



Votre contact :  
Votre référence : 25391

cotation@zen-fr.com  
02.53.35.70.10



## LE TIBET ETERNEL

11 JOURS / 08 NUITS

Territoire gigantesque chargé de 4000 ans d'histoire tumultueuse, la Chine déploie une multitude de facettes qui en font une destination inépuisable de rencontres et de découvertes. Rurale et urbaine, la Chine offre des décors de rizières époustouflants, des déserts infinis, des villages centenaires, des chefs-d'œuvre architecturaux et des mégaloilles effervescentes d'une beauté à la fois intrigante et captivante. Antique et moderne, le pays abrite, avec une dualité saisissante, traditions millénaires et innovations futuristes, héritages idéologiques et élans d'émancipation. L'Empire du Milieu vous invite à plusieurs voyages pour entrevoir tous ses trésors et saisir la complexité de ce merveilleux pays continent.

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

# LES ETAPES

JOUR 01 : PARIS ✈ PEKIN

JOUR 02 : PEKIN ✈ LHASSA / TSEDANG (157 KM / ENV. 3H) - ALTITUDE : 3650 M

JOUR 03 : TSEDANG / SAMYE / TSEDANG - ALTITUDE : 3550M

JOUR 04 : TSEDANG / LHASSA (150 KM - 3H) - ALTITUDE : 3650M

JOUR 05 : LHASSA - ALTITUDE : 3650M

JOUR 06 : LHASSA

JOUR 07 : LHASSA / GYANTSE / SHIGATSE (360 KM - 6H DANS LA JOURNEE) - ALTITUDE : 4000M

JOUR 08 : SHIGATSE

JOUR 09 : SHIGATSE / LHASSA (280 KM - ENV. 4H) - ALTITUDE : 3650M

JOUR 10 : LHASSA ✈ PARIS

JOUR 11 : PARIS



25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

# LE PROGRAMME

## JOUR 01 : PARIS ✈ PÉKIN

À l'aéroport de Paris, vous procéderez aux formalités d'enregistrement et d'embarquement

**Envol à destination de Pékin.**

Toutes prestations et nuit à bord.

## JOUR 02 : PÉKIN ✈ LHASSA / TSEDANG (157 KM / ENV. 3H) - ALTITUDE: 3650 M

**Arrivée à l'aéroport de Pékin.**

Correspondance pour un vol à destination de Lhassa.

Arrivée, accueil à l'aéroport et trajet **vers Tsedang.**

Installation à l'hôtel à votre arrivée.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 03 : TSEDANG / SAMYE / TSEDANG - ALTITUDE : 3550M

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Aujourd'hui, départ pour une visite du **Monastère de Samye** durant laquelle vous effectuerez **une belle marche pour apprécier les lieux.**

Le Monastère de Samye, tel une oasis dans le désert, est le tout premier temple bouddhiste fondé au Tibet. Dans un décor unique, ce monastère surprend par sa forme tout à fait particulière. Tel un mandala, un mur d'enceinte cerne l'ensemble des édifices aux styles tibétain, chinois et indien. Les trésors sur l'histoire de la

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

religion et du Tibet que le monastère de Samye renferme sont incomparables. L'atmosphère sereine et paisible des lieux est idéale pour la méditation des moines.

Déjeuner.

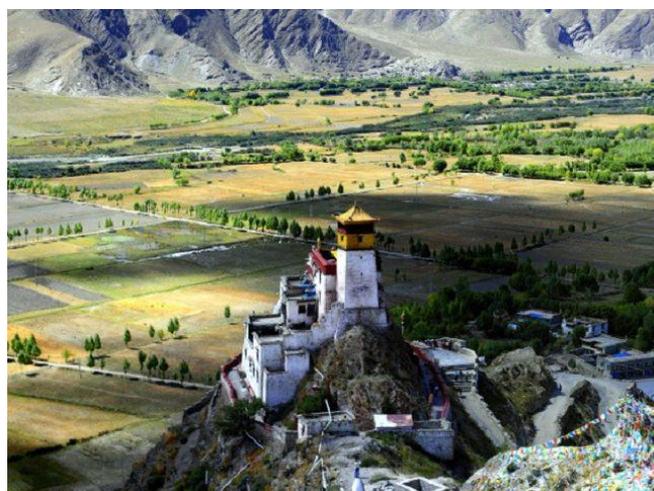
**Découverte des vallées des anciens rois tibétains.**

**Visite du palais de Yambulhakhang située au sud de Tsetang.**

Le palais du Yumbulagang est situé à Tsetang. Ce palais est selon la légende le plus ancien bâtiment construit au Tibet. En effet, sa construction remontrait au légendaire roi Nyatri Tsenpo, le tout premier roi du Tibet et de la dynastie Yarlung (11ème siècle avant JC). Il aurait été reconstruit durant le règne du fameux roi Songtsen Gampo, et aurait été sa résidence d'été. On sait aussi qu'il a été reconstruit sous le règne du 5ème Dalai Lama, le Grand Cinquième, celui-là qui fit construire le palais du Potala. Le palais du Yumbulagang n'est pas grand par la taille, mais il impressionne par sa position perchée en haut d'une grande colline. Il offre une vue magnifique sur la vallée en dessous.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 04 : TSEDANG / LHASSA (150 KM - 3H) - ALTITUDE : 3650M

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, **visite du Monastère Traduk.**

Ce monastère aurait été fondé au 7ème siècle (par le fameux roi Songtsen Gampo). Cela en fait donc l'un des plus anciens monastères du Tibet, avec celui de Jokhang à Lhassa. Comme lui, il fait partie des temples géomantiques, c'est à dire dont la fonction est de protéger de la démonsse vivant sous le sol tibétain. Ce lieu est associé aux rois de la dynastie de Yarlung : ceux-ci résidaient au palais du Yumbulagang l'été et descendaient passer l'hiver à Tradruk. Le monastère contient une grande thanka de la divinité Tara, brodée de dizaines de milliers de perles, c'est une pièce unique qui fait l'intérêt de la visite. Il y a aussi une thanka représentant Skyamuni, brodée par la princesse Wencheng, épouse chinoise du roi Songtsen Gampo issue de la dynastie chinoise des Tang.

Déjeuner au restaurant.

Puis, prenez la **route en direction de Lhassa.**

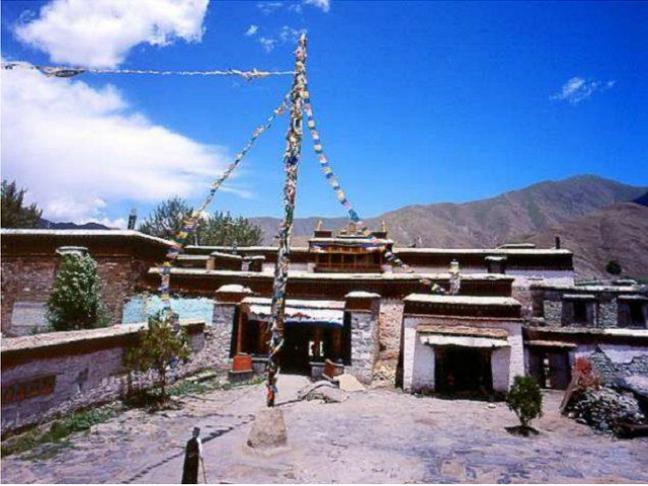
Lhassa est actuellement le chef-lieu de la région autonome du Tibet en Chine. Historiquement, elle est la capitale du royaume du Tibet, dont le Dalai Lama était le chef d'État. Le palais du Potala, ancien palais du Dalai Lama, est classé au patrimoine mondial par l'UNESCO. Lhassa peut vouloir dire littéralement « La demeure des dieux » bien que d'anciens documents tibétains et des inscriptions démontrent que le lieu était autrefois appelé Rasa, qui veut dire littéralement « l'endroit de la cour ».

Transfert vers votre hôtel et installation.

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 05 : LHASSA - ALTITUDE : 3650M

Petit-déjeuner à l'hôtel.

**Départ le matin pour la visite du Palais du Potala, ancien palais royal du Dalai Lama.**

Le Palais du Potala est l'un des plus anciens sites historiques tibétains. Il est bâti en haut du mont Marpo Ri, qui, du haut de ses 130 mètres, surplombe la vallée de Lhasa. Son but premier était de servir de lieu de résidence au Dalai Lama, à son entourage et à ses disciples. C'était aussi le centre administratif du gouvernement tibétain, où étaient organisées les cérémonies d'Etat.

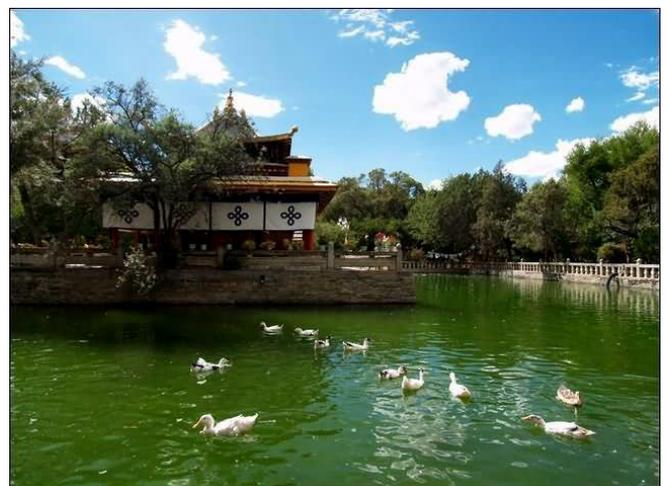
Déjeuner.

Découverte ensuite du **palais Norbulingkha**, parc des joyaux, qui servait de résidence d'été aux Dalai Lamas.

Signifiant « Parc au Trésor » en tibétain, ce parc de 360 000 m<sup>2</sup> est le plus grand parc du Tibet et fait partie depuis 2001 du patrimoine mondial de l'humanité de l'UNESCO. Sa création remonte à 1740 lors de la dynastie chinoise Qing. Il a ensuite été agrandi par le septième Dalai-Lama pour qu'il puisse y séjourner. Norbulingkha est ainsi devenu le deuxième centre religieux, politique et culturel du Tibet après le Potala.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 06 : LHASA

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, départ pour la visite du **monastère de Drepung**.

Il a été construit en 1416, et est d'une grande importance historique pas uniquement dans la mesure où il a produit certains des dirigeants spirituels les plus renommés du Tibet, mais aussi dans la mesure où il jouit toujours d'une influence politique importante.

Déjeuner.

Dans l'après-midi, visite du **temple Jokhang**, inscrit sur la liste de l'Héritage mondial de l'UNESCO en 2000.

La construction de ce temple implanta le Bouddhisme au Tibet et fut plus tard rattaché à l'Histoire et la Culture du Tibet. Cela influença la ville de Ra-Sa, qui devint progressivement une terre sacrée, que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de Lhasa.

Ce temple est entouré de la **rue Barkhor**, dans laquelle vous aurez le plaisir de flâner.

Ce chemin de prière est l'un des cercles sacrés de pèlerinage pour les pratiquants du bouddhisme tibétains. Vous pourrez suivre ces pèlerins qui évoluent en suivant un rituel précis « la kora » qui consiste à s'agenouiller puis s'allonger, avançant ainsi à chaque fois de sa longueur seulement.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 07 : LHASA / GYANTSE / SHIGATSE (360 KM - 6H DANS LA JOURNÉE) - ALTITUDE : 4000M

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, **départ pour Gyantse en passant par le lac de Yamdrok**, l'un des trois lacs sacrés au Tibet.

C'est la troisième plus grande ville du Tibet, témoin en 1904 d'une bataille entre Tibétains et Britanniques menés par le colonel Younghusband en route vers Lhasa. La ville a gardé son ambiance authentique où chevaux et yaks cavalaient dans les rues mais aussi où les habitants ont gardé l'habitude de se retrouver dans la rue pour discuter, jouer, manger...

**Randonnée au bord du lac dans ce splendide décor.**

Déjeuner.

Poursuivez la **route vers Shigatse**.

Deuxième ville du Tibet, Shigatse est peuplée en grande majorité de Tibétains, à la différence de Lhasa. Capitale traditionnelle du royaume de Tsang, la ville a longtemps été la rivale de Lhasa sur le plan politique. Les rois Tsang ont exercé leur pouvoir des hauteurs, autrefois imposantes, du fort de Shigatse.

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

Arrivée à Shigaste.

Transfert et installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 08 : SHIGATSE

Petit-déjeuner à l'hôtel.

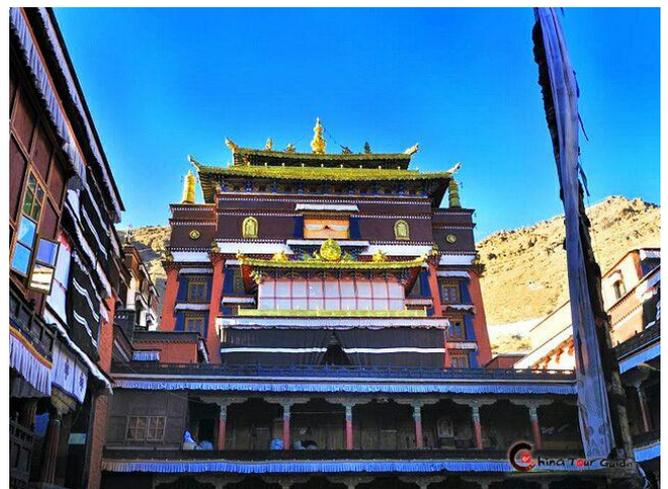
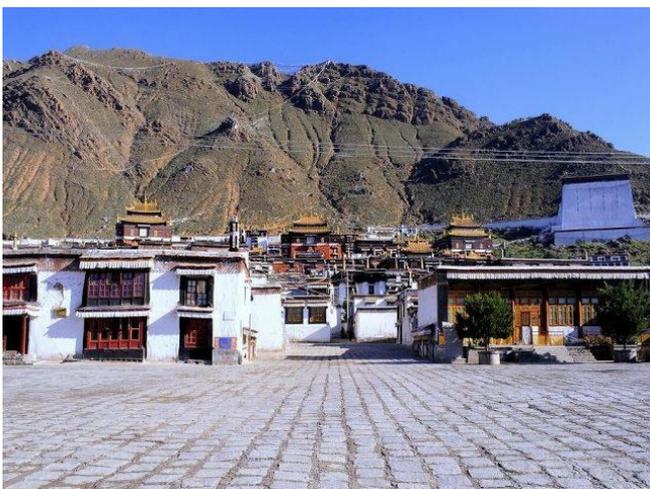
Visite du **Tashilumpo, monastère de la secte Gelugpa**, école des Bonnets jaunes et siège traditionnel des Panchen Lamas.

Construit au 15e siècle, c'est l'un des six grands monastères du Tibet. Il renferme la statue géante du Bouddha Maitreya et le tombeau du 4e Panchen. Le premier Dalaï Lama a construit ce palais artistique, y compris l'immense chapelle Maitreya recouverte d'or.

**Rencontre avec une famille tibétaine. Déjeuner chez l'habitant.**

**Reste de la journée libre (sans guide ni chauffeur) pour vos découvertes personnelles.**

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 09 : SHIGATSE / LHASSA (280 KM - ENV. 4H) - ALTITUDE : 3650M

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Retour vers Lhassa.

A votre arrivée, visite de la **fabrication d'encens tibétains**.

Déjeuner.

Continuation avec la visite de **fabrication de Thangka**.

Dîner et nuit l'hôtel.

## JOUR 10 : LHASSA ✈️ PARIS

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, visite du **monastère Ganden**.

Parmi les six grands monastères de la secte Gelug, le monastère de Ganden jouit du statut le plus particulier. Il a été construit en 1409 par Tsongkhapa, le fondateur de la secte Gelug du bouddhisme tibétain. Ainsi, il peut être considéré comme le monastère ancestral de la secte Gelug.

Puis, **visite des villages alentours et promenade à la rencontre des moines et des pèlerins**.

Déjeuner au restaurant.

Transfert jusqu'à l'aéroport de Lhassa pour votre vol retour.

Formalités d'enregistrement et d'embarquement.

**Envol à destination de Paris.**

Toutes prestations et nuit à bord.



## JOUR 11 : PARIS

Arrivée à Paris. Fin de nos services.

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

# DEVIS ESTIMATIF N°25391

A l'attention de Services groupes

Devis réalisé le : 23/08/2024

Date d'option aérienne :

## DEVIS ESTIMATIF « LE TIBET ETERNEL »

1 EUR = 7,70 CNY

Nombre de participants	Période : Septembre / Octobre 2025 *
Base 20 à 25 pax	2 530 € / pers.
Base 18 à 19 pax	2 580 € / pers.
Base 14 à 17 pax	2 620 € / pers.
Base 12 à 13 pax	2 675 € / pers.
Base 10 à 12 pax	2 760 € / pers.
Sup. single	310 €

Ces tarifs sont nets par personne sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.

- **NOS PRIX COMPRENNENT :**

- Les vols internationaux réguliers Paris / Lhassa / Paris sur la compagnie Air China via Pékin (en classe économique)
- Les taxes aériennes : 370 € à ce jour
- Tous les transferts et le transport en véhicule privé climatisé avec chauffeur
- L'hébergement en chambre double ou twin, dans des hôtels de charme, première catégorie et supérieure 4\* (normes locales), avec les petits déjeuners
- La pension complète du dîner du jour 2 au déjeuner du jour 10
- Les services d'un guide local francophone lors des visites prévues
- Toutes les visites, entrées et excursions mentionnées dans le programme
- Les taxes locales et frais de services dans les hôtels et restaurants
- L'assistance de nos correspondants locaux sur place

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

- **NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS :**

- Le supplément chambre individuelle
- Les repas mentionnés “libres” dans le programme et les boissons lors des déjeuners et dîners
- L’attribution des sièges sur les vols internationaux (en fonction des compagnies aériennes)
- Les pourboires (guides, chauffeurs, porteurs...) et les dépenses à caractère personnel
- Tout ce qui n’est pas mentionné dans “nos prix comprennent”
- Les assurances
- Une gratuité

**FORMALITES :**

CHINE - Pour les ressortissants français :

Passeport valable au moins 6 mois après la date de retour.

Exemption de visa pour un séjour d'une durée maximale de 15 jours (validité jusqu'au 31 décembre 2025).

Pour les séjours plus longs le visa est obligatoire.

Permis spécial pour le Tibet.