



L'association  
**Aventure Ayurveda Tahiti (AAT)**  
présente:

**LADAKH - entre ciel et silence (Septembre 2026)**

Accompagnés par Sanjeev Mehta, maître de la tradition védique et guide spirituel, nous partirons pour un voyage unique au cœur du Ladakh — une région mythique, nichée entre les géants de l'Himalaya, aux confins du Tibet.

Nous traverserons des paysages à couper le souffle, visiterons des monastères millénaires accrochés aux montagnes, partagerons le quotidien de familles ladakhies, et méditerons dans des lieux où le silence est encore sacré.

Nous découvrirons des villages isolés, des vallées cachées, des dunes de sable à haute altitude, des lacs turquoise, et les plus hauts cols carrossables du monde.

Mais ce voyage ne sera pas seulement une exploration extérieure. Chaque jour, nous prendrons le temps de revenir à l'essentiel : cercles sacrés, méditations, pratiques de respiration, temps de silence... Ce sera une invitation à ralentir, à écouter, à ressentir.

Sanjeev partagera avec nous des enseignements issus de la sagesse védique, adaptés à notre quotidien. Eliane Koller, enseignante certifiée en santé ayurvédique et méditation (formée par Chopra Global), accompagnera le groupe depuis Tahiti et guidera des méditations régulières tout au long du voyage. Ensemble, nous vivrons un voyage où le monde intérieur et le monde extérieur se rencontrent.



## Itinéraire à partir de Delhi

**« Une expérience hors du temps, entre sagesse millénaire et paysages sacrés »**

### Jour 1 – Arrivée à New Delhi

Vol à destination de Delhi et transfert vers un hôtel proche de l'aéroport pour vous reposer.

Delhi offre une fascinante harmonie entre architecture et histoire. Des vestiges de l'empire moghol et du Raj britannique à l'Inde contemporaine, la capitale dévoile toutes ses facettes.

La ville séduit par son mélange éclectique d'ancien et de moderne : monuments majestueux, marchés colorés de l'ancienne Delhi, et gratte-ciel étincelants.

Nuit à l'hôtel Foxoso (ou similaire) à Delhi.

### Jour 2 – New Delhi - Leh (acclimatation & repos à l'hôtel)

Vol très matinal vers Leh, à l'aéroport Kushok Bakula Rinpoche. Accueil et transfert à votre hôtel pour une journée de repos et d'acclimatation à l'altitude. Leh, capitale historique du royaume du Ladakh, est aujourd'hui la principale ville du territoire de l'Union.

Son palais royal, ancienne résidence de la famille royale, fut érigé au XVII<sup>e</sup> siècle dans le même style que le Potala de Lhassa, au Tibet.

Nuit à l'hôtel Asia (ou similaire) à Leh. (B.L.D : petit-déjeuner, déjeuner, dîner)

### Jour 3 – Leh & environs

Départ en véhicule pour visiter les monastères environnants. En chemin, arrêt au Palais de Shey, ancienne capitale royale du Ladakh. Après encore 5 km à travers un paysage pittoresque, nous atteignons le monastère de Thiksey.

Après ces deux visites, nous poursuivons vers le monastère de Hemis, puis l'école Rancho. Retour à Leh pour une promenade dans le marché local et visite d'un monastère tibétain en ville.

SHEY : Situé sur une colline à 15 km en amont de Leh, ce complexe impressionnant fut autrefois la résidence de la famille royale. Il se dresse en terrasses au-dessus du village. Selon la tradition locale, Shey était le siège des rois pré-tibétains. On y trouve une statue en cuivre doré de Bouddha haute de 7,5 mètres, la plus grande de ce type au Ladakh.

THIKSEY : Spectaculairement implanté sur une colline, Thiksey est l'un des plus grands et des plus remarquables monastères du Ladakh. Il abrite plusieurs temples avec des représentations de stupas et des fresques murales bouddhiques d'une grande finesse.

HEMIS : C'est le monastère le plus vaste, le plus riche et le plus célèbre du Ladakh. Il est connu pour son grand festival annuel célébrant la naissance de Guru Padmasambhava. Il possède également le plus grand Thangka du Ladakh, déployé seulement une fois tous les 12 ans.

Retour à Leh pour le dîner et la nuit à l'hôtel Asia (ou similaire). (B.L.D)

### Jour 4 – Leh → Temisgam

Après le petit-déjeuner, départ matinal pour Temisgam. En route, visite de Rizong Gompa, du couvent de Chulichan, et du monastère de Basgo.

À environ 1,5 km en contrebas de Rizong se trouve **Chulichan**, l'un des plus anciens couvents de nonnes du Ladakh. Il est réputé pour ses vergers d'abricotiers doux. Quinze jeunes nonnes, âgées de 10 à 18 ans, y vivent actuellement. Elles savent toutes lire et écrire l'anglais, et certaines le parlent plutôt bien.

Rizong, également appelé Yuma Changchubling, se trouve à environ 73 km de Leh. Il fut fondé il y a environ 138 ans par le grand lama Tsultim Nima. Il appartient à l'école Gelukpa. Dans ce monastère, les nonnes

accomplissent les tâches du quotidien : filage de la laine, traite, fabrication d'huile pour les lampes du temple.

Basgo, ou Bazgo Gompa, se situe à environ 40 km de Leh. Ce monastère, construit en 1680 pour les souverains Namgyal, se dresse au sommet d'une colline dominant les ruines d'une ancienne ville. Bazgo est souvent mentionné dans les chroniques du Ladakh en tant que centre politique et culturel. Il est réputé pour sa grande statue de Bouddha et ses fresques. Un palais y fut également bâti au XVe siècle.

À l'arrivée, installation dans une maison d'hôtes pour une expérience authentique en famille ladakhie.

(B.L.D)

### **Jour 7 – Lamayuru → Leh (127 km)**

Après le petit-déjeuner, route de retour vers Leh en longeant la magnifique rivière Indus.

En chemin, visite de trois monastères emblématiques : Likir, Alchi et Ule.

Déjeuner chaud prévu à Alchi ou Ule, selon l'horaire.

Après le repas, poursuite du trajet avec un arrêt à la colline magnétique et au Gurudwara Pathar Sahib, lieu sacré sikh.

Nuit à Leh, à l'hôtel. (B.L.D)

Likir (aussi appelé Klu-Kkhjil, « les esprits de l'eau ») fut fondé au XI<sup>e</sup> siècle.

Il abrite d'imposantes statues en argile des Bouddhas du passé, du présent et du futur, ainsi qu'une collection précieuse de manuscrits anciens, de thangkas, de costumes rituels et d'objets traditionnels.

Alchi, situé sur les rives de l'Indus, est considéré comme l'un des plus anciens monastères du Ladakh. Selon les historiens, il fut fondé au XI<sup>e</sup> siècle par Kal-dan Shes-rab, un noble tibétain venu s'installer dans la région pour préserver le bouddhisme face à l'expansion de l'hindouisme et de l'islam.

L'art unique d'Alchi porte une forte influence tibétaine et orne littéralement chaque centimètre carré des murs du monastère.

### **Jour 8 – Leh → Vallée de la Nubra**

**(le plus haut désert du monde) via le col de Khardung-La (120 km / 4–5 h)**

Après le petit-déjeuner, départ pour la vallée de la Nubra par la route spectaculaire du col de Khardung-La (5 604 m), l'un des plus hauts cols carrossables au monde, situé à environ 39 km de Leh.

Depuis le col, vue imprenable vers le sud sur la vallée de l'Indus et les sommets infinis de la chaîne du Zaskar, et vers le nord sur les géants du massif du Saser.

La vallée de la Nubra, surnommée Ldumra ou « vallée des fleurs », se trouve au nord du Ladakh, entre les chaînes du Karakoram et du Ladakh. L'altitude moyenne est de 3 000 mètres.

Arrivée à Hunder, un lieu unique où vous pourrez faire une promenade à dos de chameau de Bactriane (à deux bosses), au cœur des dunes de sable, dans ce désert d'altitude encadré par des sommets enneigés.

Entre Hunder et Diskit, le contraste est saisissant : des dunes dorées bordent la route, avec à gauche les montagnes rocheuses typiques du Ladakh et, à l'horizon, des sommets enneigés se reflétant dans des étendues d'eau scintillantes.

Au retour, arrêt à Diskit, chef-lieu de la vallée. Promenade dans le petit bazar local pour observer la vie quotidienne. Le monastère de Diskit, fondé il y a plus de 500 ans, est perché sur une colline face à toute la vallée. Il abrite des stupas blanchis à la chaux, des drapeaux de prière flottant au vent, et l'atmosphère paisible est rythmée par le chant des mantras.

### **Jour 9 – Hunder → Turtuk → Thang → Hunder (190 km / env. 6–7 h)**

Journée dans la vallée consacrée à la visite du village de Turtuk et du désert de Hunder.

Ces deux lieux occuperont toute la journée. Départ tôt après le petit-déjeuner et retour à votre hébergement après le coucher du soleil.

Lors de votre exploration du village de Turtuk, il est important de garder un œil sur l'heure si vous ne voulez pas manquer le spectaculaire coucher de soleil dans le désert de Hunder. Il est donc conseillé de quitter Turtuk après le déjeuner afin d'arriver à temps à Hunder.

Lors de tout séjour dans la vallée de la Nubra, une visite de Turtuk, ce village reculé, est incontournable. Habité par le peuple balti, ce village n'a été ouvert aux touristes qu'en 2010. Resté intact face au temps, Turtuk vous plonge dans la culture musulmane balti et vous offre une occasion rare de rencontrer ses habitants et de découvrir leur mode de vie.

Situé sur les rives de la rivière Shayok, Turtuk compte environ 300 familles vivant dans ce village frontalier, tout proche de la région de Gilgit-Baltistan administrée par le Pakistan. Jusqu'en 1971, Turtuk faisait partie du Cachemire occupé par le Pakistan. Entouré par les sommets escarpés du Karakoram, ce village offre une belle promenade à travers les champs de sarrasin et d'orge, les petites maisons dispersées et les ruelles étroites. Il abrite également un musée du patrimoine balti, ainsi qu'un système naturel de stockage frigorifique, illustrant l'ingéniosité de la culture locale.

Retour dans la vallée de la Nubra pour une nuit d'étape à l'hôtel. (B.L.D)

#### **Jour 10 – Vallée de la Nubra → Leh (120 km / 4–5 h)**

Retour par la route vers Leh, via le col de Khardung-La.

À l'arrivée à Leh, installation à votre hôtel.

Après-midi libre pour vous reposer et vous détendre.

Nuit à Leh, à l'hôtel. (B.L.D)

#### **Jour 11 – Leh et environs**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Le matin : visite du monastère de Phyang.

L'après-midi : visite du monastère de Spituk, du palais de Stok et du Shankar Gompa.

Nuit à l'hôtel à Leh. (B.L.D)

Le monastère de Phyang, situé à environ 40 km à l'ouest de la ville de Leh, appartient à la secte des bonnets rouges du bouddhisme tibétain.

Le site sur lequel il se trouve faisait autrefois partie des terres monastiques offertes par le roi Dharmaraja Jamyang Namgyal au maître spirituel Chosje Damma Kunga.

La colline de Phyang fut choisie pour établir un monastère appelé Tashi Chozong, fondé en 1515.

Une communauté monastique s'y est formée, marquant l'implantation des enseignements Drigung au Ladakh.

Le palais de Stok – La famille royale descendante du roi Singe Namgyal réside actuellement dans ce palais, après avoir quitté le palais de Leh.

Construit en 1825 par le roi Tsespal Tondup Namgyal, ce bâtiment est un remarquable exemple d'architecture mêlant tradition et modernité.

Il est également connu pour ses jardins élégants, en plus de son intérêt architectural.

#### **Jour 12 – Leh → Lac Pangong-Tso via le col de Chang-La (140 km / 4–5 h) → retour à Leh**

Après un petit-déjeuner matinal, départ pour une excursion au lac Pangong.

La route passe par le palais de Shey et Thiksey, puis poursuit jusqu'au col de Chang-La à 5 486 m d'altitude.

La montée progressive mène au col par des routes sinueuses en passant par le village de Sakti.

Arrêt rapide au col de Chang-La pour une séance photo, puis descente jusqu'au village de Tangtse, où une pause thé est prévue.

En quittant Tangtse en direction du lac, vous traversez quelques petits villages de la région du Changthang, puis apparaît soudain le lac Pangong, situé à 4 267 m d'altitude.

Ce lac salé, célèbre pour ses reflets bleus intenses, fait environ 5 à 6 km de large et s'étend sur plus de 133 km, dont plus de 60 % se trouve en territoire chinois.

Ce paysage exceptionnel donne la sensation rare d'être en fusion avec la nature et l'environnement.

Les scènes sont inoubliables. Après avoir profité de la beauté du lac, retour à Leh. Dîner et nuit à l'hôtel à Leh. (B.L.D)

#### **Jour 13 – Journée complète à Leh**

Après le petit-déjeuner, montée à pied jusqu'au Shanti Stupa (*Stupa de la Paix*).

Temps libre pour effectuer vos achats de dernière minute, profiter des nombreux cafés de Leh, visiter un monastère en centre-ville, ou simplement vous détendre.

Dîner et nuit à l'hôtel à Leh. (B.L.D)

#### **Jour 14 – Leh → Delhi**

Après un petit-déjeuner tranquille, transfert vers l'aéroport de Leh pour votre vol à destination de Delhi.

À l'arrivée, accueil à l'aéroport puis transfert privé vers votre hôtel à Delhi.

La chambre est mise à disposition à partir de 14h00.

Temps libre pour vous reposer ou vous promener, selon votre envie. Nuit à Delhi, à l'hôtel. (B.L.D)

### **Extension optionnelle : Agra & le Taj Mahal:**

(À partir du jour 15)

#### **Jour 15 – Delhi → Agra (3h30 de route environ)**

Départ matinal en véhicule privé vers Agra, ancienne capitale moghole.

L'après-midi est consacré à la visite de deux merveilles architecturales :

Le Taj Mahal, chef-d'œuvre de marbre blanc et symbole éternel de l'amour, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le Fort Rouge d'Agra, immense forteresse-palais dont les murs racontent l'histoire de l'empire moghol. Nuit à Agra, à l'hôtel. (B.L.D)

#### **Jour 16 – Agra → Delhi**

Après le petit-déjeuner, visite du délicat mausolée Itimad-ud-Daula, parfois surnommé le « petit Taj ». Puis route retour vers Delhi. Arrivée et installation à votre hôtel pour une dernière nuit en Inde. Nuit à Delhi. (B.L.D)

#### **Jour 17 – Départ international**

Après le petit-déjeuner, transfert privé vers l'aéroport international (IGI) de Delhi pour votre vol retour.

*« Une odyssée spirituelle entre ciel et terre,  
où chaque étape révèle une clé de sagesse ancestrale. »*



**PRIX: 317 000 XPF** (hors vol Tahiti - Delhi - Tahiti)

**Supplément 3 jours AGRA<sup>1</sup> : 30 000 XPF**

• **Le prix comprend:** l'adhésion à l'association AAT pour l'année en cours, vol Delhi – Leh – Delhi, hébergement pendant toute la durée du séjour en chambre double / twin (selon disponibilité), pension complète, tous les transferts et déplacements inclus, véhicule type Ertiga / Innova / Xylo / Tempo Traveller dans toute la région du Ladakh (selon le nombre de participants), permis spécial "Innerline", droits d'entrée au Ladakh et dans les parcs nationaux.

L'inscription à ce voyage comprend **trois séances préparatoires**, au cours desquelles vous serez initiés à l'art de la méditation et à la tradition védique, afin de pouvoir pleinement saisir la dimension spirituelle de cette expérience.

Sont également inclus : des méditations régulières, des cours de yoga et surtout – sur demande – des cercles sacrés et l'enseignement des sagesses védiques avec notre maître et guide Sanjeev Mehta.

• **Le prix ne comprend pas:** le billet Papeete - Delhi - Papeete, l'assurance voyage, les taxes d'aéroport, les frais de visas, les excursions ou programmes facultatifs, les suppléments pour option choisie, les frais personnels, les frais de porteur, les pourboires et le **TPS** (tax touristique, à régler sur place - environ 8 000 fcp) et toutes autres taxes applicables.

• **Chambres individuelles :** S'il reste des chambres supplémentaires, il sera possible de les réserver directement sur place en réglant le supplément correspondant. C'est généralement le cas, mais pas toujours.

## **CONTACT pour plus d'informations:**

**Eliane Koller - [eliane@ayurveda-tahiti.com](mailto:eliane@ayurveda-tahiti.com) - 87784479**

Formatrice en Ayurveda Santé et Méditation au son primordial (certifiée Chopra Global®)

L'association **Aventure Ayurveda Tahiti** est une association loi 1901 à but non lucratif, dédiée à l'organisation de voyages initiatiques, de rencontres culturelles et d'expériences de transformation intérieure, en lien avec la sagesse ancestrale de l'Inde et du Pacifique.

Basée à Tahiti, l'association propose des retraites, des conférences, des ateliers et des voyages vers des lieux sacrés, avec une approche à la fois humaine, spirituelle et respectueuse des traditions locales.

---

<sup>1</sup> Possible à partir de 4 participants