

SEMSKIT

Raku House, Tukcha Main Rd,
Leh 194101, UT Ladakh, India
contact@semskit.com
+91 95967 41230

Brochure

Du souffle à la prière : voyage spirituel au nord de l'Inde

Vivez l'énergie de l'Himachal Pradesh et du Zaskar

12/09/2026 - 28/09/2026

Partez à la rencontre de deux régions du nord de l'Inde aux paysages et aux ambiances profondément différentes, et laissez-vous guider dans un voyage alliant exploration culturelle et éveil spirituel. Votre première étape vous conduira dans l'Himachal Pradesh, à la découverte de Dharamshala et Manali. Vous y explorerez des lieux empreints de spiritualité, tels que la résidence du Dalaï Lama, de nombreux monastères et des centres de renom. Ce circuit, accompagné par Nathalie, propose un rythme unique : chaque matin, des sessions de yoga, d'étirements ou de méditation vous permettront d'ouvrir votre corps et votre esprit, tandis que le soir, des cercles de parole favoriseront le partage et la réflexion intérieure. L'objectif est de travailler sur l'éveil spirituel et l'ouverture du corps, du cœur et de l'esprit, en s'ancrant dans le voyage. Parallèlement, des sessions de méditation pourront être organisées lors de vos visites de lieux énergétiquement puissants, selon vos envies. Vous pourrez également choisir de ralentir à certains endroits qui vous touchent particulièrement, pour vous reconnecter pleinement, même si ces moments ne sont pas prévus au programme initial. La deuxième partie de votre voyage vous mènera dans la magnifique vallée du Zaskar, au cœur du Ladakh. Vous y découvrirez des paysages majestueux et visiterez des monastères où vous participerez à des prières et pratiques avec des personnes spirituellement éveillées. Ce parcours, ponctué de rencontres locales, vous permettra d'approfondir votre expérience spirituelle tout en vous imprégnant de la culture et de la sagesse de la région. Un voyage alliant découverte, rencontre et éveil intérieur, pour se reconnecter à soi et au monde, dans l'une des régions les plus inspirantes de l'Inde.

DEVIS			
Numéro de devis :			
Désignation	Quantité	Prix unitaire HT	Total
Retraite silencieuse au coeur du Ladakh	1	2 720.00 €	2 720.00 €
Total HT €			2 720.00 €
GST (5%)			00.00 €
TOTAL TTC (EUR)			2 720 EUR

Ce tarif comprend des hébergements en chambre double. Pour une chambre individuelle, un supplément de 460 € est à prévoir sur le prix du séjour.



J1 Europe > Delhi

À votre arrivée à Delhi, vous serez transférés à votre hôtel pour vous y reposer avant de prendre votre vol vers le Ladakh.

resort | 1 repas

J2 Delhi > Dharamsala (1 320 m)

Ce matin, vous prendrez un vol pour Dharamsala, terre d'accueil des réfugiés tibétains depuis plus de soixante ans. Une fois que vous aurez atterri, un trajet en voiture d'environ quarante-cinq minutes vous conduira à McLeod Ganj, siège du gouvernement tibétain en exil. Il s'agit d'un quartier de Dharamsala, situé dans le district de Kangra, au cœur de l'Himachal Pradesh. Appelée le « petit Lhassa », cette ville vous enchante par sa profonde spiritualité, la beauté de sa nature, ses paysages de montagne, ses monastères, ses retraites méditatives, ainsi que ses cafés et ses sentiers de trekking. Vous vous installerez dans votre hébergement, puis partirez explorer le marché local avant de conclure la journée par une première session avec Nathalie.

guest house | 50mn de voiture (20 km) | 1h de vol | 3 repas

J3 Dharamsala

Vous vous rendrez aujourd'hui au centre d'astrologie tibétaine de Mentse Khang, haut lieu spirituel et culturel. Vous y rencontrerez des Amchis et/ou des Onpo, qui donneront une conférence à laquelle vous pourrez assister, et, si vous le souhaitez, participer à des consultations individuelles (en option). Les Amchis sont des guérisseurs tibétains, formés à l'art de la médecine traditionnelle. Toute la région de l'Himalaya forme des Amchis depuis plus de 2 500 ans, perpétuant ainsi l'une des traditions les plus anciennes du Ladakh. Ils pourront vous offrir un éclairage sur vos vies passées ou futures, et vous guider sur le chemin d'un esprit plus éveillé. Les Onpo, quant à eux, sont des astrologues. Ils travaillent avec les astres et analysent la charte astrologique de chaque patient. Les astres ne prédisent pas l'avenir de manière stricte, mais offrent des indications sur le destin d'une personne, en lien avec son karma et ses vies passées. Dans l'après-midi, vous prendrez de l'altitude en direction de Dharamkot, un hameau paisible parsemé d'écoles de yoga. Vous y participerez à une session guidée par un guru expérimenté, au cœur d'une ambiance sereine et inspirante.



guest house | 1h30 de voiture (30 km) | 3 repas

J4 Dharamsala

Ce matin, vous partirez à la découverte du siège du chef spirituel tibétain, le Dalaï-Lama. Vous pourrez explorer les alentours et visiter le temple qui lui est consacré. Vous prendrez ensuite la route en direction de la nonnerie Dolmaling, où vous assisterez à une prière, avant de poursuivre vers le monastère de Gyeto (Kagyupa - bonnets rouges), situé à proximité. Là, vous participerez à une session de méditation guidée par Nathalie. Dans l'après-midi, vous vous rendrez au Tibet Power Healing est un centre de soins tibétain basé à McLeod Ganj. Le centre propose divers soins tels que la médecine tibétaine, la guérison par les bols chantants, le Reiki et la guérison tantrique, la thérapie des chakras, le massage yoga, ainsi que la cupping thérapie et l'acupuncture.

guest house | 50mn (12 km) | 3 repas

J5 Dharamsala > Manali (1 900 m)

Aujourd'hui, vous prendrez la route pour rejoindre Manali, autre grande ville de l'Himachal Pradesh et porte d'entrée vers le Zaskar. La route, spectaculaire, serpentera entre forêts et montagnes, offrant des panoramas grandioses tout au long du trajet. Après environ sept heures et demie de route, vous atteindrez Manali, que vous explorerez à votre rythme, entre vieille ville pittoresque et quartiers modernes animés.

guest house | 7h30 de voiture (235 km) | 3 repas

J6 Manali > Purney (3 900 m)

Vous entamerez une nouvelle journée de route en direction de Purney, votre halte pour deux nuits. Peu à peu, les paysages verdoyants de l'Himachal cèdent la place à l'aridité saisissante du Ladakh. Blotti entre les montagnes, Purney est un petit camp de passage stratégique, notamment pour ceux qui se dirigent vers Phuktal, votre destination du lendemain.

guest house | 7h de voiture (230 km) | 3 repas

J7 Purney > Phuktal (3 900 m) > Purney

Après le petit-déjeuner, vous partirez à pied vers le célèbre monastère troglodyte de Phuktal (Gelugpa - bonnets



jaunes), l'un des bijoux du Ladakh. Souvent décrit comme le plus beau et le plus isolé de la région, le monastère de Phuktal offre un panorama exceptionnel sur les paysages grandioses qui l'entourent. Édifié au XII^e siècle, il est entièrement construit à même la falaise et intégré dans une grotte naturelle, une véritable prouesse d'ingéniosité architecturale. Environ cinquante moines y vivent, préservent et transmettent les enseignements du bouddhisme, dans un lieu presque hors du temps. Vous partagerez une puja spéciale avec les moines, avant de déjeuner dans une modeste guesthouse au pied du monastère. L'après-midi, vous traverserez la vallée pour une balade vers un village voisin, puis reviendrez tranquillement à Purney, selon votre rythme et votre forme du moment.

guest house | 3 repas

J8 Purney > Padum (3 600 m)

Les plus matinaux pourront retourner à Phuktal pour assister aux prières du matin. Pour les autres, la matinée sera libre à Purney. Vous vous retrouverez pour le déjeuner, puis prendrez la route vers Padum, capitale du Zaskar. Ici, les cultures, les sons et les visages se croisent dans une atmosphère brute et vivante. Le décor, entre vallée immense et sommets à 7 000 m, est tout simplement saisissant.

hôtel | 2h de voiture (55 km) | 3 repas

J9 Padum > Stongdey (3 800 m) > Zangla (3 500 m) (en option) > Pidmo (3 400 m) > Padum

Vous partirez ce matin à la découverte du monastère perché de Stongdey (Gelugpa - bonnets jaunes). Puis, si le temps et votre énergie le permettent, vous poursuivrez votre route vers le petit village de Zangla pour visiter son monastère (Gelugpa - bonnets jaunes). Ensuite, vous mettrez le cap sur Pidmo, un hameau paisible situé à l'entrée de la vallée du Zaskar. Vous y partagerez un repas avec les familles locales et méditerez au bord de la rivière, dans un cadre paisible et inspirant. Retour à Padum pour la nuit.

hôtel | Demi-journée de voiture | 3 repas

J10 Padum > Karsha (3 700 m) > Tungri (3 600 m) > Sani (3 500 m) > Padum



Ce matin, vous prendrez la direction de Karsha pour visiter son monastère (Gelugpa - bonnets jaunes).

Majestueusement perché au-dessus de la vallée, vous y rencontrerez un nouvel Amchi, installé dans ce lieu magnifique. Vous poursuivrez ensuite vers la nonnerie de Tungri, où vous partagerez un repas avec les « Semeuses de Joie ». Enfin, vous terminerez la journée au monastère de Sani (Gelugpa - bonnets jaunes), situé près d'une prairie paisible où trône une grande statue de Padmasambhava. Selon vos envies, vous pourrez méditer ou pratiquer le yoga dans ce cadre serein et inspirant.

hôtel | Demi-journée de voiture | 3 repas

J11 Padum > Dzongkul (3 870 m) > Padum

Ce matin, vous vous rendez au monastère de Dzongkul (Kagyupa - bonnets rouges), lieu de retraite réputé. Vous y pratiquerez la méditation avec un moine dans une atmosphère calme et propice au recueillement. Vous retournerez à Padum en fin de matinée. L'après-midi sera libre pour flâner ou vous reposer.

hôtel | 2h de voiture (100 km) | 3 repas

J12 Padum > Lingshed (3 900 m)

Vous partirez tôt le matin vers Lingshed, l'un des plus anciens villages du Zaskar. Son monastère (Gelugpa - bonnets jaunes), authentique et perché, a reçu à plusieurs reprises la visite du Dalaï-Lama. Vous partagerez un moment avec les moines et méditerez au monastère ou à proximité, dans un cadre naturel sublime. Le soir, vous dormirez chez l'habitant ou en tente, et partagerez le dîner avec une famille locale, pour une immersion complète dans la vie du village.

guest house | 5h de voiture (200 km) | 3 repas

J13 Lingshed > Lamayuru (3 550 m) > Timosgam (3 350 m)

Vous quitterez Lingshed pour une étape riche en spiritualité et mettrez le cap sur Lamayuru. Son monastère (Kagyupa - bonnets rouges) est l'un des plus anciens du Ladakh. Le monastère Yungdrung de Lamayuru fut fondé au XI^e siècle par Rinchen Zangpo, à l'emplacement d'une grotte où méditait le célèbre maître indien Naropa. Si seules quelques fresques anciennes ont résisté aux affres du temps, le site reste remarquable et abrite une très belle statue du Bouddha Vairocana. Vous y rencontrerez Yogi



Dawa, maître ayant accompli une retraite de trois ans, trois mois et trois jours. Il partagera avec vous sa sagesse avant que vous ne participiez à une session de méditation guidée. En fin de journée, vous rejoindrez le paisible village de Timosgam, véritable havre de paix, pour vous reposer et vous imprégner de la sérénité du lieu.

hôtel | 5h de voiture (140 km) | 3 repas

J14 Timosgam > Leh (3 500 m)

Ce matin vous reprendrez la route en direction de Leh. Une fois installés, vous profiterez librement de cette dernière journée pour découvrir le marché, flâner dans les ruelles ou simplement savourer l'atmosphère unique de la capitale ladakhi.

hôtel | Hôtel 2h de voiture (90 km) | 3 repas

J15 Leh > Delhi

Aujourd'hui, vous vous lèverez de bonne heure pour prendre votre vol à destination de Delhi. Si vous choisissez de passer une journée supplémentaire sur place avant votre retour en Europe, un taxi vous attendra à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel. Vous aurez alors la possibilité de visiter le vieux Delhi et quelques monuments (en option). Sinon, vous pourrez rester à l'aéroport en attendant votre vol international.

hôtel | 1h20 d'avion | 1 repas

J16 Delhi > Europe

Ce sera la fin de votre périple. Vous embarquerez pour votre vol retour vers l'Europe, riches de souvenirs, de rencontres et de sagesse. Fin de nos services !

10h de bus | 3 repas

Veillez noter que le Ladakh est une région de haute montagne, ce qui peut parfois nous amener à adapter légèrement l'itinéraire. La météo, l'état des routes ou des sentiers, ainsi que d'autres circonstances imprévues, peuvent conduire votre guide à modifier le déroulement des journées ou des étapes. Étant implantés localement et grâce à notre flexibilité et notre réactivité, nous ferons bien entendu tout notre possible pour respecter l'itinéraire initial. L'ordre des visites peut également être ajusté selon vos envies, en accord avec votre guide.



Nathalie

Nathalie, d'abord chimiste, se tourne très tôt vers une quête de sens. Après de nombreux voyages initiatiques auprès d'ethnies du monde, elle choisit d'accompagner l'humain dans toutes ses dimensions. Kinésiologue et énergéticienne depuis 2007, sa pratique relie corps, émotion et esprit, enrichie par l'ostéopathie. Passionnée de voyages, de spiritualité et de rencontres humaines, elle propose des accompagnements individuels, stages et circuits en France et à l'étranger. Elle guide chacun vers un voyage intérieur, sur le chemin du cœur, de la conscience et de l'alignement.

Le tarif comprend

Pension complète tout au long de l'itinéraire, sauf contre-indication
Hébergement en chambre double tout au long de l'itinéraire
(4 à 5 étoiles à Delhi - 2 à 3 étoiles dans le Ladakh et à Dharamshala)
Vol aller entre Delhi et Dharamshala
Vol aller entre Leh et Delhi
Tous les transferts entre l'aéroport et les hôtels
Tous les transports pendant l'itinéraire
Accompagnement par Nathalie tout au long de l'itinéraire
Guide francophone tout au long de l'itinéraire
Les frais d'entrées dans les monastères
Les permis pour circuler dans les différentes zones du Ladakh
Eau minérale servie pendant les repas

Le tarif ne comprend pas

Frais personnels
Repas à Delhi
Boissons (hors repas)
Assurance annulation / voyage
Pourboires pour les guides et les chauffeurs
Les éventuels frais dus aux retards ou annulation de vols
Frais de visa ainsi que les démarches administratives
(il est de votre responsabilité d'obtenir votre visa avant le départ)
Vols internationaux à destination de Delhi
(nous serons toutefois heureux de vous aider pour la réservation des billets)