



# शुन्यातयुगलं युगलं

Anoula Sifonios

[www.shunyatayoga.ch](http://www.shunyatayoga.ch)

[anoula.sifonios@shunyatayoga.ch](mailto:anoula.sifonios@shunyatayoga.ch)

## वियुतङ्ग इतिहासिक एव त्रेडि तय मन्त हिमालय

12 juin au 4 juillet 2027

### PREPARATION AU VOYAGE

#### But du voyage

Le voyage a pour but de marcher dans des vallées reculées et de vivre intensément le lien avec la nature. Il est divisé en quatre phases : 1) Katmandou et sa culture pendant que nous finalisons nos formalités auprès de l'ambassade chinoise ; 2) la kora du lac Manasarovar 3) la kora du Mont Kailash ; 3) le retour en voiture à Katmandou ou à Lhasa et la fin du voyage.

Le voyage comporte 7 jours de trek effectifs ; il y aura aussi des jours d'exploration avec de petites randonnées ou balades et bien sûr dans la dernière partie du voyage des visites de hauts-lieux de la tradition tibétaine.

Comme les retraites, les déserts minéraux nettoient l'esprit. Dans ce sens, marcher nous rapproche de nous-mêmes, de qui nous sommes, de nos buts de vie. Revenir au corps, au souffle, par la marche, la contemplation des paysages, les exercices respiratoires et yogiques feront partie du voyage.

Comme il s'agit d'un voyage à pied comme d'un voyage intérieur, nous vous proposerons aussi des moments d'enseignement et d'échange, ainsi que des pratiques.

La kora du Mont Kailash a un symbolisme puissant : se libérer du karma et accéder à une nouvelle vie. En temps voulu, vous recevrez une brochure à ce sujet.

#### Organisation

Toute la logistique pratique est portée par l'agence Himalayan Ecological Treks. Ce sont eux qui portent l'entière responsabilité de l'organisation pratique. Nous aurons à disposition un chauffeur et deux guides, l'un tibétain et l'autre népalais. Notre guide népalais est déjà allé 67 fois au Mont Kailash.

Accompagnatrice : Anoula Sifonios est l'initiatrice du voyage. Elle vous accompagne en tant qu'historienne et spécialiste de l'Orient, mais aussi en tant qu'enseignante de yoga et de sagesse de vie. Elle n'est pas responsable de l'organisation logistique sur place, mais sera disponible pour faire le lien avec le personnel de l'agence.

#### Expédition et conditions chinoises des voyages de groupe

Il n'est pas possible d'entrer au Tibet individuellement ou de voyager en tant que 'routard'. La Chine ne donne que des visas de groupe, par l'intermédiaire d'agences agréées. Ce voyage offre donc des possibilités que l'on ne peut pas avoir autrement.

## Logement

Actuellement, les Chinois interdisent le camping aux alentours du Mont Kailash et cela a pour conséquences 1) que nous devons dormir dans des guest houses, en dortoir, pendant les deux *kora* (le reste du temps, nous serons dans des hôtels).

Il est possible de loger à l'hôtel en chambre simple 550 CHF supplémentaires. Les hôtels ont des salles-de-bain. Ailleurs, l'équipe logistique distribue le matin des écuelles d'eau pour se laver. Occasionnellement, il y a aussi la possibilité de prendre une douche dans une salle-de-bain publique.

## Bagages

Mettez vos affaires dans un sac à dos et prévoyez un plus petit pour la journée. A cause de cette interdiction de camper, nos bagages seront transportés en bus d'un lieu à l'autre. Lors de la *kora* du Mont Kailash, nous aurons des porteurs à disposition. Cependant, il s'est déjà vu qu'il n'y ait plus assez d'animaux disponibles dans les lieux que nous allons visiter et qu'il faille quand même porter ses affaires. Les guides feront tout leur possible pour faciliter le trek, mais on ne sait jamais... Donc voyagez léger !

## Températures

Nous voyagerons juste avant le début de la saison des pluies, ce qui signifie qu'il y aura de temps en temps quelques averses et de larges moments de grand soleil. La température est clémente : 25 degrés la journée et environ 5 degrés la nuit.

## Matériel

Prenez un sac de couchage et une veste en plumes peu volumineuse. Une liste détaillée sera fournie aux personnes qui s'inscrivent.

## Entraînement

Si vous n'êtes pas très entraînés à la marche, faites des randonnées, du fitness ou tout autre sport, surtout pendant les trois mois précédant le voyage. Renforcez-vous aux niveaux musculaire et cardio.

## Vols aller et retour à commander

Dès qu'au moins 10 personnes ont versé une avance de 30%, vous pourrez commander un vol pour le Népal. Évitez à tout prix les pays du golfe. Il vous sera fait des suggestions de vols. Attendez le feu vert de Shūnyatā yoga pour commander vos billets d'avion.

## Assurances

Merci de contracter une assurance-annulation, pour votre voyage et pour vos vols. Cela évite les surprises désagréables. Il est **impératif** de contracter une assurance-rapatriement (Mundo, Mundia, Rega...) et d'en envoyer une copie à l'organisatrice.

## Passeport

Il doit être valable au moins six mois après la date d'entrée au Népal.

## Visa

Le visa n'est pas compris dans le prix du voyage ; il coûte environ 50 \$. Plus d'informations viendront en temps voulu. Notre agence s'occupe du visa de groupe chinois (qui implique que nous restions ensemble jusqu'au bout).

### **Nourriture et boissons**

Comme nous sommes en pèlerinage, nous vous demandons de manger végétarien. Si vous souffrez d'intolérances alimentaires, dites-le-nous.

Merci de ne consommer ni boissons alcoolisées ni stupéfiants pendant le voyage.

### **Téléphone**

Il s'agit de partir en pèlerinage et non juste d'un voyage d'agrément. Comme pour les retraites, nous vous demandons de limiter le plus possible votre usage du téléphone portable, voire d'y renoncer. Un numéro de téléphone d'urgence sera communiqué pour vos proches en cas de besoin.

Si vous ne pouvez pas vous en passer, votre téléphone doit rester en tout temps éteint. Consultez-le le soir après le repas. Notez que l'internet est censuré par les autorités chinoises et que vous n'aurez vraisemblablement pas accès à vos mails. SMS et téléphone fonctionnent, mais vous n'aurez que rarement accès au wifi. Il y a du réseau dans tout le Tibet. *Prenez un appareil photo autre que le téléphone.*

### **Hygiène**

La nourriture que nous consommons est cuite et nous buvons de l'eau potable ou minérale. Il est recommandé de se laver les mains régulièrement avec un gel désinfectant et d'éviter de se frotter les yeux. Il y a peu d'eau au Tibet. Prenez avec vous les tampons et serviettes hygiéniques dont vous avez besoin.

### **Vaccins**

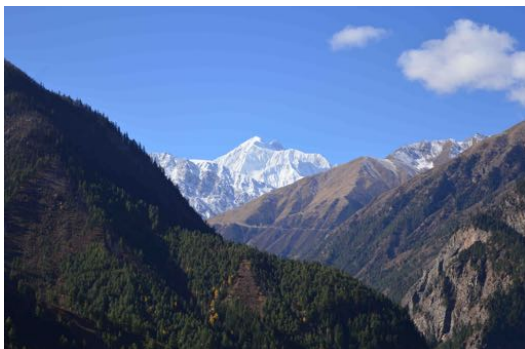
Aucun n'est obligatoire. Comme cela est un choix très personnel, renseignez-vous auprès de votre médecin. Il n'y a pas de malaria.

### **Santé**

Si vous souffrez d'un problème de santé ou que vous devez prendre des médicaments particuliers, dites-le-nous.

### **Vêtements**

Tibétains et Chinois portent souvent les vêtements occidentaux. Évitez ce qui est trop voyant ou trop moulant. Les vêtements synthétiques ou en merino sèchent vite. Privilégiez le système des « couches » parce que les températures varient beaucoup.



*Vue sur le Mont Saiphal depuis Simikot*



*Haut plateau tibétain sur la route vers le Kailash*

*Sentier de randonnée près de Simikot avec les mules qui portent les bagages*



*La « plage de la vérité », au-dessous de Chiu gompa, lac Manasarovar*

*Reflets dans le lac Manasarovar*



*Stûpa-s devant le Mont Kailash*



*.....Bienvenue à cette aventure intérieure et extérieure sur les sentiers himalayens !.....*

*Anoula*