

Voyage & retraite  
de méditation  
au Sikkim

Du 24 février au 10 mars 2024  
Avec Lama Zeupa



Karma Yoga

COURS | RETRAITES | FORMATIONS

# Qu'est-ce que le Sikkim ?

Le Sikkim est un ancien royaume bouddhiste de l'Himalaya situé dans le Nord-Est de l'Inde, enclavé entre le Tibet, le Bengale, le Népal et le Bhoutan.

## Au départ un royaume...

- Padmasambhava "Guru Rinpoche" (8<sup>e</sup> siècle)
- Guru Tashi, prince tibétain du Kham (13<sup>e</sup> siècle)
- Phuntsog Namgyal, 1<sup>er</sup> Chogyal du Sikkim (1642)

## Le Sikkim va ensuite passer sous protectorat...

- D'abord britannique (1890),
- Ensuite indien (1947)

## Avant de devenir un État à part entière de l'Inde en 1975.

(Conséquence des émeutes de 1973 contre le Chogyal)



# Peuples du Sikkim

Avec à peine 610.511 habitants, le Sikkim est connu comme l'État le moins peuplé de l'Inde mais aussi le plus paisible.

Son peuple est composé des plusieurs communautés:

- Lepchas
- Bhutias
- Népalais
- Tibétains
- Bengalis...

Une multitude d'ethnies qui offre au Sikkim une riche diversité de cultures, de langues et traditions.



# Les langues du Sikkim

Les langues officielles de l'État sont l'anglais, le népalais, le bhutia et le lepcha.

Peu de paysans et ouvriers locaux parlent anglais C'est une langue plutôt utilisée dans l'administration ou par les personnes qui ont suivi des études.

Le népalais est la langue la plus utilisée étant donné que près de 75% de la population du Sikkim est d'origine népalaise.

Mais l'hindi qui est une langue commune du Nord de l'Inde ainsi que d'autres dialectes issus du tibétain sont également parlés.



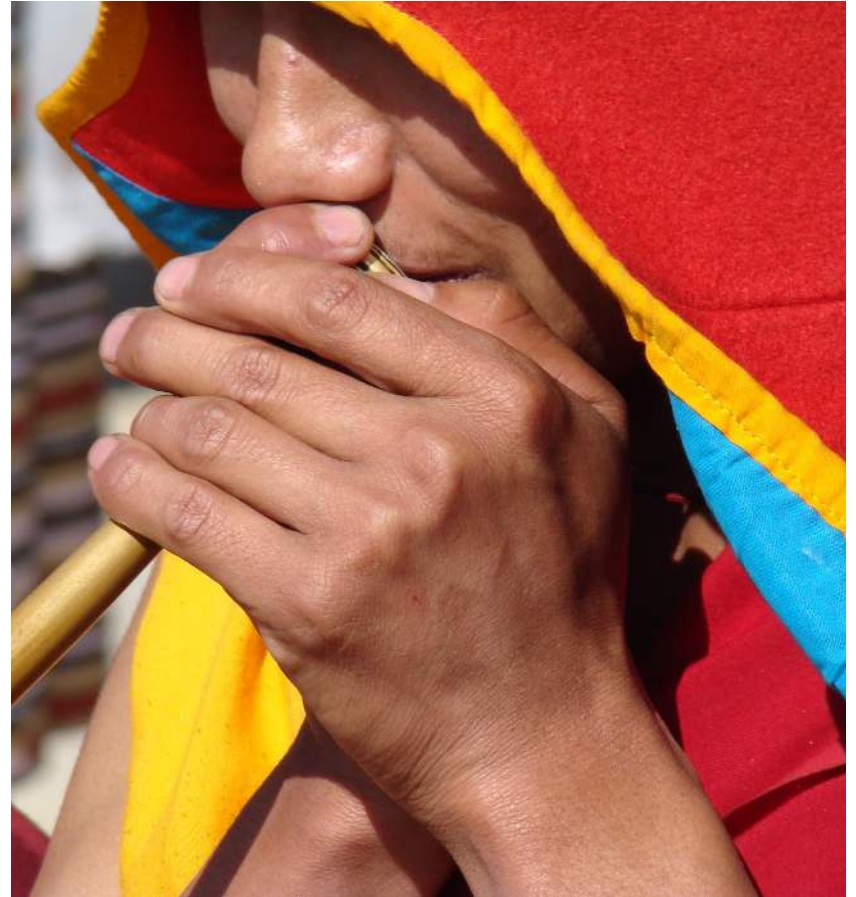
# Spiritualité

À l'origine, le Sikkim était un royaume bouddhiste (Guru Rinpoche au 8e siècle)

Pratiqué par une majorité de népalais, l'hindouisme est aujourd'hui devenue la religion principale avec 61% de pratiquants.

Vu son histoire et ses 67 monastères qui peuplent ses terres, le bouddhisme reste très présent au Sikkim et constitue la minorité la plus importante de l'Etat (28%) devant les minorités chrétiennes (7%) et musulmane (plus rare)

D'autres croyances ou superstitions sont propres au Sikkim et partagées par des fidèles de religions différentes (ex: Kanchenjunga, les rebouteux...)



# Relief & altitude

Appelé parfois avec humour "la petite Suisse de l'Inde", le Sikkim est un État qui regorge de vallées.

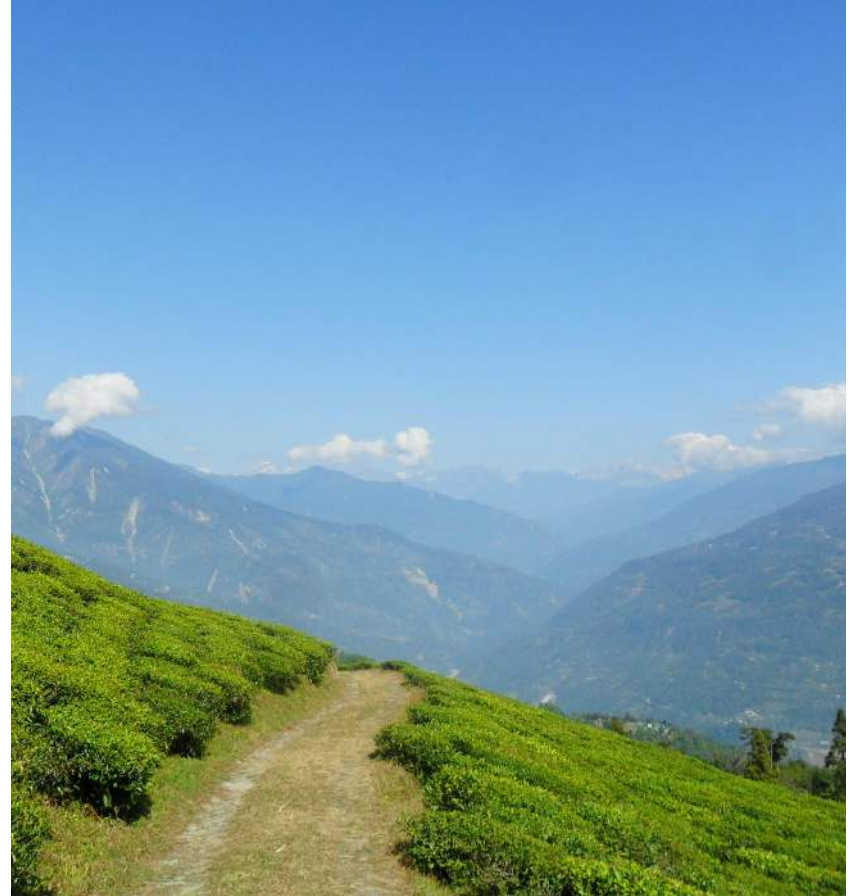
On y cultive du riz, du thé mais aussi de la cardamome.

L'altitude s'élève de 280 à 8598 mètres.

Le Sikkim se partage d'ailleurs avec le Népal le Mont Kangchenjunga, 3ème plus haut sommet du monde (8598 mètres) et point culminant de l'Inde.

Conséquence du relief, les routes. Elles prennent l'allure de lacets interminables et la vitesse moyenne est de 40 km/h.

L'architecture est également très spécifique et les constructions sont adaptées à la montagne.



# Climat

La définition la plus correcte du climat du Sikkim serait **alpin-tropical**.

La mousson apparaît entre juin et septembre avec de grosses chaleurs et de fortes pluies tandis que les mois d'hiver sont secs et lumineux avec une température qui oscille entre 12° et 20°.

Le climat du printemps et de l'automne est plus doux et donc plus favorable pour le tourisme, principalement local.

L'Inde est toujours un pays du tiers monde, le chauffage central n'y est pas développé et les conditions peuvent être rudes à certaines périodes de l'année.



# Un État 100% bio

Le Sikkim est réputé pour son relief naturel préservé, ses cultures, son peuple accueillant et souriant ainsi que ses nombreux monastères ancestraux qui invitent au calme, au ressourcement et à la spiritualité.

Mais depuis peu, le Sikkim est aussi réputé pour être **le 1er État 100% biologique au monde!**

Le gouvernement a initié en 2013 une politique qui vise à interdire les cultures qui ont recours aux engrais et pesticides et a accompagné les fermiers du Sikkim pour qu'ils développent l'agriculture biologique.





# Les régions du Sikkim



# Les richesses du Sikkim



# Rencontres



# visites



# Découvertes



# Qui sommes-nous?



Maxime

Ex-responsable de maison médicale. Maxime est le co-fondateur de Karma Yoga. En charge du développement, des voyages au Sikkim et enseignant d'Ashtanga Vinyasa



Karma Chookela

Enseignante de yoga provenant du Sikkim. Co-fondatrice de Karma Yoga. Elle dispense des cours, des retraites mais aussi des formations pour futurs enseignant.e.s



Lama Zeupa

Lama Zeupa est un enseignant de philosophie et méditation bouddhiste. Il est le directeur spirituel de l'Institut bouddhiste Yeunten Ling de Huy et intervient dans les retraites et formations de Karma Yoga



## Centre Karma Yoga en Inde

Construit autour d'une maison familiale nommée "Choda House", le **Centre Karma Yoga** en Inde est situé au beau milieu de la nature luxuriante de Ravangla dans le Sud du Sikkim.

Un lieu propice à la détente, la méditation et la pratique du yoga.

Le centre dispose de 10 chambres confortables, chacune avec salle de bain, d'un petit temple bouddhiste et d'une salle de pratique de 120m<sup>2</sup>.

Vous pourrez y déguster une cuisine traditionnelle biologique et de saison, goûter aux bains traditionnels du Sikkim aux pierres chaudes et faire de belles balades dans les environs.







# Notre vision du voyage: une expérience!



## Yoga / Méditation

---

Un voyage-retraite où le yoga et la méditation occupent une place centrale. S'épanouir grâce à des pratiques complètes et des enseignements de qualité.



## Rencontres

---

Loin du tourisme de masse, vivre des rencontres authentiques avec les peuples timides mais chaleureux de l'Himalaya, sans filtre.



## Culture & spiritualité

---

S'immerger dans la riche culture du Sikkim. Partir à la découverte de soi... parmi d'autres. Un cheminement spirituel dont vous seul connaîtrez l'itinéraire.



## Découverte

---

Un relief et une nature presque intactes. Profiter du charme des villages typiques, de la beauté de ces vallées luxuriantes et sommets enneigés à découvrir.





# Programme type

---

Avertissement : Ce programme est provisoire et peut être sujet à modification en fonction de la météo, des personnes disponibles sur place ou d'un éventuel événement/célébration locale auquel nous pourrions participer. S'il vous plaît, restez flexible, c'est l'Inde :-)

## Jour 1

**Départ: Vol international**

**Paris-Delhi en vol direct**

## Jour 2

**Arrivée à Delhi et vol domestique pour le Bengale (Bagdogra)**

Arrivée à Delhi en matinée

Transfert vers le terminal domestique

Vol domestique Delhi/Bagdogra (2h)

Nuitée à l'hôtel à Siliguri

Nous débuterons notre séjour au Sikkim par **une retraite de 5 jours de pratique de méditation** couplée à des visites et rencontres de proximité. Chaque jour, 3 pratiques seront dispensées.

### Journée type durant les 5 jours de retraite

7h: Pratique de pranayama et méditation

8h30: Pratique de méditation

10h: Brunch

11h: Départ pour visites

18h: méditation du soir

19h: Repas du soir

# Programme



## Jour 3 - Route vers le Sikkim

Vers 10h, nous prendrons la route en jeep pour débuter l'ascension depuis les plaines du Bengale vers les montagnes du Sikkim.

Un trajet de 4 à 5h, haut en couleur sur lequel nous nous arrêterons pour admirer les premières vallées qui se dessinent doucement.

Nous arriverons en début de soirée à notre hébergement principal, le centre de retraite de Karma Yoga au Sikkim.

# Programme



## Jour 4 - Rencontre avec les moniales

Après deux premiers enseignements de méditation, nous partirons à la rencontre de nos voisines, des femmes moines du monastère Ani Gumpa, une des rares écoles de moniales bouddhistes au Sikkim.

Nous participerons à un de leur rituel. En fin d'après-midi, nous reviendrons à notre hébergement pour une session de méditation.

# Programme



## Jour 5 - Ravangla & Tathagata Tsal

Après la pratique de méditation du matin, nous démarrons de notre lieu d'hébergement pour une balade vers la ville de Ravangla.

Nous visiterons le lieu de pèlerinage Tathagata Tsal plus connu sous le nom de Buddha Park en raison de sa statue de 40 mètres de haut qui surplombe la vallée.

Nous redescendons ensuite sur la ville où une petite visite libre est prévue.

Nous finirons la journée avec une session de méditation

# Programme



## Jour 6 - Temi Tea Garden

Départ après le petit-déjeuner pour les champs de thé de Temi Tea Garden vers 10h. (+/-1h de route).

Nous entreprendrons une balade dans les champs de thé avant de rejoindre l'usine Temi Organic Tea pour une visite guidée.

Le retour est prévu vers 16h.

Une session de méditation sera dispensée au retour.



# Programme



## Jour 7 - La cave de Guru Rinpoche & Hanuman

Départ après le petit-déjeuner pour Legship où se trouve un lieu sacré, tant pour les bouddhistes que pour les hindous.

Nous visiterons d'abord le temple de Hanuman, le dieu à tête de singe, situé au-delà d'un pont qui traverse la rivière Rangeet, à la lisière de la jungle. Il est occupé par des prêtres et très souvent aussi par des singes.

Nous visiterons ensuite les grottes de Guru Rinpoché où il a médité plusieurs années.

Nous terminerons la journée par une séance de méditation

# Programme



## Jour 8 - Monastère de Ralong

Après le brunch, départ pour le monastère de Ralong à +-1h30 de route de Ravangla.

Ce monastère appartient à l'Ordre Kagyu du Bouddhisme Tibétain sous la direction de Gyaltsap Rinpoche. Environ 100 moines y résident. La vue qu'offre le monastère sur la chaîne himalayenne y est magnifique.

**Fin des 5 jours de retraite de méditation, le voyage continue...**

# Programme



## Jour 9 - Panorama à Tarey Bhir

Nous prendrons la route après votre petit-déjeuner pour Tarey Bhir, une corniche située à 3050 mètres d'altitude qui offre une vue imprenable sur les vallées du Sikkim.

L'ascension est un bon moment pour marcher en silence et méditer. L'immensité du panorama de Tarey Bhir confère à ce lieu une atmosphère très spirituelle.

# Programme



## Jour 10 - Cap vers l'Ouest et ses trésors

Le matin, nous ferons un petit bagage pour 2 nuits dans l'Ouest du Sikkim. Nous débuterons par la visite du monastère de Pemayangtse, un des plus anciens du Sikkim.

Nous nous installerons ensuite à l'hôtel vers midi.

Après le lunch, nous irons visiter les ruines de Rabdentse, l'ancienne capitale du Sikkim.

# Programme



## Jour 11 - Immersion dans un village

Le deuxième jour sera l'occasion pour les plus motivés de voir le lever de soleil à 5h du matin sur le Mont Kanchenjunga, 3ème plus haut sommet du monde, visible depuis l'hôtel.

Nous partirons ensuite à la rencontre des communautés lepchas et bhutias qui sont les premiers habitants du Sikkim. Au cours d'une promenade à travers le village, nous découvrirons leur authentique style de vie et comment ils coexistent avec un environnement naturel vierge.

# Programme



## Jour 12 - Le lac sacré de Khecheopalri

Après le petit-déjeuner, nous rejoindrons le lac sacré de Khecheopalri (+3h de route). Connu comme étant le lac des vœux.

Ce lac exceptionnellement tranquille, entouré d'une forêt verdoyante est considéré comme un des lacs sacrés du Sikkim, tant par les Bouddhistes que les Hindous.

Le retour au centre Karma Yoga est prévu dans la soirée.

# Programme



## Jour 13 - Les gorges de Borong

Après le petit-déjeuner, départ pour les gorges des sources de Borong (+/- 1h30 de route). Elles se trouvent en bord de rivière.

Les familles séjournent plusieurs jours pendant la bonne saison pour profiter des vertus des bains de soufre. Nous descendrons dans les gorges pour rejoindre cette station.

Le midi, nous pic-niquerons sur place.

# Programme



## Jour 14 - Journée détente chez Karma Yoga

La dernière journée au Sikkim est dédiée à la détente dans le centre de Karma Yoga.

L'occasion de faire quelques achats souvenirs à Ravangla ou de goûter aux bains traditionnels que nous proposons et de faire ses bagages pour entamer le voyage du retour le lendemain.



# Programme

---

## Jour 15 - Retour vers Delhi

Départ du Sikkim tôt le matin vers l'aéroport de Bagdogra

Vol Domestique Bagdogra/Delhi

Transfert de l'aéroport de Delhi vers un hôtel afin de passer une nuit confortable avant le vol retour.

## Jour 16 - Vol international

Après un bon petit-déjeuner à l'hôtel, nous serons conduits à l'aéroport international pour prendre notre vol qui nous ramènera à Paris dans la journée.

**Décollage 13h**

**Arrivée à Paris 18h30**

# Les hébergements

lors de notre voyage

- ✓ 1 nuit dans un hôtel 4\* à Siliguri (Bengale)
- ✓ 10 nuits dans notre centre de retraite au Sikkim
- ✓ 2 nuits dans un Resort dans l'Ouest du Sikkim
- ✓ 1 nuit à Delhi dans un hôtel 5\* sur le retour



---

## Centre Karma Yoga

Nous séjournons principalement dans notre centre Karma Yoga dans le Sud du Sikkim



---

## Norbughang Retreat - Pelling

Nous passerons une nuit dans cet hôtel lors de notre excursion dans l'Ouest du Sikkim. La vue sur le Mont Kanchenjunga depuis l'hôtel est exceptionnelle.



---

## Saffron Crest - Siliguri 4\*

Sur l'allée, nous ferons étape au Saffron Crest de Siliguri au West bengal afin de se reposer avant d'entamer la route vers le Sikkim



---

## Hôtel Novotel - Delhi 5\*

Sur le retour, nous logerons une nuit à Delhi dans le quartier Aerocity proche de l'aéroport.

# Prix du voyage

3685 €

par personne en chambre double

## Ce prix comprend

- ✓ Le vol international entre Paris CDG et New Delhi (aller-retour)
- ✓ Le vol domestique entre New Delhi et Bagdogra (aller-retour)
- ✓ L'accueil à l'aéroport
- ✓ Les transferts en véhicule privatisé
- ✓ Le logement en hôtel 4\* et 5\* (Delhi et Siliguri) et dans un centre de retraite privatif
- ✓ La pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) sur la durée du séjour
- ✓ Les différentes visites telles que décrites dans le programme
- ✓ L'accompagnement francophone par Maxime de Karma Yoga
- ✓ Les sessions de méditation quotidiennes avec le Lama Zeupa en anglais (possibilité d'avoir une traduction française)
- ✓ L'assistance de l'agence de voyage Odysway 24h/24 et 7j/7

## Ce prix ne comprend pas

- Les activités non compris dans la section "le prix comprend"
- L'assurance annulation ou multirisques
- Les dépenses personnelles sur place
- Les pourboires aux travailleurs locaux (+/- 30€ au total)

Vous avez encore des questions?

Contactez notre accompagnateur: maxime@karmayoga.be - (+32) 0499/333.000

Vous êtes décidé à partir?

Réservez-vite votre place sur le site de notre agence de voyage partenaire:

> <https://odysway.com/voyages/immersion-sikkim-inde> <

