Femmes d'Himalaya

Association Loi 1901

ZANSKAR HIMALAYA INDIEN

« Terre de femmes »

Date : Du mardi 14 juillet au mardi 11 aout 2026

Entre modernité et tradition, venez découvrir la vie locale et celle des femmes du Zanskar, en Himalaya Indien. Cette région d'altitude très isolée s'ouvre sur le monde à travers l'arrivée de la route, qui modifie le mode de vie traditionnel des zanskarpas.

Suivez la mission humanitaire de l'association Femmes d'Himalaya.

Les paysages de montagne grandioses seront votre décor pour une pratique quotidienne du Qi Gong et de la méditation.

Voyage spécial pour vous qui avez l'esprit d'aventure, le goût des rencontres, et acceptez un certain manque de confort au profit de la découverte de femmes à la joie de vivre communicative.

POINTS FORTS DU VOYAGE

La rencontre avec les femmes aidées par l'association Femmes d'Himalaya : groupes de célibataires, femmes veuves et /ou âgées, nonnes.

La rencontre d'un médecin traditionnel tibétain, grand ami de l'association

Les nuits en nonnerie et chez l'habitant

La beauté des paysages, dans un univers encore préservé.

Chaque jour, un temps consacré au Qi Gong et / ou à la méditation en plein air.

Femmes d'Himalaya

Association Loi 1901

ITINÉRAIRE – 29 jours/28 nuits	
Jour 1	Vol international **France – Delhi**.
Jour 2	**DELHI – TRANSFERT POUR MANALI** Arrivée à l'aéroport Indira Gandhi de Delhi au petit matin Transfert en taxi à l'hôtel (horaire dépendant du vol international, compter 3 heures après l'atterrissage pour être à l'hôtel) Repos et promenade dans le quartier. Formalités de change d'argent. 19h : Départ de nuit pour se rendre à Manali (12h de trajet) Nuit dans le minibus
Jour 3	**MANALI** Arrivée à Manali vers 7h du matin chez Pasang et Amchi Lotos (notre couple ami de l'association), dans le village de Bahang, situé à 20 minutes en tuk tuk de Manali centre. Journée de repos et / ou visite de Manali et Old Manali, avec ses vieilles maisons et ses temples hindous Nuit chez l'habitant, en chambre partagé ou en dortoir

Jour 4	**MANALI** Journée de visite de Manali et Old Manali, avec ses vieilles maisons et ses temples hindous Nuit chez l'habitant, en chambre partagé ou en dortoir
Jour 5	**MANALI** Visite des bains chauds de Vashit (30 minutes à pied par un chemin forestier très agréable), avec la possibilité de se baigner. Shopping à Manali Nuit chez l'habitant, en chambre partagé ou en dortoir
Jour 6	**DEPART POUR LE ZANSKAR** Départ en minibus vers 8h du matin pour le village de Tangze, dans la haute vallée de la Lungnak au Zanskar. 7h de trajet, dont une partie sur de la piste après le col du Shingo La à 5 100 m d'altitude. Installation chez Pasang et Amchi Lotos Nuit chez l'habitant, en chambre partagé ou en dortoir
Jours 7 à 11	**SEJOUR A TANGZE (4000 m environ)** Acclimatation à l'altitude (4000 m) Découverte de la vie locale Rencontre avec les groupes de célibataires de Tangze et Kuru-Testa : visite de leurs ateliers, réunions de bilan annuel et apport de l'aide de l'association Femmes d'Himalaya Possibilité de marche jusqu'aux villages voisins de Kargyak, Thangso, Kuru et Testa, et / ou aux alpages pour voir les yacks. Participation à la cuisine : confection des momos (raviolis vapeur aux légumes), soupe tibétaine, selon menu. Soirée dansante en costume traditionnelle au rythme des « tambours » locaux proposée par nos amies Sous réserve de disponibilité, soirée avec un gueshé la (docteur en philosophie bouddhiste) pour une initiation au bouddhisme. Nuits chez l'habitant, en chambre partagé ou en dortoir
Jour 12	**DE TANGZE A MUNEY** Trajet en taxi 4x4 jusqu'au village de Muney. Visite du monastère de Phuktal, à 30 minutes de marche de la route.

	Ensuite, arrêt à la nonnerie de Cha : rencontre avec les 8 nonnes, réunion de bilan annuel et apport de l'aide de l'association Femmes d'Himalaya Installation à la guest house du monastère de Muney Nuit en guest house, en chambre double
Jour 13	**DE MUNEY A PADUM** Possibilité de participer à la puja du matin au monastère de Muney, suivie par sa visite. Rencontre avec les célibataires de Muney et de Raru, visite de leur atelier, réunion de bilan annuel et apport de l'aide de l'association. En début d'après-midi, trajet en taxi 4x4 jusqu'à Padum, chef-lieu du Zanskar (1500 habitants) Visite des 3 femmes agées seules d'Ichar et apport de l'aide de l'association. Installation à la guest house de notre ami Dhakpa Nuit en guest house, en chambre double
Jour 14	**PADUM** Visite du centre bourg Rencontre avec le groupe des femmes de Padum : réunion de bilan annuel Nuit en guest house, en chambre double
Jour 15	**PADUM** Depuis Padum, trajet jusqu'à Karsha. Montée au monastère et visite de celui-ci. Visite du palais du Dalai-lama. Visite du monastère de Sani sur le trajet. Nuit en guest house, en chambre double
Jour 16	**PADUM - SKAGYAM** Trajet en minibus jusqu'à la nonnerie de Skagyam (4 heures) Sur le trajet, visite du monastère de Dzongkul, installé à l'entrée d'une grotte. Installation à la nonnerie : elle comprend environ 20 nonnes enfants et une quinzaine de nonnes adultes. Visite de la nonnerie, de l'école, du hall de prière. Nuit à la nonnerie, en dortoir.
Jour 17	**SKAGYAM** Participation facultative à la puja du matin.

	Echange avec les enfants et les adultes, autour d'un thème choisi et préparé à l'avance par le groupe. Réunion de bilan annuel et apport de l'aide de l'association. Nuit à la nonnerie, en dortoir.
Jour 18	**SKAGYAM – PADUM** Trajet de retour pour Padum en minibus. Visite de la nonnerie de Manda (à 30 minutes de Skagyam), qui comprend 10 nonnes adultes. Réunion de bilan annuel et apport de l'aide de l'association Arrêt facultatif, selon l'horaire, à la nonnerie de Tungri, soutenue par Caroline Riegel. Nuit à la guest house de Dhakpa, en chambre double.
Jour 19	**PISHU** Trajet en minibus jusqu'à la nonnerie de Pishu (2 heures). Réunion de bilan annuel et apport de l'aide de l'association aux 5 nonnes. Nuit à la guest house de Dhakpa, en chambre double.
Jour 20	**PADUM - LEH** Trajet en minibus jusqu'à Leh (9 h) en majeure partie sur de la piste. Installation en guest house à Leh en chambre double
Jours 21 et 22	**LEH** Visite du centre-ville de Leh et shopping. Nuits en guest house à Leh en chambre double Taxis et visites hors Leh en options payantes.
Jour 23	**LEH - HEMIS** Visite des monastères de Thiksey, Stakna et Hemis à l'est de Leh Nuit en guest house à Hemis.
Jour 24	**HEMIS – TSO MORIRI** Trajet vers le lac Tso Moriri. Balade le long du lac Nuit en guest house à Korzok.
Jour 25	**TSO MORIRI – LEH** Retour en minibus vers Leh

Jour 26	**LEH** Journée libre à Leh Nuit en guest house à Leh en chambre double
Jour 27	**LEH – DELHI** Vol intérieur de Leh à Delhi (1h30). Installation à l'hôtel à Delhi en chambre double. Journée libre à Delhi
Jour 28	**DELHI** Journée libre à Delhi Départ pour l'aéroport en milieu de soirée
Jour 29	**RETOUR EN FRANCE** Vers 3h du matin, vol international **Delhi – France** Arrivée en France.

Les étapes de ce circuit peuvent être modifiées en fonction des nécessités. Les rencontres se feront au fil des jours grâce à votre accompagnateur. Les propositions ne sont là que comme canevas simple.

PREPARATION DU VOYAGE

Plusieurs réunions de préparation vous seront proposées pour organiser au mieux votre voyage.

Une liste type des vêtements et affaires à emmener vous sera fournie.

Nous vous proposerons deux soirées en visio pour faire votre demande d'ETA, obligatoire pour obtenir votre visa à l'aéroport de Delhi.

POINTS DE VIGILANCE DU VOYAGE

Le mal des montagnes

Cette région sauvage et peu peuplée est située en altitude : passage d'un col à 5 100 m puis le reste du séjour s'effectue entre 4000m et 3500m d'altitude.

Des précautions sont donc à prendre pour l'acclimatation, qu'il conviendra de respecter strictement pour profiter pleinement de son séjour.

En cas de mal des montagnes avéré, vous serez redescendu sur Manali pour retrouver une altitude moindre (2000 m).

Les conditions sanitaires

Il existe aujourd'hui des toilettes à l'occidental dans certaines guest houses, mais il reste encore beaucoup de toilettes tibétaines chez l'habitant ou sur la route.

Les toilettes tibétaines sont des toilettes sèches, proches des WC à la turque. Elles peuvent incommodées parfois par l'odeur mais elles sont hygiéniques. Elles sont utilisées par les villageois comme source d'engrais.

Les douches à l'occidental sont encore rares : on en trouve essentiellement à Padum, Leh et Delhi, avec tous les problèmes liés à la consommation d'eau dans des régions qui en manquent.

Dans les villages, on se lave au seau et à l'eau chauffée par des installations solaires, donc parfois chaude, parfois froide, tout dépend de la météo.

Les conditions d'hébergement

Les lits à l'occidental ne sont pas la norme, vous dormirez donc parfois tous ensemble dans la même pièce, sur des matelas en mousse recouverts d'un épais tapis posés à même le sol.

De même, on mange assis par terre, avec des tables basses devant soi pour poser assiettes, couverts et tasses.

De l'eau bouillie et chaude est disponible tout au long du séjour, préférable aux bouteilles en plastiques qui constituent des déchets non gérés.

Les repas

La nourriture est très saine, mais peu variée.

Les repas sont végétariens et se composent très souvent de riz, lentilles et légumes, ou de momos (raviolis vapeur aux légumes).

Les légumes sont issus de la production locale et varient en fonction de celle-ci.

Nos amis savent que nous ne mangeons pas épicé, ou peu épicé et cuisinent en fonction.

LES FORMALITES

PASSEPORT : Passeport valable six mois après la date de retour et ayant au moins 3 pages vierges dont 2 côtes à côte pour le e-visa touristique (1 an). Le passeport doit être en bon état.

VISA : E-visa (internet obligatoire) valable 1 an (45 USD).

https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html

CONDITIONS SANITAIRES : Aucune vaccination obligatoire, consulter votre médecin habituel avant départ, voir les obligations sanitaires en cours sur le site : h ps://www.diploma e.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/ conseils-par-pays-des na on/inde/.

La cigarette électronique est strictement interdite en Inde.

Femmes d'Himalaya

Association Loi 1901

CONTACTS : Ambassade de France à New Delhi : 2/50-E, Shantipath, Chanakyapuri, 110021 New Delhi. Tél : [0091] (11) 4319 6100

RESPONSABLE DE VOYAGE : Isabelle LE MAITRE contact@femmesdhimalaya.fr

Association loi 1901 – IMxxxxxxx