



Votre contact : —
Votre référence : PROD

cotation@zen-fr.com
02.53.35.70.10



LE TIBET, TOIT DU MONDE

12 JOURS / 9 NUITS

Désormais classée parmi les toutes premières destinations touristiques au monde, la Chine constitue une aventure captivante, quelle que soit la manière dont on l'aborde. Ce voyage à la rencontre de la nation la plus peuplée du monde et de sa culture aux multiples singularités, suscite inévitablement l'étonnement, la curiosité ou le ravissement. Dès l'arrivée, c'est un autre monde qui s'offre à vous. Se perdre dans la foule chinoise compacte, observer les villages si différents, apprendre quelques mots de la langue, sentir les odeurs et entendre les bruits de la rue, goûter aux subtilités et aux multiples saveurs de la cuisine ; vraiment, on est bel et bien dans un autre univers.

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 ✈ CHONGQING

JOUR 02 : CHONGQING

JOUR 03 : CHONGQING ✈ LHASSA

JOUR 04 : LHASSA / TSEDANG

JOUR 05 : TSEDANG / LHASSA

JOUR 06 : LHASSA

JOUR 07 : LHASSA

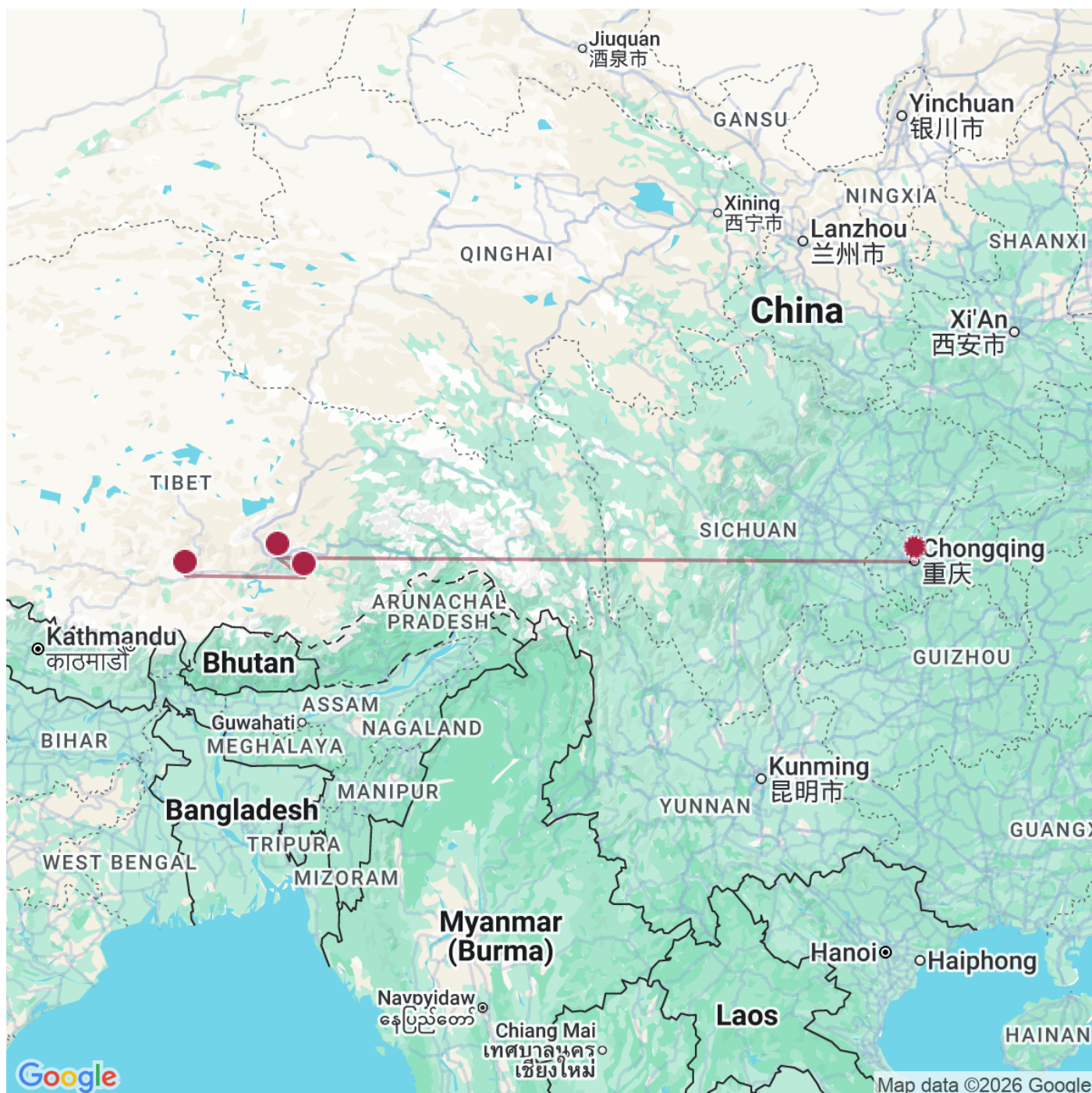
JOUR 08 : LHASSA / SHIGATSE

JOUR 09 : SHIGATSE / LHASSA

JOUR 10 : LHASSA ✈ CHONGQING

JOUR 11 : CHONGQING ✈ PARIS

JOUR 12 : 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 ✈ CHONGQING

Rendez-vous des participants à l'aéroport de Paris CDG.

Formalités d'enregistrement et embarquement.

Vol à destination de Chongqing (vol via avec changement).

Toutes prestations et nuit à bord.

JOUR 02 : CHONGQING

Arrivée à Changqing.

Accueil par votre **guide francophone** puis transfert vers votre hôtel.

Installation à l'hôtel puis temps libre pour vous reposer.

L'après midi, , visite du **monument de la libération de Chongqing** (ou Jiefangbei en chinois mandarin).

Ensuite découverte de Chongqing by night: **Hongyadong** et **Chongqing Eye** pour avoir une vue panoramique sur la ville des Montagnes.

Repas libres. Nuit à l'hôtel.



JOUR 03 : CHONGQING ✈ LHASA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Transfert à l'aéroport pour votre vol à destination de **Lhasa**.

Arrivée à Lhasa, accueil par votre guide puis transfert à l'hôtel.

Après-midi libre pour vous reposer et vous adapter à l'altitude.

Repas libres. Nuit à l'hôtel.



JOUR 04 : LHASSA / TSEDANG

Petit déjeuner à l'hôtel.

Aujourd'hui, vous prendrez la route vers le sud du Tibet, en direction de **Tsedang**.

Tsedang est la troisième plus grande ville au Tibet central et est considérée comme historiquement très importante. Mont Lhababri sur le côté ouest de la vallée est considéré comme le lieu où le premier roi tibétain de la dynastie Yarlung, Nyatri Tsenpo arrivé du paradis pour régner parmi les hommes.

Arrêt au **monastère de Samye**, d'où 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 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.

Puis, visite du **temple de Yumbulakan**. 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. Vous verrez également de magnifiques peintures murales représentant la descente de Nyentri Tsenpo du ciel à Yumbulakang.

Continuation vers **Tsedang**.

A votre arrivée, installation à l'hôtel.

Repas libres. Nuit à l'hôtel.



JOUR 05 : TSEDANG / LHASSA

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, visite du **Monastère de 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 Trandruk. Le monastère contient une grande thanangka 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 thanangka représentant Skyamuni, brodée par la princesse Wencheng, épouse chinoise du roi Songtsen Gampo issue de la dynastie chinoise des Tang.

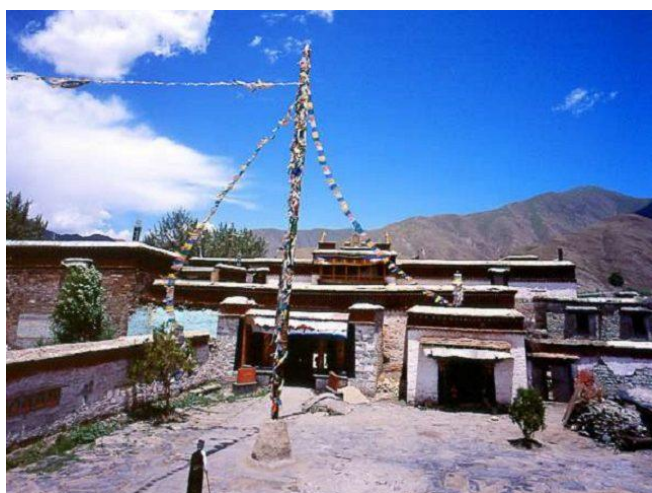
Vous prendrez ensuite la route du retour vers **Lhassa**.

A votre arrivée, installation à l'hôtel.

Fin de journée libre.

Repas libres.

Nuit à l'hôtel.



JOUR 06 : LHASSA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Vous débuterez cette nouvelle journée avec 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 Lhassa. 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 libre.

Par la suite, découverte du **Monastère de Sera**, fondé en 1419 par un disciple de Tsong Khapa, plus de 600 moines y vivent. C'est l'un des plus importants monastères de Lhassa. Bien que gravement endommagé, il n'a pas perdu sa fonction d'université monastique et accueille encore aujourd'hui nombre de moines et de pèlerins. L'après-midi, les moines se réunissent dans le jardin du monastère et, pour le plus grand plaisir des visiteurs, débattent des textes bouddhistes qui leur sont enseignés à l'université. Certains livres bouddhistes, écrits avec de l'encre d'or, sont un trésor sans prix du monastère.

Par la suite, visite du **Palais Norbulinkha** – parc des Joyeux, qui servait de résidence d'été aux Dalaï Lamas.

Signifiant « Parc au Trésor » en tibétain, ce parc de 360 000 m² 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 Dalaï-Lama pour qu'il puisse y séjourner. Norbulingka est ainsi devenu le deuxième centre religieux, politique et culturel du Tibet après le Potala.

Repas libres. Nuit à l'hôtel.



JOUR 07 : LHASA

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, visite du **monastère de Drepung**, autrefois le plus grand au monde abritant plus de 10 000 moines. Il constituait la résidence du Dalaï Lama avant le palais du Potala. 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.

Par la suite, découverte du **Monastère de Jokhang**.

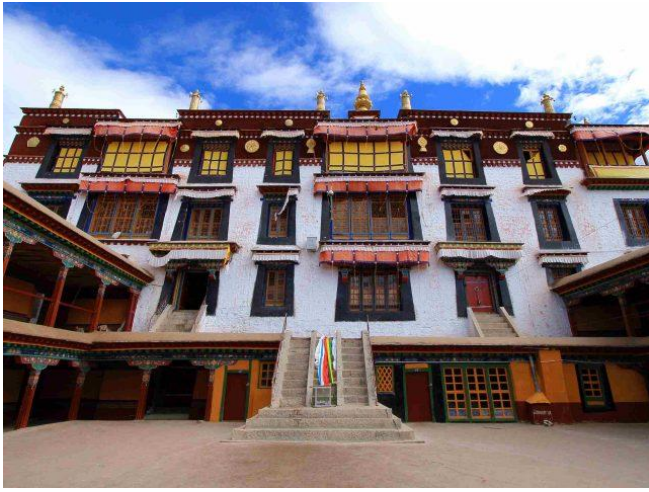
Il est le cœur spirituel de Lhasa. Il est très ancien et a été construit pour accueillir la statue du Bouddha Jowo Shakyamuni. C'est un lieu où convergent les croyants bouddhistes du Tibet et d'ailleurs, et où l'on peut sentir l'intense atmosphère religieuse. Il est entouré de nombreux magasins de fournitures religieuses et de boutiques artisanales, offrant une expérience culturelle riche.

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.

Retour à l'hôtel.

Repas libres. Nuit à l'hôtel.



JOUR 08 : LHASSA / SHIGATSE

Petit déjeuner à l'hôtel.

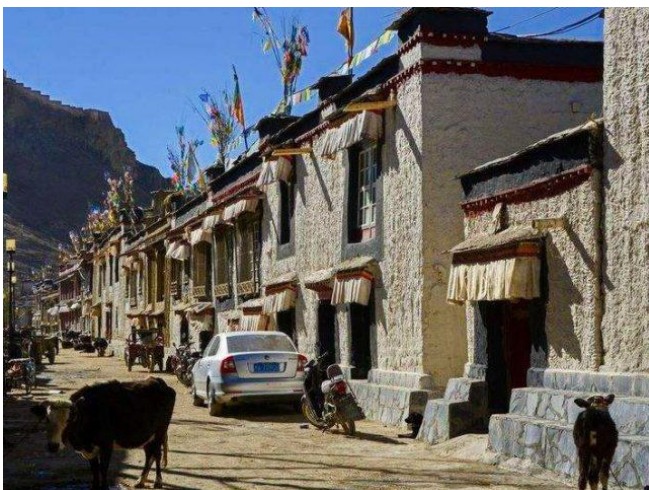
Aujourd'hui, vous prendrez la route pour **Shigatse**, en passant par le lac de Yamdrok, l'un des trois lacs sacrés au Tibet.

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 Lhassa. 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...

À votre arrivée, installation à l'hôtel.

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

Repas libres. Nuit à l'hôtel.



JOUR 09 : SHIGATSE / LHASSA

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, visite du célèbre **monastère de Tashi Ihunpo**.

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 monastère de Tashi lunpo est le siège principal du Panchen Lama, le deuxième chef religieux le plus vénéré du Tibet et l'un des 6 principaux monastères Gelugpa du Tibet.

Vous prendrez ensuite la route du retour vers **Lhasa**.

À votre arrivée, installation à l'hôtel.

Fin de journée libre

Repas libres. Nuit à l'hôtel.



JOUR 10 : LHASSA ✈️ CHONGQING

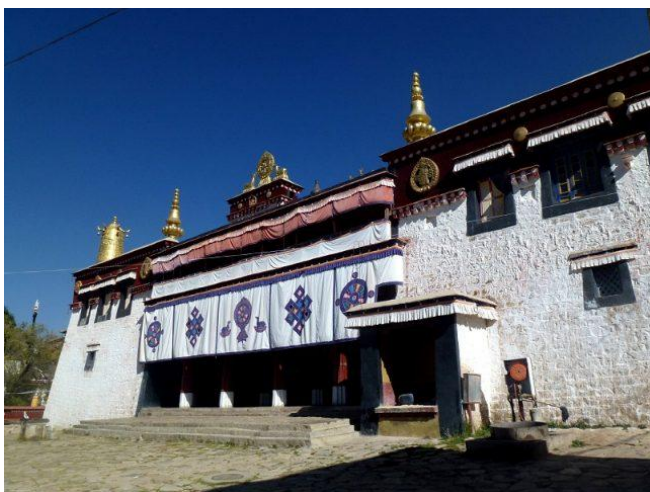
Petit déjeuner à l'hôtel.

Matinée libre pour découvrir par vous mêmes les environs ou vous reposer.

L'après-midi, transfert à l'aéroport pour votre **vol** à destination de **Chongqing**.

A votre arrivée, accueil par votre guide et transfert à l'hôtel.

Repas libres. Nuit à l'hôtel.



JOUR 11 : CHONGQING ✈️ 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

Petit déjeuner à l'hôtel.

Visite du **zoo de Chongqing** et du **Parc d'Eling**.

Puis, partez à la découverte de la **vieille ville de Ciqikou**.

Ancien port marchand sur la rivière Jialing, la vieille ville de Ciqikou, à Chongqing, séduit par ses ruelles pavées, ses maisons traditionnelles et ses échoppes animées. Ce quartier historique, autrefois célèbre pour sa production de porcelaine, invite aujourd'hui à une flânerie entre artisanat, saveurs locales et charme d'antan.

Visite de la **gare Liziba**, dans laquelle un train léger entre et traverse le bâtiment.

Transfert à l'aéroport pour votre vol retour vers Paris.

Toutes prestations et nuit à bord.



JOUR 12 : PARIS

Arrivée à Paris CDG.

Fin de nos services

HOTELS NORMES LOCALES (OU SIMILAIRES)

VILLE	HOTEL
Chongqing	Tianyou Hotel
LHASSA	U-Tsang Hôtel 4*
Tsedang	Yalong River Hotel 4*
Shigatse	Schery Hotel 4*

DEVIS ESTIMATIF N°PROD

A l'attention de Madame, Monsieur

Devis réalisé le : 28/01/2026

Date d'option aérienne : Pas d'option posée. Afin de poser une option sur les vols, gratuite et sans engagement, nous avons besoin des noms et prénoms de chaque participant, tels qu'ils apparaissent sur les passeports.

DEVIS ESTIMATIF « LE TIBET, TOIT DU MONDE »

1€ = 8.3 YUANS

Prix par personne	Nb de personnes
3 695 €	2
3 095€	4

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

• NOS PRIX COMPRENNENT :

- Les vols internationaux réguliers Paris CDG / Chongqing et Chongqing / Paris CDG sur la compagnie Air China, via Pékin (en classe économique)
- Les vols domestiques réguliers Chongqing / Lhasa et Lhasa / Chongqing en classe éco
- Les taxes aériennes
- Tous les transferts et le transport en véhicule privé climatisé avec chauffeur
- Les services de guides locaux francophones, lors des visites prévues
- L'hébergement en chambre double, dans des hôtels de charme, catégorie supérieure 3/4* (normes locales), avec les petits déjeuners
- 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

• NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS :

- Le supplément chambre individuelle
- Les repas mentionnés "libres" dans le programme
- Les boissons lors des déjeuners et dîners
- L'attribution des sièges sur les vols internationaux et domestiques (en fonction des compagnies aériennes)
- Les pourboires (guides, chauffeurs, porteurs...)
- Les dépenses à caractère personnel
- Les assurances, nous consulter

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

EN OPTION :

Pochette de voyage standard (1 pochette avec logo ZEN ASIE, 2 étiquettes bagages, 1 guide de voyage de la destination) : 30 € par pochette

Pochette de voyage premium (1 pochette avec logo ZEN ASIE, 2 étiquettes bagages, 1 guide de voyage de la destination, 1 fiche pratique, billets d'avion électroniques, carnet de voyage) : 35 € par pochette

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 30 jours (validité jusqu'au 31 décembre 2026).

Pour les séjours plus longs le visa est obligatoire.

Depuis le 20 novembre 2025, la Chine a mis en place une carte d'arrivée numérique. Les voyageurs étrangers, avec ou sans visa, peuvent remplir leur carte d'arrivée en ligne via plusieurs canaux officiels :

- le site web de l'Administration Nationale de l'Immigration (NIA) :
- depuis un ordinateur : s.nia.gov.cn/ArrivalCardFillingPC
- depuis un smartphone : s.nia.gov.cn/ArrivalCardFillingPhone
- via l'application « NIA 12367 »;
- ou depuis les mini programmes dédiés sur WeChat et Alipay.

Les voyageurs qui n'auront pas complété la procédure avant leur arrivée en Chine pourront toujours le faire sur place, grâce aux bornes connectées installées dans les ports d'entrée ou en scannant un code QR. Une version papier reste également disponible, de manière transitoire, pour accompagner cette phase initiale de déploiement.