapes de la progression vers l'éveil.

Consacrés d'objets saints, ces reliquaires transmettent la bénédiction du Bouddha.

L'après-midi, route en direction du **monastère de Thiksey**. Construit au sommet d'une colline rocheuse, cet ensemble monastique ressemble au Potala de la cité interdite de Lhassa au Tibet. Il abrite une **immense statue du Bouddha du futur, le Bouddha Maitreya**, dont la pureté du regard invite au recueillement intérieur.

Le soir, Isabelle vous fera une introduction aux **canaux d'énergies dans la médecine tibétaine** avec les **neuf respirations de purification** et une méditation sur l'harmonisation des chakras.

JOUR 5

LEH - ALCHI - TIMOSGAM

Mercredi 11 mai 2022

Ce matin, Isabelle vous expliquera comment **atteindre le calme mental par l'abandon des cinq obstacles** à ce calme intérieur.

Aujourd'hui vous irez à la découverte de l'**oasis d'Alchi** – de son village et de ses temples – représentant le couronnement de l'art indo-tibétain du Ladakh. Datant du 12^{ème} siècle, Alchi est classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous explorerez cette oasis verdoyante en commençant par une marche à travers le dédale de ruelles piétonnes du

village d'Alchi. Vous apercevrez les vergers d'arbres fruitiers qui bordent les rives des ruisseaux et rivières sous le ciel bleu et le soleil rayonnant du Ladakh. Abricotiers, pommiers, noyers et argousiers offrent leur lot de saveurs et de couleurs. Vous en profiterez pour faire une **marche méditative** avec Isabelle et récolter quelques minéraux.

Puis vous visiterez **les temples de Tsa Tsa Puri**. Vous en serez émerveillés ! Erigés dans la plaine, ils abritent des fresques et sculptures créées par des artistes venus du Cachemire. Récemment rénové, il abrite de somptueuses fresques et sculptures nées de la main d'artistes du Cachemire. Vous y contempleriez des **stupas**, nommées également **chortens**, qui symbolisent l'esprit du Bouddha et représentent les différents stades de l'esprit sur le chemin de l'éveil. Considérés comme des objets sacrés, ils véhiculent la bénédiction du Bouddha. Sur ce site, vous ressentirez une énergie puissante et pénétrante. Vous vous procurerez des **butter lamp** en apprenant à les fabriquer vous mêmes dans les temples.

Le soir, avec vos butter lamp, Isabelle vous fera une **séance de méditation sur la flamme**.

Itinéraire



JOUR 6

TIMOSGAM - LAMAYARU

Jeudi 12 mai 2022

Le matin, Isabelle vous fera une **séance de relaxation sonore profonde** en vous expliquant les précautions à prendre et le protocole à suivre. Ce sera aussi l'occasion d'un temps de **rééquilibrage énergétique par un soin du ventre**.

Vous ferez route en direction de paysages lunaires pour découvrir un des plus vieux monastères du Ladakh, fondé au X^{ème} siècle : **Lamayuru**. Le site est absolument grandiose et sera l'occasion d'une belle marche. Lamayuru surplombe en effet un ancien lac asséché depuis des centaines d'années et domine le village au fond de la vallée.

Vous aurez la possibilité de **rencontrer un Yogi** et de participer avec lui à un **rituel de Chöd**. Cette pratique a pour vocation de diminuer l'attachement à son égo et ainsi réduire ses influences négatives. Par ce rituel, le pratiquant offre à son corps et à ses démons intérieurs, c'est-à-dire ses fabrications mentales. De ce rituel, s'ensuit un vide qui libère l'esprit et fait entrevoir sa vraie nature. Le yogi vous accompagnera tout au long de cette expérience.

Le soir avec Isabelle vous vivrez une **séance de méditation sonore collective**.

JOUR 7

TIMOSGAM - LEH

Vendredi 13 mai 2022

Le matin, Isabelle vous apprendra la **purification des minéraux et des habitats avec les bols tibétains**.

Puis direction le charmant village de **Timosgam** où vous serez attendus par **les nonnes**. Ces femmes débordant d'affection vous feront visiter leur couvent et vous inviteront à assister à des scènes de leur vie quotidienne, telles que les prières.

L'après-midi, vous partirez pour Leh.

Le soir, vous ferez une **méditation collective avec les minéraux trouvés dans la nature à Alchi**. Cette méditation sera portée vers la gratitude, la reconnaissance et la responsabilité.

JOUR 8

LEH - SUMUR

Samedi 14 mai 2022

Ce matin, Isabelle vous expliquera **les soins avec les bols chantants pour détendre la colonne vertébrale**.

Puis, vous partirez visiter le **village de Sumur** avec ses stupas, ses murs de mani et ses maisons

anciennes. En plein cœur de la **Vallée de la Nubra**, vous aurez l'occasion de découvrir son **monastère** et les vastes étendues de champs verdoyants qui l'entourent.

Dans l'après-midi, vous aurez l'occasion **d'accrocher les drapeaux à prières dans le jardin du Bouddha**.

Le soir, Isabelle vous initiera à **une méditation autour de la gestion des émotions**.

JOUR 9

SUMUR - DISKIT - HUNDER - SUMUR

Dimanche 15 mai 2022

Ce matin, vous partirez pour le **lac Yarab Tso**. Ce lac est sacré pour les bouddhistes. La légende locale raconte que des visions sont apparues aux pèlerins dans les fins mouvements des ondes du lac. Vous aurez le plaisir de **partager votre repas chez une famille Ladakhi du village**.

Dans l'après-midi, vous visitez le **monastère de Diskit** et son **imposante statue de Maitreya** inaugurée en 2010 par le Dalaï-Lama.

JOUR 10

SUMUR - LAC PANGONG

Lundi 16 mai 2022



Ce matin, Isabelle vous initiera aux **9 étapes du calme mental**.

Puis, vous partirez pour le **lac Pangong**. Vous pourrez profiter de la journée pour visiter les villages aux abords du lac sacré; **une occasion unique de rencontrer et d'échanger avec la population locale**.

Le soir, Isabelle vous proposera une **méditation olfactive avec les huiles essentielles**.

JOUR 11

PANGONG - LEH

Mardi 17 mai 2022

Ce matin, Isabelle vous fera une **introduction aux soins des articulations (corps et mains)**.

Puis, vous reprendrez la route pour **Leh** où vous pourrez vous reposer. À cette altitude, vous apprécierez la nuit étoilée où la voie-lactée se dévoilera à vos yeux comme vous ne l'avez jamais vue !

Une fois à Leh, vous pourrez profiter de votre après-midi pour vous balader ou faire du shopping !

Le soir, Isabelle vous fera **une session de méditation sonore et d'enseignements autour des bols chantants**.

JOUR 12

LEH - DELHI - FRANCE

Mercredi 18 mai 2022

Aujourd'hui vous serez transférés à l'aéroport de Leh pour Delhi. Vous prendrez votre vol retour à l'aéroport international en fonction de vos horaires de départ..



Conditions de voyage

DATE

Du 07 au 18 mai 2022

TARIF

2065€ par personne

CE QUE LE PRIX COMPREND

- Pension complète au Ladakh en chambre double (petits-déjeuners à Delhi)
- Hébergement en chambre double tout au long du circuit
- Les vols domestiques Delhi/Leh/Delhi
- L'accompagnement d'un guide local francophone tout au long du séjour
- La présence de votre accompagnatrice Isabelle Serges
- Tous les transferts depuis l'aéroport/hôtel jusqu'à l'hôtel/aéroport
- Tous les transports sur le circuit en 4x4 confortable
- Les donations aux personnes ressources
- Les entrées sur tous les sites mentionnés dans le programme
- Les permis pour visiter certaines régions du Ladakh

VOS HÉBERGEMENTS

- 1 nuit à Delhi en hôtel*** - Jaypee Vasant Continental
- 5 nuits en guesthouse*** à Leh. (pension complète) - Deskit Villa
- 2 nuits à Timosgam en hôtel***. (pension complète) - Hôtel Namra Village
- 2 nuits dans la vallée de Nubra (pension complète) - Hôtel Lharimo
- 1 nuit en guesthouse au lac Pangong. (pension complète)
- 1 nuit à l'hôtel Zimskhang à Alchi

INSCRIPTION ET RÉSERVATION

contact@shantitravel.com et geraldine@shantitravel.com
www.shanti.com

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux France/Delhi.
Nous pouvons vous assister pour la réservation de vos billets. À titre indicatif il faut compter entre 500€ et 700€ pour un aller-retour en classe économique et les prix varient en fonction de la date d'achat.
- Visa pour l'Inde
(vous devez vous-même effectuer la démarche pour l'obtention de votre visa)
- Le supplément chambre individuelle
- L'assurance rapatriement & annulation
- Les Pourboires aux guides et aux chauffeurs
- Les repas à Delhi (sauf petits-déjeuners)
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'achat d'un bol chantant et d'un butter lamp
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "le prix comprend"

RECOMMANDATIONS, DATES & PRIX

- Le départ est garanti à partir de 8 participants
- Taille du groupe : 8 à 16 participants
- 12 jours/11 nuits, du samedi 7 au mercredi 18 mai 2022
- Prix pension complète, sur la base d'une chambre double partagée, 2065€
- Prix supplément chambre individuelle, 765€
- Stage limité à 16 personnes, inscrivez-vous rapidement

Shanti Travel SAS est une société enregistrée au RCS Paris 838682219, Paris, immatriculée par Atout France au registre des opérateurs de voyages et de séjours IM075190042



SHANTI.OM

VOUS AIMEREZ

- Découvrir l'exceptionnelle hospitalité des Tibétains et des Ladakhis
- Admirer l'incroyable beauté des paysages himalayens, entre oasis et déserts d'altitude
- Faire l'expérience de la spiritualité bouddhiste à la rencontre d'êtres d'exception : amchis, yogis
- Rechercher votre calme mental par la découverte des bols chantants et l'enseignement bienveillant d'Isabelle Serges
- Participer à des rituels de purification
- Découvrir de vieux monastères construits sur des sites d'exception