

Voyage Marche consciente au Zanskar

Du 10 au 31 juillet 2016*

Voyage organisé par l'agence Anecy Guide Voyage et accompagné par Pierrick Hotellier



Un voyage de pleine conscience dans un pays où cela se vit au quotidien. Le Zanskar est une région de part son emplacement encore préservé de la mondialisation, de l'uniformisation. L'accès y est délicat, passant par des cols à plus de 5000 mètres. Les pistes s'agrandissent au fil des années mais il reste encore de très nombreuses vallées où la vie semble s'être arrêtée dans cet esprit, cette conscience de l'instant présent. D'autant plus fort que le Bouddhisme, religion majoritaire, apporte aussi ces valeurs.



Marcher avec cette ouverture de conscience au Zanskar sera l'expérience de s'imprégner par tous les sens, de vivre ce voyage comme un moment exceptionnel, intense. Nous prendrons le temps de nous poser dans les différents monastères, de rencontrer les Zansakris, de contempler les paysages sous la lumière de haute altitude. Par la pratique quotidienne lors des journées de marche des différents outils qu'apportent la marche consciente (respiration et souffle, position du corps, observation et gestion de son mental utilisation des bâtons, etc...) la marche ira vers plus de douceur et de fluidité.

Date : les 3 dernières semaines de juillet 2016, selon les vols et l'organisation nécessaire au meilleur déroulement du séjour



Taille du groupe : départ garanti à partir de 6 personnes, limité à 12 au maximum

Budget* : à partir de 2900 euros



Formalités : passeport valide 6 mois après la date de retour + visa obligatoire à obtenir sur Lyon ou Paris ; aucune vaccination obligatoire.

Niveau, difficultés : journées de marche lors du trek de 5 à 7h, sur sentiers de montagne. Port d'un sac à dos allégé, le plus gros des affaires étant transporté par des chevaux. Passage de cols à 5000 mètres d'altitude. Sur le séjour, 12 jours de marche consécutive.



Hébergements : en hôtel à Leh, Dehli ; sous tente et chez l'habitant (Lodge) lors des journées de marche, au monastère de Phuktal 2 nuits, point d'orgue du séjour.

Points forts de ce voyage :

- découvrir et vivre un temps dans un pays où le bouddhisme est plus qu'une religion, un art de vivre
- pratiquer la marche consciente lors du trek pour s'imprégner des lieux, du silence, des paysages, de la magie et de la beauté,
- prendre le temps de visiter de nombreux monastères à Leh, Padum, Kargil et séjourner 2 nuits et 1 journée à celui de Phuktal, accroché à la montagne et encore non accessible par la route,
- être accompagné par une équipe professionnelle est sûre pour les déplacements, l'organisation, les repas et le portage des bagages,
- bénéficier des moyens de bien vivre l'altitude : acclimatation pendant 3 jours à Leh (situé à plus de 3000 mètres) ; présence d'un caisson hyperbare pendant le trekking, mise en pratique des outils de la marche consciente (respiration), pharmacie médicale de haute latitude,
- partager ce voyage avec des personnes étant dans la même vision du voyage.



Renseignements, inscription, demande de la fiche détaillée :

Essaimance, Sport, Nature et Conscience

Pierrick Hotellier,

Guide de montagne, formé à l'Art de marcher, Initiateur du mouvement spontané, formateur dans la conscience du mouvement en escalade, marche & ski.

www.essaimance.com

Tel : +336 81 07 66 35

essaimance@orange.fr

Crédit photo : Yves Marie GORIN

* : informations à confirmer et susceptibles d'être modifiées avant l'inscription