

# Sphères Tibétaines



Jours: 9  
Prix: 0 EUR  
Vol international non inclus  
Confort: ★★☆☆☆  
Difficulté: ★☆☆☆☆  
📍 Artisanat et vie locale 📍 Randonnée  
📍 Temples et archéologie

## Jour 1. Beijing – Ping An ~ 2500m



Pékin 📍  
✈️  
Xining 📍  
Village de Ping'An 📍

- Vol matinal vers **Xining**. Arrivée et transfert vers votre hôtel à Ping An.
- Visite du **monastère de Xiazong**. Ce temple a été bâti il y a plus de 640 ans et est un des plus importants monastères de la région. A quelques kilomètres du monastère se trouve la **mosquée de Hongshuiquan**. Cette mosquée bâtie pendant la dynastie des Ming (1368 – 1644) a connu une expansion à 5 reprises pendant l'histoire et s'étend maintenant sur plus de 4500 mètres carrés. Il est surtout connu pour son architecture qui reprend non seulement la culture des Hui (musulmans Chinois) mais aussi celle des Tibétains et les Chinois Han.
- Logement au Haifeng Hotel (4\*)

🏠 Hébergement | Haifeng Hotel (4\*)

## Jour 2. Ping An – Tongren (B) ~ 2500m

Village de Ping'An 📍  
🚗  
Tongren 📍

- Au matin, départ pour le **Kanbula National Park**, un magnifique parc national qui vous fera penser au Grand Canyon mais en version Tibétaine.
- Route ensuite pour **Tongren**.
- Logement au Tongren Hotel

🍽️ Petit déjeuner | Haifeng Hotel (4\*)

🏠 Hébergement | Tongren Hotel

## Jour 3. Tongren



Tongren 📍

- Visite du **monastère de Tongren**, l'une des 6 lamaseries principales de la secte Bouddhiste des Bonnets Jaunes célèbre pour ses extraordinaires sculptures en beurre de yak. Visite du **monastère de Wutun** réputé pour les talents artistiques de ses moines qui produisent les plus belles statues et Tangka tibétaines.

🍽️ Petit déjeuner | Tongren Hotel

🏠 Hébergement | Tongren Hotel

## Jour 4. Tongren – Langmusi (B) ~ 3.325m



Tongren   
🚗 - ⌚ 5h  
Village de Langmusi

- Au matin, route en direction de **Langmusi** (environs 5 heures) et installation à l'hôtel. À Langmusi, logement au Langmusi hotel. Visite des Temples de Langmusi.

---

☕ Petit déjeuner	Tongren Hotel
🏠 Hébergement	Langmusi Hotel

## Jour 5. Langmusi (B,L) ~ 3.300 m à 3.500m



Village de Langmusi

- Départ à 6h du matin pour une promenade dans la forêt et les prairies à la recherche des animaux sauvages. Mouton d'Himalaya, vautours, Gazelles,... Une multitude d'animaux est à découvrir.

Retour sur Langmusi et rencontre avec votre équipe de trekking et briefing pour le lendemain.

- Temps libre

---

☕ Petit déjeuner	Langmusi Hotel
🏠 Hébergement	Langmusi Hotel

## Jour 6. Langmusi (L,D)



Village de Langmusi

- **Trekking à cheval** autour de Langmusi le long du **White Dragon River**. Profitez de la vie locale en cours de route. Logement en tente ou Yourte.

---

☕ Petit déjeuner	Langmusi Hotel
🏠 Hébergement	Logement en tente ou Yourte.

## Jour 7. Langmusi (B,L,D)



Village de Langmusi

- **Trekking a cheval** et/ou **à pied** autour de Langmusi le long du White Dragon River. Profitez de la vie locale en cours de route. Logement en tente ou Yourte.

---

🏠 Hébergement	Logement en tente ou Yourte
---------------	-----------------------------

## Jour 8. Langmusi – Xiahe (B) ~ 2.900m



Village de Langmusi 📍  
🚗 - ⌚ 3h 30m  
Xiahe 📍

- Au matin, vous pouvez admirer ou pourquoi pas aider avec la vie locale dans les prairies. Retour vers Langmusi et visite des temples.
- Route ensuite vers **Xiahe**.
- Logement au NIRVANA Resort.

---

🏠 Hébergement

Nirvana resort

## Jour 9. Xiahe (B)



Xiahe 📍

- Visite de l'immense **lamaserie de Labrang**, construite en 1709. Elle abrite 1.200 moines de la secte des Bonnets Jaunes.
- Découverte du **Temple d'Or**, de l'institut de médecine tibétaine, des bibliothèques, des temples et innombrables trésors d'art bouddhique.
- Tour de ville et panorama depuis la colline dominant le **monastère de Labrang**.
- Transfert vers le Norden Camp, réservé par vos soins.

---

🍽️ Petit déjeuner

Nirvana resort

## Jour 10. Journée optionnelle pour le retour: Xiahe – Lanzhou (422 Euro pour toute la famille)



Xiahe 📍  
🚗  
Lanzhou 📍

- Petit-déjeuner et route vers **Binglingsi** (environs 4h). **Excursion en bateau** (inclus) jusqu'aux grottes-sanctuaires des Mille Bouddhas, à travers un étonnant corridor de falaises surplombant le Fleuve Jaune et créant des paysages impressionnants de pics et de ravins encaissés. Traversée en bateau de l'autre côté du fleuve. Visite des grottes de Binglingsi, superbe ensemble de statues gravées dans des falaises de roche poreuse façonnée par les eaux.
- Route ensuite vers l'aéroport de Lanzhou (1h30 environs) pour votre vol retour.

# Carte itinéraire



## Inclus

- L'hébergement en hôtels avec petit-déjeuner tous les jours.
- Tous les transports et transferts en véhicule privé
- Guides Anglophone pour les journées avec guide
- Les entrées pour les visites mentionnés au programme lorsqu'un guide est présent
- Les repas inclus au programme (L=Lunch=Déjeuner, D=Dinner=Dîner) avec une boisson / personne

## Non inclus

- Les déjeuners et dîners non-inclus à prendre selon vos envies et conseils de votre guide
- Les dépenses personnelles et activités non mentionnées explicitement au programme
- Les pourboires aux guides et chauffeurs
- Les assurances de voyage personnelles
- Vols d'arrivée à Xining et départ de Xiahe/Lanzhou