



Votre contact : —
Votre référence : PROD

cotation@zen-fr.com
02.53.35.70.10



DÉCOUVERTE DU LADAKH SUR MESURE

15 JOURS / 13 NUITS

Un voyage au Ladakh est un voyage spirituel, un espace de méditation qui prend son sens en écoutant la litanie des moines récitant les tantras au son de conques gigantesques, une rencontre avec des hommes à la foi préservée. À l'est du Cachemire historique, la haute vallée de l'Indus s'insinue entre deux colosses : l'Himalaya au sud, le Karakorum au nord. C'est là, à une altitude moyenne de 5 300 m, dans des paysages grandioses de montagnes désertiques, que se niche le Ladakh, terre de contrastes tout en relief, est une aventure physique vers le toit du monde, un éblouissement devant les beautés de l'Himalaya. Bienvenue si près du ciel pour un séjour où le temps s'arrête et où l'esprit se régénère loin du tumulte de nos métropoles, là où l'air et la nature sont purs.

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 ✈ DELHI

JOUR 02 : DELHI

JOUR 03 : DELHI ✈ LEH (3500 M)

JOUR 04 : LEH / BASGO / LIZIR / ALCHI (3100 M) - ENVIRON 4H00

JOUR 05 : ALCHI / MONASTERE DE LAMAYURU / MULBEKH (3180 M) - ENVIRON 4H00

JOUR 06 : MULBEKH / RANGDUM (4020 M) - ENVIRON 5H00

JOUR 07 : RANGDUM / PENSI LA (4400 M) / PADUM (3500 M) - ENVIRON 4H00

JOUR 08 : PADUM / MONASTÈRE DE PHUKTAL / PADUM (3500 M) - ENVIRON 6H00

JOUR 09 : PADUM / WANLA / LAMAYURU (3250 M) - ENVIRON 9H00

JOUR 10 : LAMAYURU / LEH (3500 M) - ENVIRON 3H00

JOUR 11 : LEH / THIKSE / SHEY / LEH - ENVIRON 2H30

JOUR 12 : LEH / LAC PANGONG TSO (ENVIRON 5H00)

JOUR 13 : LAC PANGONG TSO / LAC TSOMORIRI (4530 M) - ENVIRON 8H00

JOUR 14 : LAC TSOMORIRI (4530 M) / LEH (ENVIRON 6H00)

JOUR 15 : LEH ✈ DELHI ✈ 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 ✈ DELHI

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

Formalités d'enregistrement et d'embarquement.

Envol à destination de Delhi.

Toutes prestations à bord.

JOUR 02 : DELHI

Arrivée à Delhi à 10h30. Accueil par votre guide local francophone et départ pour une **première découverte de Delhi.**

Passage obligé pour découvrir le Nord du pays, la capitale indienne propose une introduction beaucoup plus progressive à cet « Etat-monde » que sa rivale économique et culturelle du sud, Bombay. Plus que tout, Delhi offre un condensé de l'Inde moderne où les hommes d'affaires de New Delhi cohabitent avec les bazars populaires d'Old Delhi.

Visite de la **mosquée Jama Masjid** avant de profiter d'une **balade en rickshaw dans les bazars du vieux Delhi.**

En haut d'une volée de marches, la Jama Masjid impressionne par la symétrie de ses trois énormes dômes en grès rouge et marbre blanc qui chapeautent sa salle de prières et qui sont flanqués de deux minarets de 40 m (épaules et genoux doivent être couverts).

Passage par l'**India Gate** et son **avenue qui mène au Palais présidentiel « Rashtrapati Bhawan ».**

Haut de 42 mètres de haut, cet arc de triomphe est orné des 85 000 noms des soldats de l'armée des Indes tombés au champ d'honneur pendant la guerre 14-18.

Déjeuner libre.

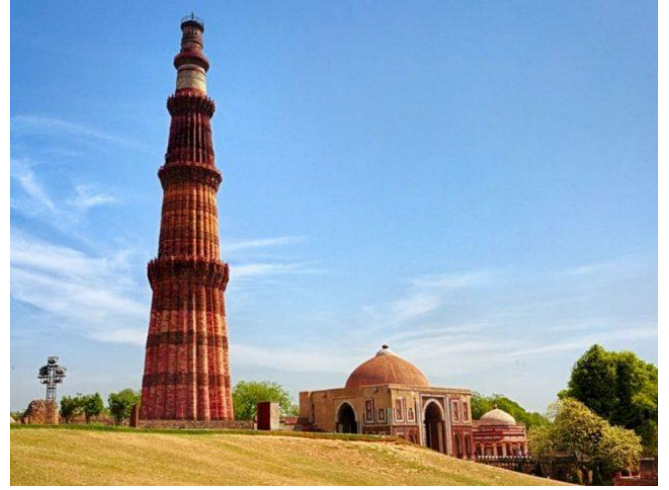
Découverte ensuite du **Radj Gaht**, en souvenir de Mahatma Gandhi.

Fin des visites de la journée avec le **Otub Minar**, vestige le mieux préservé de la première cité musulmane édifiée à l'emplacement de l'actuelle Delhi.

La tour de la Victoire est le minaret d'une mosquée qui ne vit jamais le jour. Ses 5 étages, formant une tour de 72 m de hauteur et de 14 m de diamètre à la base, rétrécissent progressivement. Sur les 3 premiers, construits en grès rouge, des sourates du Coran sont reproduites à même la pierre.

Installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 03 : DELHI ✈️ LEH (3500 M)

Tôt ce matin, rencontre avec votre guide local francophone et transfert à l'aéroport de Delhi pour votre vol vers Leh à 07h00.

Arrivée à Leh à 08h30. Accueil par votre chauffeur et transfert à l'hôtel. Installation.

Petit déjeuner à l'hôtel. Temps libre toute la matinée pour vous reposer et vous acclimater.

Déjeuner.

Dans l'après-midi, un court trajet en jeep nous amènera à Namgyal Tsemo, un petit monastère qui domine la ville.

Visite de la **vieille ville** et de son **bazar typique**, avant de revenir à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 04 : LEH / BASGO / LIZIR / ALCHI (3100 M) - ENVIRON 4H00

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, route pour Alchi.

Arrêt pour la visite du **fort de Basgo**, ancienne capitale du Ladakh entre le XVe et le XVIIe, site stratégique pour le contrôle des caravanes entre le haut et le bas Ladakh. Découverte des ruines et des petits temples encore en état.

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

Déjeuner. Continuation vers **Likir**, monastère appartenant à l'ordre Gelupa, (XIe) recelant de très belles statues et une intéressante collection de thankas.

Route pour Alchi, l'un des sites les plus intéressants du Ladakh (XIe et XIIe) : peintures finement ciselées typiques de l'art indocachemiri, statues monumentales, chortens, moulins à prières et Loungta.

Arrivée à Alchi, installation à l'hôtel.

Paisible soirée au village d'Alchi, bordé de champs d'orge, de vergers d'abricotiers et de muriers.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 05 : ALCHI / MONASTERE DE LAMAYURU / MULBEKH (3180 M) - ENVIRON 4H00

Petit déjeuner à l'hôtel.

Route pour Lamayuru, étonnant promontoire dont la beauté contraste avec l'aridité du vallon. Selon la légende il aurait été construit vers la fin du XVIe : le roi, victime de la vengeance d'un Naga après avoir fait construire un canal au monastère d'Hémis, contracta une lèpre déclarée incurable ! Il fut guéri par un moine qui méditait dans une grotte au mont Kailash. Pour le remercier, le roi fit édifier Lamayuru et lui attribua de nombreux privilèges.

Découverte du village et du monastère.

Déjeuner.

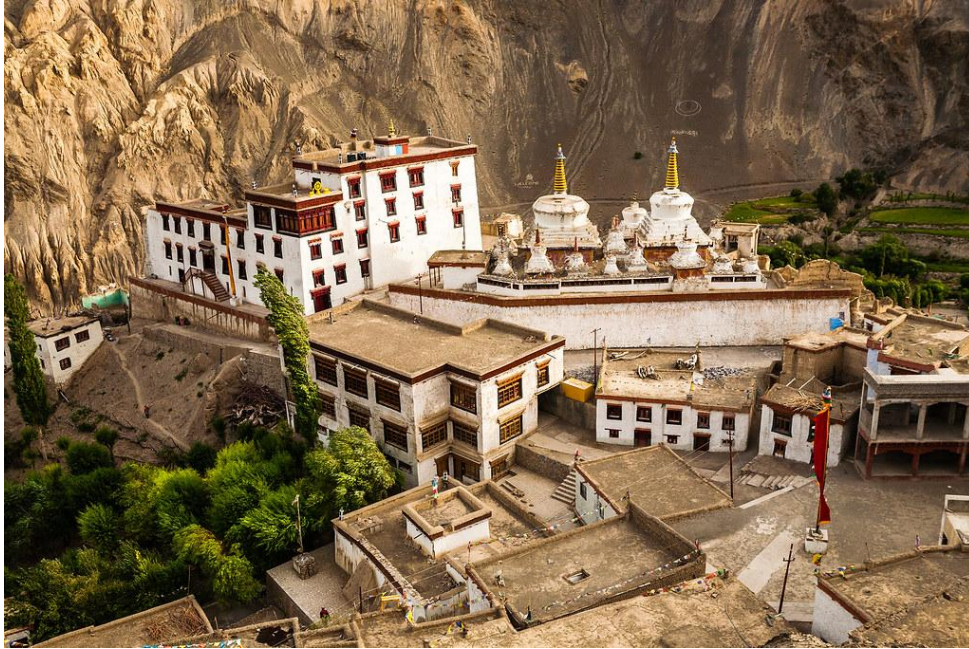
Route pour Mulbekh, arrêt devant la sculpture du Maitreya de 7m de haut.

Transfert en jeep au pied du monastère troglodyte ; le sentier monte raide sur la fin mais la vue et l'ambiance du monastère, incrusté dans la roche, sont à la hauteur de l'effort.

Retour au camp à pied en traversant le village de Shergol.

Installation dans votre campement.

Dîner et nuit au campement.



JOUR 06 : MULBEKH / RANGDUM (4020 M) - ENVIRON 5H00

Petit déjeuner.

Départ en direction de Kargil, puis en direction des berges de la rivière Suru.

La route est en bon état jusqu'à Sanku (environ 100 km) puis une route en plus ou moins bon état s'enfonce en direction du Nun et du Kun. Le spectacle est grandiose, avec des sommets de plus de 7000 mètres qui barrent l'horizon au sud et le glacier de Shapath.

Déjeuner.

Arrivée en fin de journée à Rangdum Gumpa, pour la visite du monastère fondé au XVIIe avec sa gumpa et le village.

Installation dans une guest house.

Dîner et nuit au campement.



JOUR 07 : RANGDUM / PENSI LA (4400 M) / PADUM (3500 M) - ENVIRON 4H00

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.

Route vers le sud jusqu'au Pensi La, col culminant à 4400 m, puis vers l'est, en descendant vers la vallée de la Doda.

En cours de route, **arrêt à Sani** pour prendre le temps de visiter ce joli village et sa Gompa.

Déjeuner.

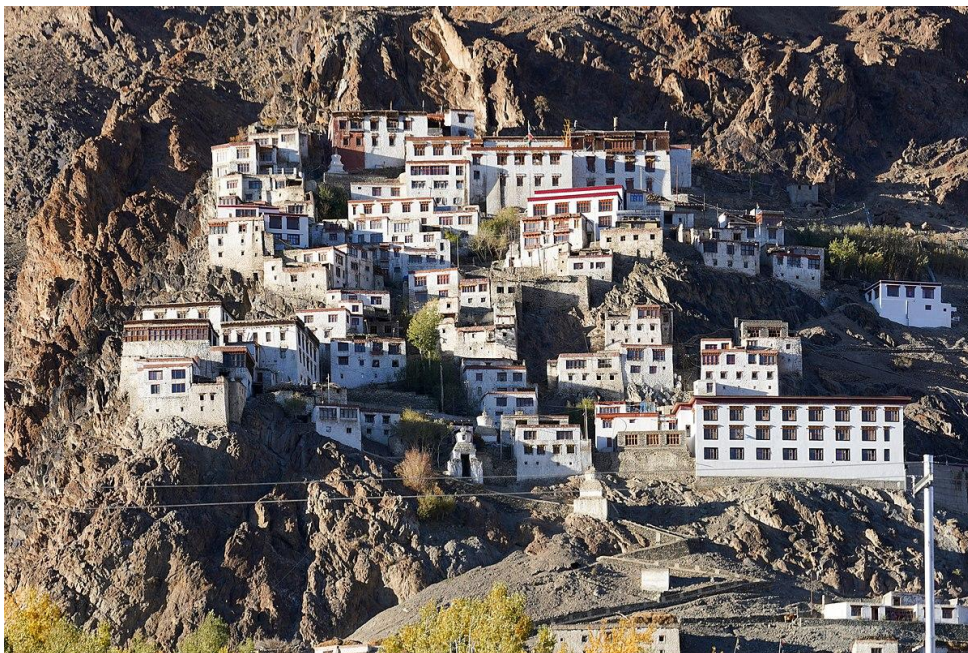
Poursuite vers la capitale du Zanskar : Padum (3570 m).

Installation à l'hôtel.

Selon les conditions de route, **arrêt possible au village de Phey** pour une balade bien agréable dans le village et jusqu'à une nonnerie.

Première découverte du monastère Karsha, de l'école Gelugpa, fondé au Xe siècle. Avec une trentaine de bâtiments et environ 150 moines, il est certainement le plus important du Ladakh. **La vue sur la vallée au coucher du soleil est superbe.**

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 08 : PADUM / MONASTÈRE DE PHUKTAL / PADUM (3500 M) - ENVIRON 6H00

Petit déjeuner à l'hôtel.

Tôt ce matin, **route vers le sud**, le long de la rivière Tsarap, à travers les **sentiers d'un trekking mythique au Ladakh : le trek du Zanskar**. L'évolution de la route nous permet ainsi de nous rapprocher d'un monastère lui aussi mythique : le **monastère de Phuktal**, accessible après environ **2h00 de marche**.

Au détour d'un éperon, découverte du monastère, incroyablement serti au beau milieu d'une paroi verticale, à l'entrée d'une grande caverne. Une cinquantaine de moines vivent dans l'ambiance médiévale de ce monument unique au monde, fondé au XIIème siècle. Visite des ruelles, coursives, lieux de cultes. Quelques moines travaillent en silence ou récitent leurs textes en se réchauffant sur des terrasses inondées de soleil.

Après avoir pleinement profité de ce lieu magique, **retour sur vos pas jusqu'au village de Purne**.

Cette marche nécessite un minimum de pratique de la randonnée en montagne mais ne présente pas de difficultés particulières, hormis l'altitude (3900 m).

Retour à l'hôtel.

Déjeuner. Dîner et nuit à l'hôtel.

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



JOUR 09 : PADUM / WANLA / LAMAYURU (3250 M) - ENVIRON 9H00

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, route pour admirer le **lever du soleil et la vue extraordinaire sur la vallée de Padum du monastère de Stongdae.**

Montées, descentes et passages de cols vont se succéder tout au long de cette journée de retour vers la vallée de l'Indus.

La piste nouvellement construite s'éloigne petit à petit de la rivière Zanskar et monte dans une belle ambiance de couleurs minérales.

Aux cols, les drapeaux tibétains multicolores flottent au vent. Même si peu de véhicules y passent, le rythme de progression est lent, car la route arrive difficilement à se trouver un chemin dans ce dédale de montagnes et de gorges. Mais les paysages sont absolument fantastiques et vous permettent réellement de passer agréablement le temps.

Certains des plus **beaux villages du Zanskar** défilent devant nous, avec leurs petites maisons aux toits en terrasses et leurs monastères adjacents.

Arrivée à Wanla et Lamayuru, en fin de journée.

Déjeuner. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 10 : LAMAYURU / LEH (3500 M) - ENVIRON 3H00

Petit déjeuner à l'hôtel.

Retour vers Leh, en repassant notamment près du monastère de Lamayuru.

La route continue de remonter l'Indus, au travers des **gorges de la Yapola.**

Déjeuner.

Arrivée à Leh dans l'après-midi, installation à l'hôtel et **fin de journée libre.**

Vous pourrez explorer les anciennes ruelles, la vieille forteresse, assister à un spectacle de danses ladakhi, faire du shopping...

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 11 : LEH / THIKSE / SHEY / LEH - ENVIRON 2H30

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, départ à la découverte du **beau village de Thikse**, dominé par un imposant **monastère gelugpa**.

Ce monastère de Thikse surplombe majestueusement la vallée, magnifique ensemble regroupant environ 80 moines ; découverte de la belle cour intérieure qui distribue l'accès aux différents temples.

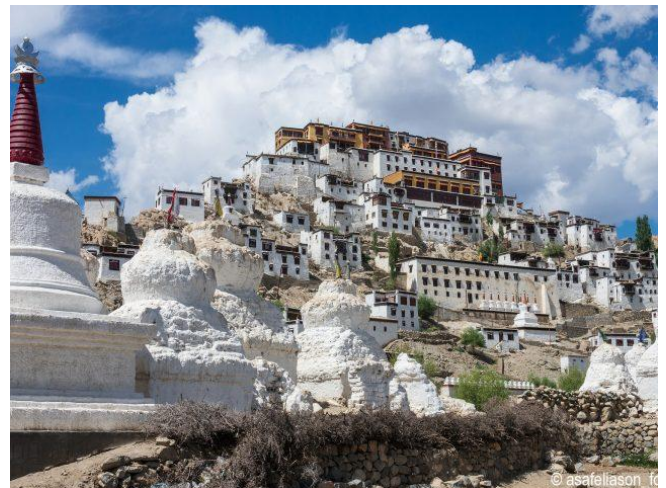
Départ à pied du monastère en suivant des petites routes qui traversent les champs. Il est possible de retrouver les véhicules au bout de 45 min de marche... ou bien d'aller jusqu'à Shey, dans ce cas compter 1h30 de balade facile.

Déjeuner.

Visite du **monastère Shey**, illustré notamment par son alignement de stupas et sa statue de Bouddha, haute de 12 mètres.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

Dîner et nuit à l'hôtel.



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

JOUR 12 : LEH / LAC PANGONG TSO (ENVIRON 5100)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Route vers le lac Pangong Tso en passant par Karu.

Niché à 4 250 mètres d'altitude sur le plateau de Changtang dans l'Himalaya, Pangong est classé comme étant le lac d'eau salée le plus haut du monde. Le lac Pangong qui se déploie à travers les frontières de deux pays limitrophes, l'Inde et le Tibet, est d'une propreté irréprochable à tel point que vous pouvez contempler clairement les nuages qui se reflètent dans l'eau limpide, cristalline et tranquille. Son eau saumâtre est aussi connue pour créer une palette d'effets de lumière au moment où les rayons solaires semblent flirter avec lui.

Arrêt pour la visite du **pittoresque monastère de Chemrey**, sur une colline au-dessus d'une oasis parmi les montagnes du désert.

Montée au lac.

Déjeuner.

Dans l'après-midi, **découverte des abords du lac.**

Installation dans le campement.

Dîner et nuit au campement.



JOUR 13 : LAC PANGONG TSO / LAC TSOMORIRI (4530 M) - ENVIRON 8100

Petit déjeuner à l'hôtel.

Balade matinale sur les rives du lac pour profiter de ce lieu magique aux couleurs d'exception ! C'est l'occasion de photos mémorables, notamment au lever du soleil.

Route vers Karu.

Arrêt à Chumathang, célèbre pour ses sources chaudes médicinales.

Un court trajet vous permettra ensuite de rejoindre le **pont Maha**, principal point de contrôle pour entrer dans cette nouvelle zone.

Arrêt au **village de Sumdah**.

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

Déjeuner en cours de route.

Vous pourrez prendre le temps de profiter des vastes étendues quasi désertiques avant de retrouver un autre lac d'altitude, le **lac Tsomoriri**, splendide lac coincé dans un écrin de roches grises et ocre, dominé par des sommets immaculés culminant à plus de 6500 mètres.

Installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 14 : LAC TSOMORIRI (4530 M) / LEH (ENVIRON 6H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Découverte du haut Changtang, univers des nomades tibétains qui partagent ce territoire avec les moutons bleus, les kyangs et les loups !

Réveil sur les rives du lac et visite du **petit village de Korzok** situé sur ses berges, surmonté de son **monastère de l'école Karmapa**, seul lieu de scolarisation des jeunes moines de la région.

, éleveurs nomades de la communauté de Korzok.

Déjeuner en cours de visites.

Retour par le col Kiagar (5000m) et descente jusqu'à Sumdo puis vers le **plateau du Tsokar**.

Arrêt pour la visite du **gompa de Tukjee**, un petit monastère abritant une grotte bouddhique (une lampe est utile). La vue sur le lac Tsokar depuis les terrasses est exceptionnelle, l'occasion de superbes photos.

Route vers Leh par le **col Tanglang La (5300 m)**, au bout de la chaîne des Kang Yatse, après des sommets enneigés. **Descente vers Lhato**, avant de rejoindre la vallée de l'Indus, à travers des gorges jusqu'à Leh.

Installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 15 : LEH ✈ DELHI ✈ PARIS

Petit déjeuner à l'hôtel.

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

Ce matin, **transfert à l'aéroport de Leh**, où vous procéderez aux formalités d'enregistrement et d'embarquement pour votre vol retour.

Envol à destination de Delhi à 09h05. Toutes prestations à bord.

Arrivée à Delhi à 10h30. Changement d'appareil et correspondance pour **Paris CDG à 13h45.**

Toutes prestations à bord. **Arrivée à Paris CDG à 19h40.**

Fin de nos services

HOTELS NORMES LOCALES (OU SIMILAIRES)

VILLE	HOTEL
DELHI	Deventure Sarovar Portico 4*
LEH	Hôtel Royal Ladakh 3*
ALCHI	Hôtel Zimskhang 3*
MULBEKH	Guest House (confort simple)
RANGDUM	La Himalaya Camp (confort simple)
PADUM	Potala Hôtel 2*
LAMAYURU	Hôtel Moonland (charme)
LAC PANGONG TSO	The Pangong Hotel 3*
LAC TSOMORIRI	Lake View Hotel 3*

DEVIS ESTIMATIF N°PROD

A l'attention de Monsieur, Madame...

Devis réalisé le : 28/01/2026

Date d'option aérienne : Pas d'option posée.

DEVIS ESTIMATIF « DÉCOUVERTE DU LADAKH SUR MESURE »

Prix par personne	Nb de personnes
3 145 €	2
2 755 €	4

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

• NOS PRIX COMPRENNENT :

- Les vols internationaux réguliers directs Paris CDG / Delhi et Delhi / Paris CDG sur la compagnie Air India (en classe économique)
- Les vols domestiques réguliers Delhi / Leh / Delhi sur la compagnie Air India (en classe économique)
- Les taxes aériennes
- Tous les transferts et le transport en véhicule privé climatisé avec chauffeur
- Les services d'un guide local francophone, à Delhi
- Les services d'un guide local anglophone, au Ladakh
- L'hébergement en chambre double, dans des campements, hôtels de confort simple et première catégorie 2* à 4* (normes locales), avec les petits déjeuners
- La pension complète, du dîner du jour 2 au dîner du jour 14
- Toutes les visites, entrées et excursions mentionnées dans le programme
- Les taxes locales et frais de services dans les hôtels et restaurants
- Les permis spéciaux nécessaires pour accéder aux sites visités
- L'assistance de nos correspondants locaux sur place

• NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS :

- Les frais de visa Inde à 45 € par personne à ce jour (si réalisés par nos soins)
- Le déjeuner du jour 2
- Les boissons lors des déjeuners et dîners
- Les pourboires (guide, 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 :

INDE - Pour les ressortissants français :

Passport valable au moins 6 mois après la date de retour

E-visa payant imprimé obligatoire avant le départ.

A partir du 1er octobre 2025, tous les ressortissants étrangers devront remplir obligatoirement en ligne la e-Arrival Card avant leur arrivée.

Cette carte peut être souscrite dans les 3 jours précédant l'arrivée dans le pays

: <https://indianvisaonline.gov.in/earrival/>

Une fois la formalité accomplie, un PDF téléchargeable comportant un QR code à présenter aux autorités à l'arrivée est généré.