



AU CŒUR DES TRADITIONS SACRÉES

LADAKH - INDE - NÉPAL - BHOUTAN - TIBET

氣功

QI GONG

ENTRE CIEL ET TERRE  
EN HIMALAYA

avec Christine DÉNARNAUD

23 juillet - 5 août 2019



# NOTRE VISION DU VOYAGE

*Voyage spirituel, voyage initiatique... Quelles expériences Omalaya place-t-elle derrière ces mots ?  
Quelle est notre vision d'une telle aventure ?*



Un voyage spirituel avec Omalaya, c'est bien sûr d'abord se rendre sur **des lieux aux énergies sacrées**, chargés d'histoire ... On connaît tous certains de ces lieux, dont les vibrations nous ouvrent des horizons inexplorés, nous portent littéralement dans notre recherche spirituelle, nous font apercevoir un monde tout neuf et toutes ses possibilités de construction, nous gonflent l'âme pour repartir dans la vie... L'Asie et la région Himalayenne regorgent de tels endroits inspirants, que ce soient des lieux historiques qui ont porté les grands maîtres spirituels à des moments clés de leur parcours, des lieux aux terres de traditions ancestrales, des lieux qui vous offrent des paysages ouvrant sur l'infini...



Un voyage spirituel avec Omalaya c'est aussi l'accompagnement d'un **guide au parcours spirituel extraordinaire**, que ce soit un maître bouddhiste reconnu, une chamane descendant d'une lignée ancestrale, ou simplement un être de compassion qui saura vous inspirer. Le concept Omalaya de Guide-Expert est avant tout à comprendre dans le sens premier du mot guide : quelqu'un qui ouvre la voie, qui éclaire, qui met à disposition son savoir et sa sagesse. Nos voyages sont pour eux l'occasion de partager leurs croyances avec le monde occidental et de promouvoir ces cultures traditionnelles si riches qui menacent de s'estomper. Les donations aux personnes-ressources, permises par ces voyages, sont parties prenantes de l'aventure Omalaya, elles permettent de faire vivre nos guides experts (et leurs communautés) et participent ainsi à la sauvegarde de leur patrimoine.



Un voyage spirituel avec Omalaya, c'est un séjour basé sur **des expériences uniques**, des activités authentiques et porteuses de sens, qui ont pour but de vous aider à créer des liens personnels et hors du commun avec les lieux, les habitants et la culture. Bien plus que de la simple observation, nous vous proposons de participer et de vous immerger dans les terres que vous visitez à la rencontre d'un peuple et de sa culture.

Un voyage avec Omalaya c'est surtout **des rencontres authentiques**, que ce soit avec votre guide, avec les communautés locales, avec les autres membres de votre groupe, ou avec l'équipe locale d'Omalaya. Nous avons tous à donner et à recevoir, et c'est cette profonde notion de partage et de transmission, racine de toutes les philosophies asiatiques, que nous tenons à vous faire vivre et à vivre avec vous lors d'un voyage spirituel.

RECOMMANDÉ PAR



VAINQUEUR

Du concours d'entrepreneurs innovants tibétains 2015 institué par le Gouvernement Tibétain et financé par la Fondation du Dalaï Lama.

POUR SON ENGAGEMENT ENVERS  
LES COMMUNAUTÉS LOCALES

# QI GONG ENTRE CIEL ET TERRE EN HIMALAYA AVEC CHRISTINE DENARNAUD

## VOTRE VOYAGE :

Ce voyage spirituel avec Christine vous amènera au cœur des traditions ancestrales Tibétaines, à la découverte de votre nature profonde.

Découvrez avec intensité les plus beaux lieux sacrés de la région, prenez part aux rituels chöd et sessions chamaniques et éclairez votre propre vérité intérieure. Votre guide vous accompagnera dans votre quête avec toute sa connaissance, son amour et sa bienveillance.

Participez à un festival traditionnel au sein d'un monastère, découvrez la vie des communautés religieuses locales, vivez des échanges authentiques avec les ladakhis et les tibétains, heureux de partager leur sagesse.

## VOUS AIMEREZ :

- Découvrir les lieux sacrés du Bouddhisme et vous imprégner des énergies qu'ils dégagent.
- Assister à la transe d'un chamane et lui poser toutes vos questions.
- Vivre un festival sacré aux côtés de votre guide.
- Expérimenter les rites religieux et la méditation au quotidien.
- Vivre des rencontres authentiques avec les communautés bouddhistes locales.
- Profitez des enseignements de Christine et pratiquer de Qi Gong dans l'Himalaya.





## CHRISTINE DÉNARNAUD

### VOTRE GUIDE :

Infirmière, Christine Dénarnaud s'est toujours intéressée à la prévention de santé, agir avant la maladie pour rester en bonne santé.

Après dix ans de pratique quotidienne de yoga et de Qi Gong et Taï Chi, elle s'est tournée complètement vers le Qi Gong en suivant principalement les cours du Docteur Liu Dong dont elle enseigne sa forme depuis 15 ans maintenant. Elle est titulaire du certificat de moniteur fédéral en Arts Energétiques de la Faemc, fédération agréée Jeunesse et sports et diplômée de la FEQGAE union pro Qi Gong. Elle continue depuis à se former avec d'autres maîtres de Qi Gong pour enrichir sa pratique mais aussi par passion.

Toujours dans la recherche de prévention de santé, elle s'est tournée vers la médecine chinoise (Académie Wang, à Toulouse) et la gestion du stress (l'Artec à Montpellier) pour une prise en charge globale de la personne.

Toujours dans la recherche d'un mieux-être et afin de soulager les souffrances physiques et psychologiques, elle a complété ses connaissances par des formations en Tuina, Chi Nei Tsang et réflexologie plantaire. Et enfin plus récemment par les soins énergétiques.

Christine Dénarnaud plaide la cause tibétaine depuis 23 ans ce qui l'a amenée à se rendre à la rencontre de ce peuple dans divers endroits de l'Himalaya : *Daramsala, Ladakh et Zanskar, Spiti, Népal, Bouthan et Kham*.

Riche de toutes ses expériences, elle vous accompagnera tout au long de ce voyage avec bienveillance et professionnalisme.

# VOS ACTIVITÉS



Je proposerai tous les matins des auto massages, étirements issus de Dao Yin de préparation avant de démarrer la journée.

A certains moments de la journée, quand cela sera approprié, je proposerai un retour vers soi avec un travail d'enracinement et de reliance aux éléments et aux lieux avec des mouvements de Qi Gong simples issus du Hun Yuan Taoïste. Ceci dans le but d'être dans la pleine conscience et de mieux s'imprégner de l'énergie des lieux. Je proposerai aussi des marches méditatives avec la même intention.

En soirée, il aura un retour sur la journée avec un temps de parole et une méditation guidée





# ITINÉRAIRE

**JOUR 1 : FRANCE. DELHI.**  
MARDI 23 JUILLET 2019

Arrivée à Delhi et transfert à l'hôtel pour votre première nuit dans la capitale de l'Inde.

**JOUR 2 : DELHI. LEH.**  
MERCREDI 24 JUILLET 2019

**Départ très tôt de Delhi en avion pour le Ladakh**, « le petit Tibet », une expérience spectaculaire avec ce vol surplombant l'Himalaya. Le Ladakh, situé sur la pointe nord de la chaîne himalayenne, se niche entre deux des plus hautes chaînes montagneuses du monde, le Karakoram et la chaîne de l'Himalaya.

À votre arrivée à Leh, **direction votre hôtel pour vous installer**. Cette première journée sera consacrée à votre acclimatation à l'altitude. Une journée sous le signe du repos en profitant du soleil et de l'époustouflante beauté des paysages himalayens.

Vous serez invités à faire connaissance avec vos compagnons de voyage pour un premier temps de partage sous la bienveillance de votre guide.

**JOUR 3 : LEH.**  
JEUDI 25 JUILLET 2019

*Séance d'automassages et Dao Yin Qi Gong avec Christine*

Aujourd'hui vous **découvrirez le patrimoine de la vieille ville de Leh** avec son dédale de ruelles et de temples cachés en commençant par le temple Tsemo qui domine Leh. Il s'agit d'un lieu important dans la culture locale car il abrite des divinités aux effets protecteurs puissants. Au sein du temple Tsemo, **vous participerez à un rituel de protection conduit par l'un des moines du temple**.

Vous poursuivrez cette journée par la visite du Men Tsee Kang, l'institut de médecine et d'astrologie tibétain. **Vous pourrez consulter un médecin tibétain, un amchi, qui déterminera votre type d'énergie dominant**. À partir de cela, il sera en mesure de vous indiquer le meilleur régime de vie à adopter dans votre cas.

*Le soir, retour sur la journée avec un temps de parole et méditation guidée avec Christine.*



## JOUR 4 : LEH. CHOGLAMSAR. THAKTOK. VENDREDI 26 JUILLET 2019

*Séance d'automassages et Dao Yin Qi Gong avec Christine*

Ce matin vous vous rendrez à Choglamsar et **vous vivrez une rencontre avec une chamane**. Vous aurez alors le grand privilège **d'assister à une session chamanique**: après avoir effectué des pratiques de purifications, le chamane entre en transe et crée un espace sacré pour la guérison et la divination. Une expérience très intense de la spiritualité traditionnelle!

Puis **impression de drapeaux de prières** : vous apprendrez ensuite à imprimer les drapeaux à prières tibétains avec l'aide du père de Tashi. Cet ancien couturier détient un bloc d'impression unique qui se transmet de génération en génération. Plus tard durant votre séjour, vous serez invités à accrocher ces drapeaux afin que les prières volent au vent pour le bien de tous les êtres.

**Découverte de la résidence d'été du Dalaï-Lama et de ses stupas sacrés.** Ces derniers, aussi appelés chortens, furent inaugurés par le Dalaï-Lama et symbolisent l'esprit du Bouddha et les différentes étapes de la progression vers l'éveil. Consacrés d'objets saints, ces reliquaires transmettent la bénédiction du Bouddha.

Dans le temple, temps de méditation suivi d'une marche en conscience le long de l'Indus pour prolonger ce moment de ressourcement dans un lieu sacré particulièrement inspirant. Ce fleuve est l'un des plus vénérés de l'Inde et puise sa source au Tibet, au mont Kailash, montagne sacrée des tibétains.

*Le soir, retour sur la journée avec un temps de parole et méditation guidée avec Christine.*





JOUR 5 : LEH. HÉMIS.  
SAMEDI 27 JUILLET 2019

*Séance d'automassages et Dao Yin Qi Gong avec Christine*

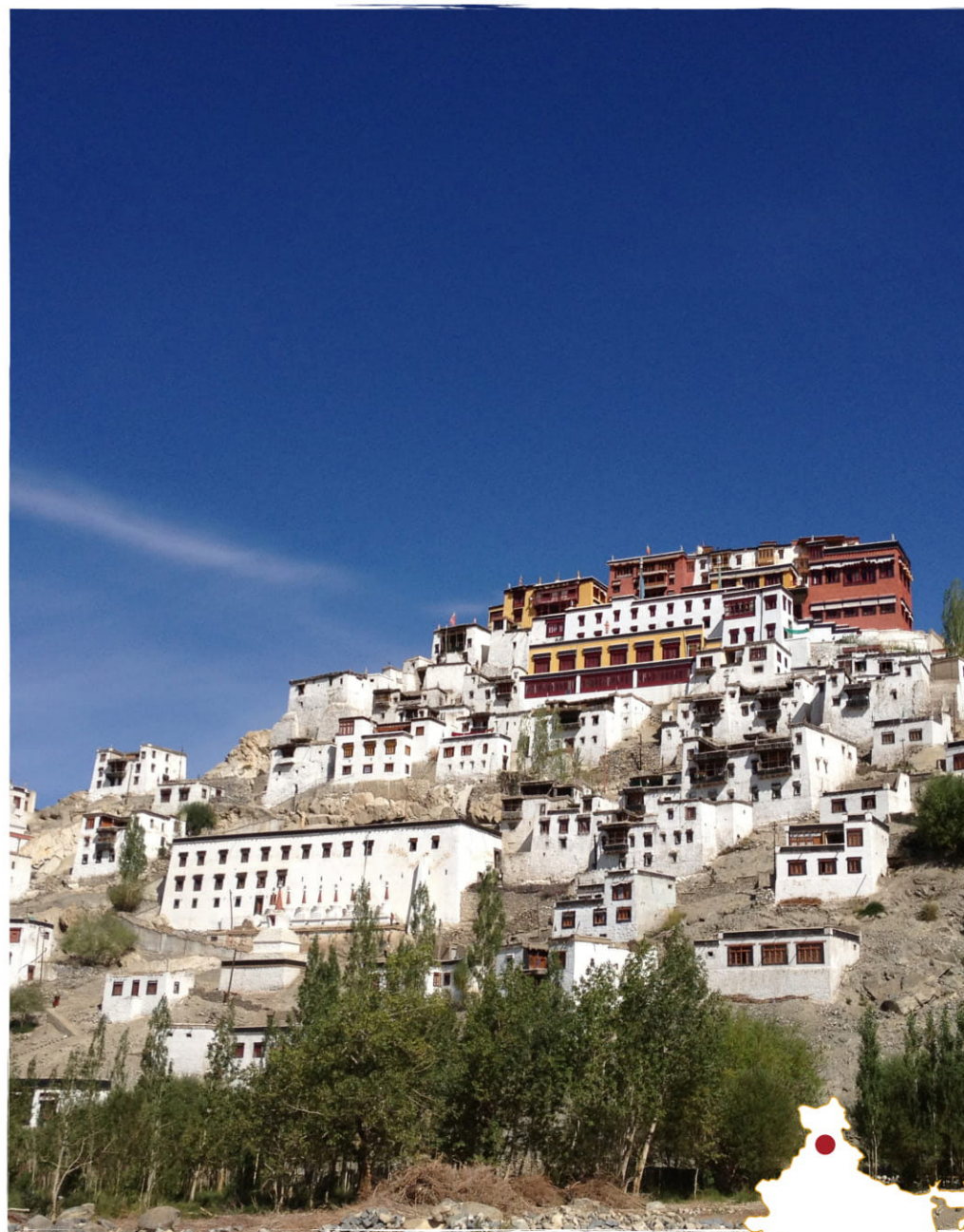
**Vous partirez le matin sur une magnifique route bordée de stupas pour découvrir le monastère d'Hemis**, blotti au fond d'une gorge. Haut lieu du Bouddhisme tibétain au Ladakh, il commémore la naissance du Guru Rinpoche, ou Padmasambhava, sage tibétain ayant introduit le Bouddhisme au Tibet. Padmasambhava, considéré comme le second Bouddha, est une figure emblématique dans la communauté bouddhiste, à la fois pour sa dimension humaine et culturelle, mais surtout pour son rôle de maître spirituel.

L'après-midi, **route en direction du monastère de Thiksey**. Construit au sommet d'une colline rocheuse, cet ensemble monastique ressemble au Potala de la cité interdite de Lhassa au Tibet. Il abrite une immense statue du Bouddha du futur, le Bouddha Maitreya, dont la pureté du regard invite au recueillement intérieur. Face à cette statue, considérée comme particulièrement inspirante par le Dalaï Lama, vous pratiquerez **un temps de méditation silencieuse**.

**Puis vous rencontrerez un Rinpoche qui vous initiera à la pratique dédiée à la divinité de Tara**, représentation des énergies féminines dans le bouddhisme tibétain. Reconnue pour sa nature bienveillante et protectrice, elle incarne l'aspect féminin de la compassion. Tara est représentée sous 21 formes différentes ayant des attributs distincts, chacun permettant d'améliorer ses qualités d'esprit, son bien-être émotionnel et spirituel.

Le Rinpoche clôturera cette rencontre **par un rituel de protection** pour éloigner les obstacles de votre chemin personnel.

*Le soir, retour sur la journée avec un temps de parole et méditation guidée avec Christine.*





## JOUR 6 : LEH. ALCHI. TIMOSGAM.

DIMANCHE 28 JUILLET 2019

*Séance d'automassages et Dao Yin Qi Gong avec Christine*

Le matin, **direction Alchi, oasis verdoyant qui représente le couronnement de l'art indo-tibétain du Ladakh.** Ses temples splendides érigés dans la plaine abritent des fresques et sculptures créées par des artistes venus du Cachemire. Datant du 12<sup>ème</sup> siècle, Alchi est classé patrimoine mondial de l'UNESCO.

Ensuite vous vous promènerez dans le village d'Alchi **pour vous rendre au temple de Tsa Tsa Puri.** Récemment rénové, il abrite de somptueuses fresques et sculptures nées de la main d'artistes du Cachemire. Vous y contemplerez des stupas, nommées également chortens, qui symbolisent l'esprit du Bouddha et représentent les différents stades de l'esprit sur le chemin de l'éveil. Considérés comme des objets sacrés, ils véhiculent la bénédiction du Bouddha. Sur ce site, vous ressentirez une énergie puissante et pénétrante et **pratiquerez une méditation.** Puis vous retournerez à votre hôtel à Timosgam.

*Le soir, retour sur la journée avec un temps de parole et méditation guidée avec Christine.*

## JOUR 7 : TIMOSGAM. LAMAYURU. TIMOSGAM.

LUNDI 29 JUILLET 2019

*Séance d'automassages et Dao Yin Qi Gong avec Christine*

Ce matin, **direction la nonnerie où vous serez attendus par les nonnes.** Ces femmes débordant d'affection vous feront visiter leur couvent et vous inviteront à assister à des scènes de leur vie quotidienne, telles que les prières.

**Vous ferez route en direction de paysages lunaires pour découvrir un des plus vieux monastères du Ladakh, fondé au X<sup>ème</sup> siècle : Lamayuru.** Le site est absolument grandiose et sera l'occasion d'une belle marche. Lamayuru surplombe en effet un ancien lac asséché depuis des centaines d'années et domine le village au fond de la vallée.

En ce lieu empreint de sérénité vous aurez le privilège d'être accueilli par un yogi, être d'exception tourné vers la pratique spirituelle, **qui réalisera la pratique du Chod.** Ce rituel a pour vocation de diminuer l'attachement à son égo et ainsi réduire ses influences négatives. Le yogi vous accompagnera tout au long de cette expérience dont s'ensuit un vide qui libère l'esprit et fait entrevoir sa vraie nature.

*Le soir, retour sur la journée avec un temps de parole et méditation guidée avec Christine.*







**JOUR 8 : LEH. PHYANG.**  
MARDI 30 JUILLET 2019

*Séance d'automassages et Dao Yin Qi Gong avec Christine*

**Direction le village de Phyang et participation au sein du monastère au festival de danses masquées**, réalisées une fois par an par les moines. Étant une célébration traditionnelle bouddhiste, le festival Phyang Tsesdup est une commémoration, haute en couleur de la vie et de la mort.

**Vous assisterez avec les dévôts aux danses masquées** et aux nombreuses représentations accompagnées de musiques rituelles et des chants des moines mêlés au son des tambours, une expérience très riche à la découverte de la culture bouddhiste.

*Le soir, retour sur la journée avec un temps de parole et méditation guidée avec Christine.*







JOUR 9 : LEH. NUBRA. SUMMUR.  
MERCREDI 31 JUILLET 2019

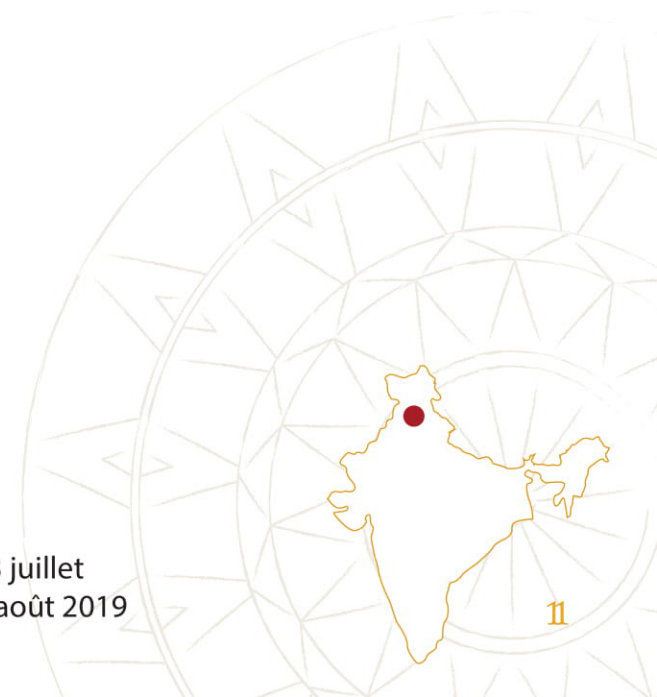
*Séance d'automassages et Dao Yin Qi Gong avec Christine*

Aujourd'hui, vous prendrez **la route pour la vallée de la Nubra.**

En chemin, dans le jardin du Bouddha, **vous accrocherez les drapeaux à prières** que vous avez confectionnés avec le père de Tashi. Dans ce décor paisible, Sangya vous initiera à ce rituel pour envoyer vos vœux de paix, d'harmonie et de bonheur à tous les êtres sensibles.

Vous partirez **visiter le village de Sumur avec ses stupas**, ses murs de mani et ses maisons anciennes. En plein cœur de la Vallée de la Nubra, vous aurez l'occasion de **découvrir son monastère, Yarma Gompo**, un haut lieu énergétique du protecteur du Dharma, Mahakala. Vous pourrez également apprécier les vastes étendues de champs verdoyants qui l'entourent.

*Le soir, retour sur la journée avec un temps de parole et méditation guidée avec Christine.*





JOUR 10 : SUMMUR. YARAB TSO. HUNDAR.  
JEUDI 1<sup>ER</sup> AOÛT 2019

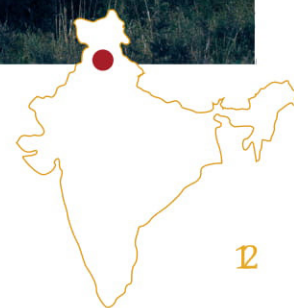
*Séance d'automassages et Dao Yin Qi Gong avec Christine*

Dans l'après-midi, **votre guide vous emmènera au bord du lac de Yarab Tso, lac sacré pour les bouddhistes**, vous profiterez de la **seconde session chamaneique** pour avancer sur votre chemin spirituel. La légende locale raconte que des visions sont apparues aux pèlerins dans les fins mouvements des ondes du lac... **Un temps d'enseignement sur le Sutra du Cœur** vous sera proposé, suivi de sa récitation.

Ce sutra est l'un des plus connus au sein du Bouddhisme. Régulièrement chanté par les adeptes du Bouddhisme lors de réunions et de pratique dédiées à la méditation, il contient des concepts clés pour la compréhension de la philosophie bouddhiste. Ceux-ci comprennent les cinq skandhas (qui sont les moyens par lesquels nous sommes conscients), les quatre nobles vérités, le cycle de l'interdépendance et le concept central du Bouddhisme, la vacuité.

Il est dit que même si vous n'avez pas conscience de la vacuité, vous pouvez reconnaître qu'il y a de la souffrance dans votre esprit, et que si vous récitez le Sutra du Cœur et son mantra, en méditant sur son sens, de la confiance naîtra en vous.

*Le soir, retour sur la journée avec un temps de parole et méditation guidée avec Christine.*



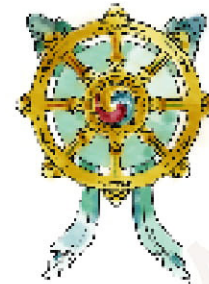




**JOUR 11 : SUMUR. LEH. MATHO.**  
VENDREDI 2 AOÛT 2019

Aujourd'hui, vous retournerez sur Leh. Sur place, vous aurez un peu de temps pour faire les boutiques dans la capitale Ladakhi.

**Puis en ferez route vers Matho.**



## JOUR 12 : MATHO. SAMEDI 3 AOÛT 2019

Aujourd'hui, **vous ferez route en direction du monastère de Matho** qui, perché sur son éperon rocheux, offre une vue splendide sur toute la vallée de l'Indus. Au sein de ce monastère, vous découvrirez une très belle association « Himalayan Art Preservation » qui s'est donnée pour mission de restaurer l'impressionnante collection d'œuvres d'art que contient cet édifice. Cette association dirigée par la française Nelly Rieuf agit dans une optique de développement durable en formant, depuis près de 4 ans, une équipe locale à la restauration afin de préserver l'art himalayen.

Une autre composante de ce projet est la construction d'un musée (« Matho Museum Project ») au sein même du monastère afin d'exposer au grand public une sélection de ses œuvres d'art.

Un beau projet à découvrir !

**Puis vous reprendrez la route pour Leh.**



## JOUR 13 : LEH. DELHI. DIMANCHE 4 AOÛT 2019

*Matin : Séance d'auto-massages, et étirements de préparation issus de Dao Yin avec Christine.*

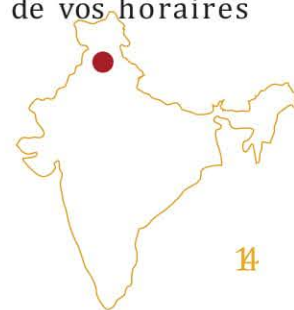
Aujourd'hui, **vous quitterez le Ladakh en avion pour découvrir la capitale de l'Inde, New Delhi.** Au programme, **visite du temple sikh Gurudwara Bangla Sahib.** Bâti à la fin du 18<sup>ème</sup> siècle tout de marbre blanc, il est le temple sikh le plus vaste de la ville et frappe par l'atmosphère de dévotion qui y règne. Prières, prosternations et offrandes sont effectuées rituellement par les nombreux fidèles qui se pressent devant le Granth Sahib, le livre saint du sikhisme. En ressortant vous pourrez admirer le bassin béni dont l'eau a guéri, semble-t-il, des personnes souffrant de la vérole ou du choléra. Toujours en activité, il continue à être vénéré par les fidèles.

Puis, **découverte de Dilli Haat**, marché unique au cœur de la ville qui offre une jolie présentation des trésors de la culture indienne. Vous y trouverez une grande variété d'objets artisanaux en provenance de différentes régions de l'Inde.

*Le soir, retour sur la journée avec un temps de parole et méditation guidée avec Christine.*

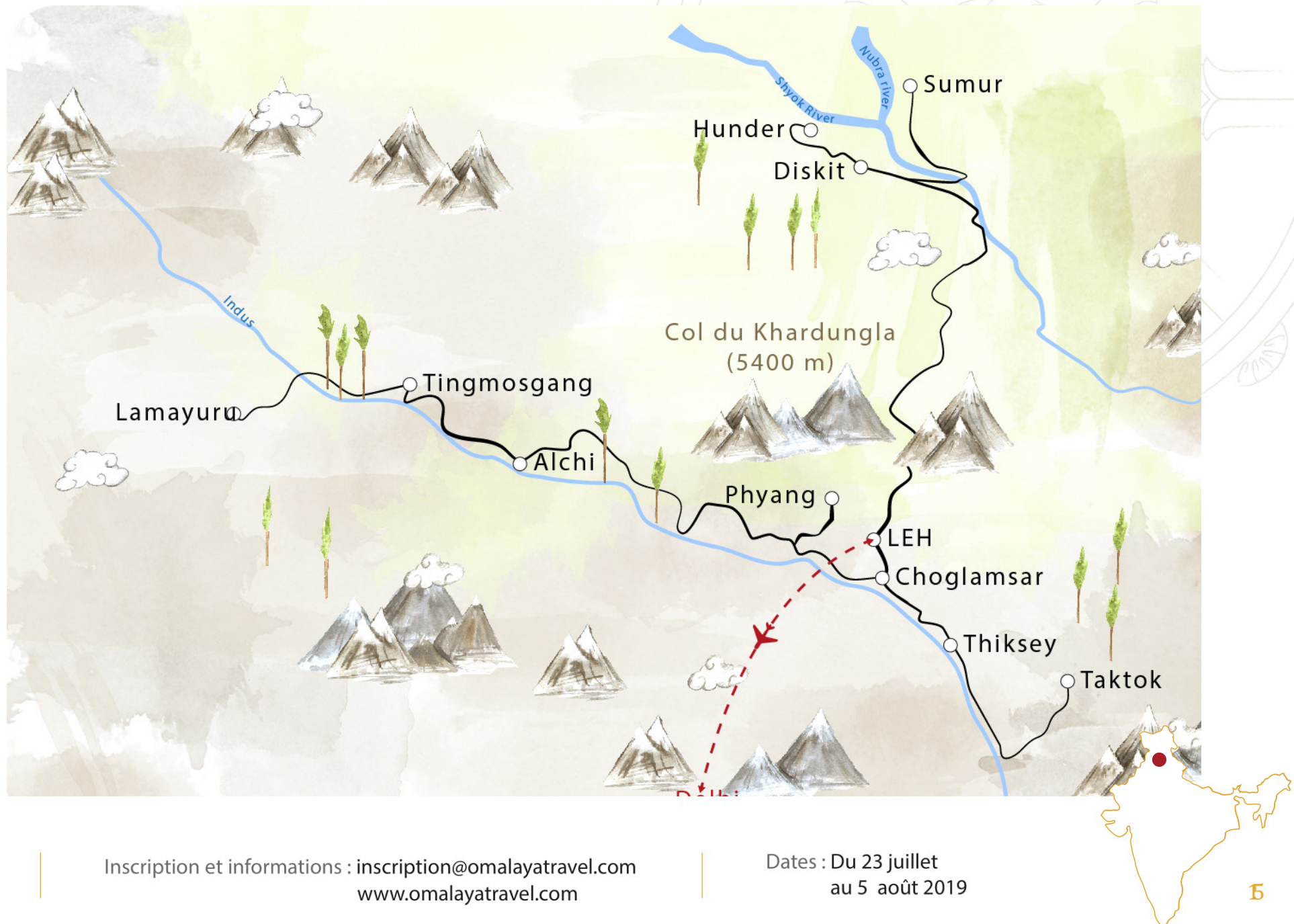
## JOUR 14 : DELHI. FRANCE. LUNDI 5 AOÛT 2019

Dernière journée de votre voyage dans la captivante capitale de l'Inde et transfert pour l'aéroport international en fonction de vos horaires de départ.





# VOTRE CARTE DE VOYAGE



# DÉTAILS

**DATE :** Du 23 juillet au 5 août 2019

**PRIX :** 2150€ par personne

## CE QUE LE PRIX COMPREND

- Pension complète au Ladakh en chambre double tout au long du circuit.
- Les vols Delhi/Leh et Leh/Delhi.
- L'assistance d'un guide francophone tout au long du séjour.
- Tous les transferts depuis l'aéroport/hôtel jusqu'à l'hôtel/aéroport.
- Tous les transports sur le circuit.
- Les donations aux personnes-ressources.
- Les entrées sur tous les sites mentionnés dans le programme.
- Les permis pour visiter certaines régions du Ladakh.
- L'eau minérale (une bouteille par personne et par jour).

## CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux France/Delhi.
- Les frais de visa pour l'Inde (vous devez vous-même effectuer la démarche pour l'obtention de votre visa).
- L'assurance annulation.
- Les repas à Delhi.
- Les boissons.
- Les pourboires aux guides et aux chauffeurs.

## HÉBERGEMENT

- 2 nuits en hôtel\*\*\*\*\* à Delhi - *petit déjeuner seulement*
- 6 nuits dans un centre de méditation à Leh - *pension complète*
- 2 nuits en hôtel\*\* à Timosgam - *pension complète*
- 2 nuits en cottage dans la vallée de la Nubra - *pension complète*
- 1 nuit en maison d'hôte à Saboo - *pension complète*

## TRANSPORT

- En avion de Delhi à Leh et de Leh à Delhi.
- En taxi 4x4 confortable au Ladakh.

## PLUS D'INFORMATIONS

- L'itinéraire proposé peut être amené à être modifié en fonction des aléas météorologiques et/ou techniques.
- Les êtres d'exception que vous rencontrerez et qui vous accompagneront durant votre séjour sont parfois sollicités par la communauté locale, veuillez noter que votre programme pourrait être modifié en fonction de leurs obligations.
- Le voyage sera validé si minimum 8 participants s'inscrivent, nous vous conseillons donc d'attendre la validation du voyage avant de réserver votre billet d'avion.

