



Le Bhoutan d'Ouest en Est

Voyage de 16 jours au pays du Dragon

Jour 1 : Arrivée à Paro

Le vol à destination de *Paro* traverse les montagnes de l'Himalaya. Il offre de merveilleux points de vue sur les sommets survolés, en particulier les monts sacrés du Bhoutan que sont les *Monts Jumolhari* et *Jichu Drake*. Le vol en provenance de *Khatmandou* offre des points de vue à couper le souffle sur l'*Everest* et le *Kanchenjunga*.

A l'arrivée, vous serez reçu(e)s par notre correspondant et transféré(e) à votre hôtel. L'après-midi, vous visiterez le *Paro Dzong*. Construit en 1646, le dzong (fort) abrite maintenant des bureaux gouvernementaux et des institutions religieuses, à l'instar des autres forts du pays. En chemin, vous franchirez un pont traditionnel en bois. Ensuite, vous visiterez *Kyichu Lhakhang*, le plus ancien temple du pays. Puis vous serez conduit(e) au *Drugyel Dzong* (Fort de la Victoire du Bhoutan), construit lui aussi en 1646 pour commémorer la victoire du Bhoutan sur les envahisseurs tibétains. Par temps clair, la vue porte jusqu'au *Jumolhari*, deuxième sommet bhoutanais (7.329 m), depuis le village situé juste au dessous du fort. Le soir, vous pourrez flâner dans la ville de *Paro* et sur son marché.

Nuit à *Paro*.

Jour 2 : Paro - Taktshang (excursion)

Randonnée d'une journée à *Taktshang, l'Antre du Tigre*. Ce monastère merveilleux est perché à la verticale d'une falaise de granit, à 250m au-dessus de la vallée. Selon la légende, *Gourou Rimpoche* a volé jusqu'ici sur le dos d'une tigresse, d'où le nom donné au monastère. La tigresse était en fait sa compagne favorite, *Yeshey Tshogyel*.

Déjeuner au salon de thé. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Thimphu

Après le petit déjeuner, voyage par la route vers *Thimphu* (1h30 environ). L'après-midi, exploration de *Thimphu*, capitale du Bhoutan. Vous pourrez vous absorber dans la vie des habitants de *Thimphu* ou assister à une compétition de tir à l'arc, ou encore visiter d'intéressantes boutiques d'artisanat.

Nuit à *Thimphu*.

Le Tir à l'Arc

Partie intégrante de toutes les festivités, le tir à l'arc s'achève habituellement par un banquet. Arcs et flèches sont fabriqués à partir d'une espèce particulière de bambou et la tension de la corde peut atteindre 30 kg. On trouve également un ensemble arc-flèche high tech importé des Etats-Unis. Deux cibles en bois peint sont placées à une distance de 148m. Elles sont utilisées en alternance. Deux équipes de 11 archers s'affrontent. Chaque archer tire deux flèches. L'équipe gagnante est celle qui obtient 25 points la première. La partie se joue en trois manches.

Jour 4 : Thimphu

Après le petit déjeuner, vous visiterez le Chorten Monument au Roi (élevé à la mémoire du 3^{ème} Roi du Bhoutan, qui a régné de 1952 à 1972), le *Monastère Changgangkha*, la Tour de la radio (pour sa vue spectaculaire sur la vallée de *Thimphu* et sur le *Thimphu Dzong*), et le zoo, où l'on trouve l'animal emblématique du Bhoutan : le *takin*. Puis vous visiterez le temple du couvent, la Bibliothèque Nationale (qui abrite des manuscrits anciens), et l'Ecole des Arts & Métiers (également connue comme école de peinture). Après vous être relaxé(e) pendant le déjeuner, vous visiterez l'Institut National de Médecine Traditionnelle, une usine de papier traditionnelle, le majestueux *Taschichodzong* (la plus ancienne forteresse du royaume).

Nuit à *Thimphu*.

Jour 5 : Thimphu - Excursion aux Monastères de Tango et Cheri

Après le petit-déjeuner, déplacement jusqu'à l'extrémité nord de la route et excursion d'1h30 sur une colline escarpée pour visiter le *Monastère de Cheri (Goemba)*, construit en 1620 par *Shabdrung Ngawang Namgyal* et originellement habité par 30 moines. De nos jours, le monastère est devenu le plus grand centre de méditation du pays. 70 moines y font leur retraite de 3 ans et 3 mois. A l'intérieur, un chorten en argent contient les cendres du père de *Shabdrung*, le fondateur. Au retour, nous visiterons *Tango Goemba*, fondé au 12^{ème} siècle (le présent bâtiment date du 15^{ème} siècle). Il abrite maintenant l'institut des hautes études bouddhistes.

Jour 6 : Thimphu-Wangduephodrang ; excursion l'après-midi à Punakha

Après le petit-déjeuner, nous prendrons la route pour *Wangduephodrang* et nous ferons une pause-thé à *Dochu La* (3.100m d'altitude) d'où ; par temps clair, la vue sur les Himalayas est exceptionnelle. Après le déjeuner, nous nous déplacerons à *Punakha*, ancienne capitale du Bhoutan, et nous visiterons *Punakha Dzong*, sans doute une des plus beaux forts du pays, célèbre pour avoir été construit par *Shabdrung* en 1637. Au retour de *Punakha*, vous vous arrêterez au village de *Metshina*. Vous y ferez une marche de vingt minutes à travers les champs de riz jusqu'à *Chimi Lakhang*, temple de la fertilité, dans lequel vous pourrez recevoir une bénédiction si vous le souhaitez.

Nuit à *Wangduephodrang*.

Jour 7 : Wangduephodrang - Trongsa, avec arrêt à Gantey

Trajet par route jusqu'à *Gantey* en début de journée. Vous traverserez des forêts de chênes et de rhododendrons. Arrivés au village de *Gantey*, vous visiterez *Gantey Gompa*, le seul monastère *Nyingmapa* au Bhoutan occidental. Depuis *Gantey*, vous apprécierez la vue extraordinaire sur la chaîne des *Montagnes Noires* et sur la vallée de *Phobjikha*, habitat hivernal de la grue à cou noir. De *Gantey*, nous nous dirigerons vers *Trongsa*, demeure ancestrale de la famille royale. Spectaculaire, la route en lacets passe par le mont *Pele La*, haut de 3.300 m. A certaines périodes de l'année, on peut y voir des yaks. L'après-midi, vous visiterez la ville de *Trongsa* et ses boutiques. Nuit à *Trongsa*.

Jour 8 : Trongsa - Bumthang

Le matin, vous visiterez *Trongsa Dzong*, chef-d'œuvre de l'architecture bhoutanaise. Vous verrez également *Ta Dzong*, tour de guet construite pour défendre le fort. Après le déjeuner, nous poursuivrons notre route vers *Bhumtang*. Avec ses vallées luxuriantes et ses collines boisées, *Bhumtang* est le cœur religieux du pays. En chemin, nous nous arrêterons dans un tissage de *yethra*, tissu dont les motifs particuliers sont propres à *Bhumtang*. Vous y observerez des tisserands au travail. L'après-midi, visites touristiques dans les environs : *Jakar Dzong*, centre administratif de la vallée, l'usine de travail du bois *Udee* à *Jakar*, *Jambey Lhakang* (un des plus anciens monastères du pays, construit à l'époque où le Bouddhisme fut introduit au Bhoutan), et *Kurjey Lhakhang*, lieu parmi les

plus révéérés car *Gourou Rinpoche* y a laissé l'empreinte de son corps alors qu'il y méditait. En soirée, vous flânerez dans la ville de *Bumthang*. Nuit à *Bumthang*.

Jour 9 : Bumthang

Excursion d'une journée dans la vallée d'*Ura*. La route qui conduit à la vallée est à l'écart de la route principale et cette très agréable excursion vous offrira une vue intéressante du *Jakar Dzong*. Nous ferons une halte au village d'*Ura* pour y déjeuner et nous en profiterons pour visiter le temple principal et explorer le village. Les rues pavées confèrent au village son caractère médiéval. Les femmes portent les vêtements traditionnels, dont un élément notable est le châle en peau de mouton. Sur le chemin du retour, nous irons au *Mebar Tsho* (Lac Ardent), où certains des trésors de *Gourou Rinpoche* furent découverts au 15^{ème} siècle par le célèbre chasseur de trésor *Pema Lingpa*. Ce lieu est propice à la méditation. Vous pourrez également visiter *Tamshing Lhakhang*, trésor de peintures bouddhistes. Vous vous arrêterez à la fabrique de fromage suisse. Le soir, vous visiterez les boutiques locales.

Nuit à *Bumthang*.

Kurjey Lhakhang

(ku = corps ; jey = empreinte)

Le site de *Kurjey* est l'un des plus sacrés du Bhoutan. *Gourou Rinpoche* y a médité au 8^{ème} siècle et y a laissé l'empreinte de son corps sur un rocher.

Kurjey est un ensemble composé de trois temples. Le premier temple sur la droite, le plus ancien des trois, fut construit en 1652 par *Minjur Tenpa*, penlop de *Trongsa*, sur le rocher même où *Gourou Rinpoche* méditait. Le temple suivant fut construit en 1900 par *Ugyen Wangchuck*, premier roi du Bhoutan, pour y abriter une statue monumentale de *Gourou Rinpoche*. Le troisième temple a été consacré en 1990. Il a été construit à l'initiative de Sa Majesté la Reine-Mère du Bhoutan, *Ashi Kesang*, qui a également fait construire 108 chortens de pierre.

Devant les temples, il y a trois chortens, dont l'un est fait de pierres dédiées aux trois rois du Bhoutan. Certains des moines de *Trongsa* viennent passer l'été à *Kurjey*.

Jampa Lhakhang

Jampa signifie Bouddha Maitreya (futur Bouddha)

On dit que ce temple fut le premier que le Roi Songtsen Gampo du Tibet construisit au Bhoutan au 7ème siècle. Jampa est l'un des 108 temples que Songtsen Gampo édifia à travers le Tibet et les Himalayas pour vaincre un démon géant. Alors que Kyichu Lhakhang (situé à Paro, Bhoutan) fut érigé sur le pied gauche du démon, Jampa Lhakhang fut placé sur son genou gauche pour soumettre les frontières.

Quand Gourou Rinpoche vint au Bhoutan, on raconte qu'il a prêché les enseignements du cycle Kagyu depuis le toit du temple.

Tamshing Lhakhang

Tamshing Lhakhang fut fondé en 1501 par Pema Lingpa, chasseur de trésors. Le temple contient des œuvres d'un intérêt fondamental dans l'histoire de la peinture de cette région du Bhoutan. C'est aussi, avec le Gangtey Gompa des Montagnes noires, l'un des lieux où la tradition religieuse des enseignements de Pema Lingpa se perpétue de nos jours.

Le temple fut restauré à la fin du 19ème siècle. Dans le vestibule situé au rez-de-chaussée, figure un ensemble de 36 peintures en bon état, qui datent de la période où le temple fut construit.

Mebartsho, le Lac Ardent

C'est ici que Pema Lingpa, en découvrant le trésor caché par Gourou Rinpoche, prit le titre de « terton », « découvreur de trésors sacrés ».

L'histoire raconte qu'un jour de l'année 1475, Pema Lingpa partit en forêt cueillir des champignons. Un étranger, venu tout spécialement le rencontrer, dit-il, lui remit un manuscrit et disparut. Le manuscrit stipulait que Pema Lingpa devrait se mettre en quête d'un trésor sacré, caché sous un rocher appelé Naring, sur la rive opposée de la rivière. Pema Lingpa descendit dans les gorges, en présence d'un nombre important de personnes. Il s'arrêta au bord de la rivière, une lampe allumée à la main, et dit : « Que je meure si je suis un démon ! Mais si je suis le fils spirituel de Gourou Rinpoche, cette lampe ne s'éteindra pas et je trouverai le trésor sacré ! » Sur ces mots, il plongea dans la rivière. Il en ressortit tenant entre ses mains une statue du Bouddha, des textes sacrés, et la lampe, qui n'avait cessé de brûler. C'est ainsi que ce lieu prit le nom de Mebartsho, le Lac Ardent.

Jour 10 : Bumthang

Bumthang comprend quatre vallées : *Chumey*, *Choekhar*, *Tang* et *Ura*. Leur altitude va de 2.600 à 4.000 mètres. *Bumthang* abrite de nombreux temples et monastères bouddhistes de première importance. Aujourd'hui, vous marcherez jusqu'au monastère *Tharpaling*. La marche étant assez longue, elle commencera le matin (comptez trois heures jusqu'à destination) et suivra une piste très pittoresque à travers la forêt. Le monastère lui-même est plutôt vaste car il comprend plusieurs temples. Une centaine de moines vivent dans des huttes, à proximité. Depuis le monastère, vous profiterez du splendide point de vue sur la vallée de *Chumey*. Vous pourrez déjeuner tout en admirant le paysage. Le soir, relaxation en ville.

Nuit à *Bumthang*.

Jour 11 : Bumthang - Mongar

Vous commencerez votre périple en direction du Bhoutan oriental, qui diffère des régions de l'ouest et du centre tant dans son développement que dans son mode de vie. Le relief escarpé de cette région propose des points de vue spectaculaires, des cascades impétueuses et des pics impressionnants. Vous vivrez 8 heures de trajet enthousiasmant, dont le passage du *Thrumshing La* (col), qui culmine à 3.750 mètres. Le soir, promenade dans la ville de *Mongar* et dîner relaxant.

Nuit à *Mongar*.

Jour 12 : Mongar - Trashigang

Le matin, vous visiterez *Mongar Dzong*, construit en 1953 à l'instigation du 3^{ème} Roi. C'est un des forts bhoutanais les plus modernes, même si son aspect est similaire aux autres. Vous vous dirigerez ensuite vers *Trashigang* et traverserez plusieurs villages. L'après-midi, vous visiterez *Trashigang Dzong*. Vous flânerez à travers la ville en vous imprégnant de la culture du Bhoutan oriental.

Nuit à *Trashigang*.

Jour 13 : Trashigang, avec une excursion à Tashiyangtse

Aujourd'hui, vous visiterez *Tashiyangtse*, une petite ville jolie et tranquille. Ses habitants sont renommés pour la confection de boîtes et de bols en bois, dont on dit qu'ils sont les plus beaux du Bhoutan. Juste au-dessous de la ville se trouve le *Chorten Kora*. En route pour *Trashigang*, vous ferez une halte au temple *Gom Kora*, au-dessous duquel se trouve un énorme rocher noir. On raconte que *Gourou Rinpoche* a médité dans une grotte située à l'intérieur du rocher et que le rocher lui-même porte l'empreinte de son pouce, de son chapeau et de son corps. Vous irez voir aussi le pont à chaînes de fer abandonné qui se trouve au-dessous du village de *Duksum*. Il s'agit, dit-on, du dernier pont encore existant construit par le bâtisseur de ponts tibétain

Thangtong Gyalpo au 15^{ème} siècle. Plus tard dans la journée, vous vous reposerez à *Trashigang* en profitant d'un agréable dîner.

Nuit à *Trashigang*.

Jour 14 : Trashigang - Samdrup Jongkhar

180 km séparent *Trashigang* de *Samdrup Jongkhar*, soit environ 6 à 7 heures de route.

La ville de *Kamlung* est située sur une crête, à 25 km au sud de *Trashigang*. C'est ici que se trouve l'unique université du Bhoutan, l'*Université Sherubtse*, fondée en 1978. La route passe non loin du projet agricole *Khangma* et poursuit son ascension jusqu'au col de *Yonphula* (2.300 mètres). Pendant l'essentiel du trajet, la route va de crête en crête et dévoile ça et là les splendides paysages qu'elle traverse. A quelques 32 km de *Kanglung*, le village de *Khaling* se niche à 2.100 mètres d'altitude, au creux de la montagne. Visite du centre de tissage et de l'école pour aveugles.

Samdrup Jongkhar

Cette petite ville est située à 18 km au sud de *Deothang*, au point précis où la montagne rencontre la plaine. C'est aussi le chef-lieu d'une région qui s'enorgueillît d'un tout nouveau fort. *Samdrup Jongkhar* est tout simplement une petite ville très commerçante du Bhoutan oriental, comme peuvent l'être *Mongar* et *Lhunsi*.

Jour 15 : Samdrup Jongkhar - Journée consacrée aux formalités de visa et à la confirmation du vol de Guwahati

Jour 16 : Samdrup Jongkhar - Guwahati

Après le petit-déjeuner, voyage par la route de 2h30 environ jusqu'à *Guwahati*, capitale de l'Etat d'*Assam* (Inde). Vous traverserez le fleuve *Brahmapoutr*. Nous descendrons dans un hôtel ou nous nous rendrons directement à l'aéroport pour le voyage de retour.

N.B.": S'il-vous plait, notez que l'itinéraire ci-dessus est juste une indication pour votre information. Il est sujet à des modifications selon les saisons et les dates de voyage, mais l'ossature reste la même.

P.S : Inscription dès maintenant à La maison du Bhoutan
40ter rue Olivier-Metra
75020 Paris France
Tél : 00 33 147978036

N.B.": S'il-vous plait, notez que l'itinéraire ci-dessus est juste une indication pour votre information. Il est sujet à des modifications selon les saisons et les dates de voyage, mais l'ossature reste la même. Courriel : bhutansharchoptavel@gmail.com

tarif qui comprend :

- ✓ Les vols Delhi/Paro/Delhi sur Druk Air Corporation
- ✓ Tous les transports terrestres comme décrit dans l'itinéraire
- ✓ les transferts hôtel -aéroport et aéroport-hôtel
- ✓ chambre double en hôtel de classe standard
- ✓ la pension complète sauf à Delhi (exclusivement nuit et petit déjeuner)
- ✓ **un guide**
- ✓ un accompagnateur (personne de notre agence bilingue) pour aider personnes qui ont des difficultés avec l'anglais.
- ✓ Frais de Visa pour Bhoutan
- ✓ les entrées de monuments au Bhoutan
- ✓ Les royalties gouvernementales & les «Bhutan Tourism Development Fees»

✓ **Nos prix ne comprennent pas**

- > **les vols internationaux**
- > **les taxes d'aéroport (internationales)**
- > **les repas principaux à Delhi**
- > **les frais de visa indien**
- > **l'assistance rapatriement**
- > **les boissons et dépenses personnelles**
- > **les pourboires**

L'assurance facultative multirisque Assistance-Rapatriement + Annulation-Dommage Bagages
Europ Assistance