

VIETNAM SPIRITUEL

15 JOURS / 14 NUITS (sur place)



Le Nord du Vietnam est non seulement le fief du Bouddhisme Mahayana en Asie du Sud-est mais également l'origine de l'école zen vietnamienne, très chère au maître Thich Nhat Hanh. Un merveilleux circuit qui vous permettra une découverte culturelle du pays mais aussi une découverte de vous-même en pratiquant la méditation dans une pagode avec l'aide de votre guide mais aussi de moines et de sages. Rencontre avec des personnes ayant décidé de renoncer à tous leurs biens matériels pour se consacrer uniquement à la prière et à la méditation, des êtres pleins de sagesse qui vous aideront à vous découvrir.

Basé sur le thème de bien-être, le programme ne se limite pas à la méditation. Le Vietnam vous dévoile également ses pratiques spirituelles à travers de différents cultes tels que : le culte des ancêtres et le culte de la Déesse Mère. Nous privilégions les rencontres avec les témoins afin de mieux comprendre les principes de ces croyances. Et ce n'est pas tout! Le Vietnam possède sa propre médecine traditionnelle : la réflexologie faciale. Lors d'une séance pratique avec l'assistance d'un expert dans le domaine, on vous apprendra les techniques de base pour soigner votre corps.

JOUR 1 HANOI ARRIVÉE

Accueil chaleureux par votre guide francophone à l'aéroport et transfert à l'hôtel. *NOTE : La mise à disposition des chambres se fait à partir de 14h le jour de votre arrivée. L'accès à votre chambre n'est pas garanti lors d'une arrivée matinale, c'est suivant la bonne volonté de l'hôtelier.* Nous vous proposons une **session de massage corporel** d'une heure pour vous ressourcer après un long vol. Déjeuner. Repos à l'hôtel. En soirée, vous assisterez au **spectacle des marionnettes sur l'eau**, une tradition vietnamienne unique au monde, qui a pour origine le monde paysan des rizières du Nord, les mythes religieux et les légendes populaires. Dîner de bienvenue. Nuit à l'hôtel

JOUR 2 HANOI

Si la cuisine vietnamienne séduit par sa fraîcheur, ses arômes subtils, et ses goûts délicats, elle renferme toutefois bien des secrets qu'elle cache aux yeux des voyageurs trop pressés. Nous vous invitons à percer ces secrets lors d'un **cours de cuisine exclusif**. Dans un cadre authentique, vous apprendrez à préparer un repas typique du Vietnam. Accompagnés d'une mère au foyer hanoïenne, le contact privilégié avec la famille d'accueil vous permettra de mieux comprendre la table vietnamienne, chose souvent négligée dans les restaurants réservés aux touristes. Au programme : visite d'un marché local pour acheter des ingrédients, préparation des plats, découverte de la notion Yin-Yang dans les ingrédients, savoir-vivre vietnamien autour de la table. Déjeuner ensemble avec la famille d'accueil. Après-midi , première approche d'Hanoi, la ville en deçà du fleuve. Hanoi est charmante, avec toute son authenticité, de grandes avenues ombragées, de nombreux lacs, et des jardins soignés. Une ville ancienne, authentique, et pleine de légendes avec ses pagodes et ses temples . **Balade à pied dans le Quartier des 36 Corporations**, notamment dans la rue de la médecine vietnamienne qui vous enchantera par ses vibrations, et la gamme infinie d'herbes et épices médicinales. La balade se termine par la **dégustation du café** typiquement hanoïen : le cà-phê trùng. L'héritage de la colonisation française a fait le Vietnam d'un pays qui possède une culture de café unique en Asie du Sud-est. Aujourd'hui deuxième producteur mondial (derrière le Brésil), les Vietnamiens n'hésitent pas à inventer de nouvelles recettes de café qui ne cessent de surprendre les voyageurs ! Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

JOUR 3 HANOI

Matin, avec un maître professionnel, vous aurez l'opportunité de découvrir les bases de **Tai Chi** tout en observant la vie matinale des habitants d'Hanoi autour du lac Hoan Kiem. Puis visite de la **pagode Dong**, située en banlieue d'Hanoi. Ici, un moine supérieur vous recevra et fera découvrir les doctrines du bouddhisme Mahayana du Vietnam. Vous participerez à la préparation des plats végétariens avec les membres de la pagode. Déjeuner au sein de la pagode. Après-midi, visite du **Musée d'ethnologie**. Ce musée est un des plus intéressants et permet de prendre conscience de la multiplicité ethnique de ce pays. Le musée a été construit en collaboration avec le Musée de l'Homme à Paris au moment du sommet de la Francophonie. Puis nous ferons un tour du lac de l'Ouest. Visite du **temple Phu Tay Ho** dédié à Lieu Hanh, une des représentantes du culte de la Sainte-Mère et un des quatre Immortels du Vietnam : Le temple le plus sacré de Hanoi selon la population locale. Dégustation de thé au lotus, une boisson typiquement locale. Autour du lac de l'Ouest se trouvent beaucoup d'étangs de lotus dont la floraison est entre mai et septembre. La fleur de lotus est très recherchée par les habitants d'Hanoi du fait de ses arômes particulières. Dîner libre et nuit à Hanoi.

JOUR 4 HANOI / PAGODE DES PARFUMS / HANOI

Départ en direction de la **pagode des Parfums** (70km d'Hanoi), un haut lieu de pèlerinage bouddhiste par excellence où affluent les fidèles de tous les coins du pays. Les pèlerins viennent en masse à sa fête annuelle qui débute le 6è jour du 1er mois lunaire et se poursuit jusqu'à la dernière semaine du 3e mois lunaire. Il s'agit de la fête la plus longue au Nord du pays. Le site séduit les visiteurs par son paysage où alternent hautes montagnes et forêts profondes émergeant de façon harmonieuse des rizières vertes et luxuriantes. Le site comprend des dizaines de pagodes et temples. Balade à bord d'un sampan sur la rivière Yen Vi sur 4 km avec des collines karstiques. A l'arrivée, vous visiterez la Pagode Thien Tru avant de suivre un sentier sinueux et escarpé qui gravit les falaises jusqu'au sommet (1h de marche). Ici se trouve l'édifice le plus impressionnante : la pagode des Parfums qui est insérée au sein d'une belle grotte baptisée Huang Tich, découverte il y a plus de 2 000 ans. Déjeuner pique-nique. Au retour, Au retour, vous visiterez les pagodes Giai Oan (Purgatoire) et Tuyet Son. Puis, la barque vous ramènera à l'embarcadère de départ. Du fait de son emplacement sacré, possibilité de faire une session de méditation. Dîner libre et nuit à Hanoi

JOUR 5 HANOI

Matin, visite de la première université du Vietnam, le **Temple de la Littérature**. Ce lieu de recueillement dédié à Confucius, constitué de plusieurs bâtiments, offre un véritable oasis de tranquillité. Ensuite vous aurez l'honneur d'assister à une **cérémonie Len Dong**, tradition spirituelle pratiquée au Vietnam depuis des siècles. Au son des tambours et des chants, le médium en transe invoque les esprits pour demander la protection, la permission et la force de transmuter les challenges de la vie. Un moment de rencontre et de partage teinté de magie... exceptionnelle ! Déjeuner libre. Après-midi, visite du **village Dinh Bang**, où vous découvrirez le berceau de la culture du Vietnam du Nord. A partir du Delta du Fleuve Rouge, l'identité culturelle du Vietnam s'est forgée autour de la riziculture inondée dans laquelle les villages jouaient le rôle primordial. Visite de la maison communale Dinh Bang, noyau de l'administration du village dans le temps. Ici elle accueillait les réunions des notables, et on y traitait des questions d'administration ou de justice intérieure. **Rencontre avec les membres de la famille Nguyen Thac** pour discuter du culte des ancêtres. Descendants d'un haut mandarin sous la dynastie Lê au 17^e siècle, les Nguyen Thac représentent un modèle classique dans la tradition vietnamienne : tout le clan est fédéré autour du tombeau des ancêtres avec plusieurs commémorations collectives chaque année. La famille sera ravie de nous faire visiter une chapelle dédiée à ses ancêtres puis démonstration des offrandes du papier votif. Dîner ensemble avec la famille Nguyen Thac.

JOUR 6 HANOI / NINH BINH

Matin, découverte de la **réflexologie faciale** (diện chẩn), une méthode vietnamienne créée au début des années 1980, par le Professeur Bui Quoc Chau. Elle prend ses sources dans la médecine traditionnelle asiatique. C'est une technique d'observation et de traitement du visage qui utilise le système nerveux comme moyen de communication avec les autres parties du corps. Selon le concept, le visage est donc le miroir, le reflet de ce que nous sommes. Nos états physiologiques et psychologiques sont ainsi reflétés sur notre visage. Chaque point réflexe du visage est un émetteur-récepteur en connexion avec le cerveau. La technique de la réflexologie faciale vietnamienne consiste donc en la stimulation de ces points réflexes générant ainsi un phénomène d'auto-régulation de l'organisme. Déjeuner dans un restaurant local. Après-midi, route pour la région Ninh Binh (110 km, ~2h de route). Visite de la **Pagode de la Grotte Jade** où s'élèvent trois pagodes et un monastère construits au XVII^{ème} siècle. Ceux qui ont vu le film "Indochine" se souviendront de ce lieu magique et irréel où les deux fugitifs

viennent s'abriter. La première pagode est adossée à la montagne au milieu d'un jardin luxuriant ; on accède à la seconde par un petit escalier puis, encore plus haut, on visite la troisième qui contient trois Bouddhas. Très joli point de vue sur les champs et la campagne, comme un tableau géant. Du fait de la tranquillité du lieu et proche de la nature, possibilité de faire une session de méditation. Dîner libre et nuit à Ninh Binh

JOUR 7 NINH BINH

Départ pour la découverte de la région de Ninh Binh, l'un des sites les plus réputés du Vietnam, surnommé aussi la "**Baie d'Halong terrestre**" en raison de ses reliefs qui rappellent celui de la fameuse "Baie d'Halong" avec de nombreuses collines calcaires recouvertes d'une végétation luxuriante, succession de cirques naturels reliés entre eux par des tunnels creusés par les érosions. **Balade à vélo** (~14km) à travers la campagne. Arrêt à la **pagode Hang Mua**. Pour y accéder, il faut parcourir 450 marches et au sommet d'une colline, vous aurez la meilleure vue imprenable sur toute la zone. Son magnifique point de vue justifie l'effort physique. Déjeuner dans un restaurant local. Après-midi, poursuite en direction de **Trang An**. Vous embarquez sur un sampan traditionnel pour profiter des paysages surprenants de la région en naviguant le long de la rivière Ngo Dong. Autour de vous d'impressionnantes roches calcaires s'élèvent au-dessus des paysages de rizières qui bordent le cours d'eau. Le cours d'eau rêveur est bordé de deux côtés de grands pitons calcaires aux formes multiples. On y voit, de temps à autre, surgir d'une végétation tropicale luxuriante, des têtes de chèvres élevés à la sauvage dont la viande est l'une des meilleures spécialités de la province. Possibilité de faire une session de méditation. Dîner libre et nuit à Ninh Binh

JOUR 8 HANOI / HALONG

A ne pas rater lors de votre voyage au Vietnam, découvrez la merveilleuse Baie d'Halong dans les meilleures conditions. Départ tôt le matin en direction de la Baie d'Halong (170km, 4h de route). Arrivée en fin de matinée. Embarquement à bord d'un bateau jonque traditionnel pour une croisière sur la baie d'Halong jusqu'au lendemain midi. Les paysages grandioses de la baie d'Halong et sa richesse biologique en font l'un des plus beaux sites naturels du monde, comme en témoigne son inscription au Patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO en 1994. Cocktail de bienvenue, puis installation dans les cabines. Déjeuner et discours de bienvenue du commandant de bord. Notre croisière dans la baie nous fera découvrir l'une des plus belles baies du monde. Rêve de peintre ou de poète, la mer y est parsemée de plus de 3000 îlots entre lesquels circulent jonques et sampans. Visite de la grotte des Surprises qui présente des formations calcaires en forme de choux-fleurs, ainsi que des stalactites et des stalagmites. Mouillage auprès d'une plage pour la baignade ou ascension au sommet d'une île pour profiter d'une vue panoramique de la baie. Repas à bord du bateau avec dégustation de fruits de mer. Nuit à bord de la jonque dans une cabine privée

JOUR 9 HALONG / YEN TU

Au lever du jour, dont nous ne manquerons pas d'admirer les couleurs laiteuses bien emblématiques de cet endroit d'exception, nous aurons la possibilité d'assister à une initiation au Tai Chi. Puis débarquement en fin de matinée. Transfert dans le district de Uong Bi (50km de la Baie d'Halong) où se trouve le **Mont Yen Tu**, berceau du Zen vietnamien. Le bouddhisme a débarqué au Vietnam au 1^{er} siècle avant J.-C. Mais il a fallu attendre le 13^e siècle pour que le roi Trần Nhân Tông, devenu moine, inventa un courant bouddhique propre au Vietnam : le zen Truc Lâm Yên Tu. Il quitta son palais royal pour la montagne de Yên Tu afin d'y mener une vie religieuse ascétique. Ce fut un événement sans précédent dans l'histoire du bouddhisme vietnamien. Il fonda la secte zen Truc Lâm, signifiant en français "la forêt de bambou", car c'est

en effet dans la forêt de bambou de Yên Tu qu'est né ce courant bouddhique. Installation au sein du **monastère Truc Lam Yen Tu**, là où vous passerez quatre jours d'immersion totale dans l'atmosphère bouddhiste vietnamienne.

JOUR 10 TRUC LAM YEN TU

Une journée complète en suivant les règles du monastère Truc Lam pour mieux comprendre la Zen vietnamien. Sous la dynastie des Trần (1225-1400), la secte zen de Truc Lam Yen Tu a eu un impact considérable sur la vie politique et socio-culturelle du pays. Toutes les politiques prises en matière de défense de la souveraineté nationale, d'élargissement des frontières, de développement de la culture... portaient l'empreinte de cette philosophie qui peut se résumer en quelques mots : la religion, c'est aussi servir la Patrie. Après plus de 700 ans, le courant zen de Truc Lâm Yên Tu n'a pas pris une ride. Sa philosophie reste d'actualité, le fidèle étant appelé à pratiquer sa foi tout en assumant pleinement ses devoirs de citoyen. Le zen est une branche du bouddhisme dont la pratique principale est la méditation. Lors des vacances d'été, des jeunes vietnamiens sont envoyés ici pour découvrir le bouddhisme, tout en se perfectionnant moralement pour devenir de bons citoyens. Voici le programme prévu :

05h00, réveil

05h00 – 05h30 : méditation

05h45 – 06h00 : nettoyage du jardin

06h15 : petit-déjeuner

07h30 – 10h30 : cours du bouddhisme

10h30 – 11h30 : temps libre

11h30 – 14h00 : sieste

14h30 – 15h30 : cours du bouddhisme

16h00 – 16h30 : douche

17h00 : dîner

18h00 - 19h00 : prière collective

19h30 – 21h00 : méditation individuelle

10h00 : au lit

JOUR 11 TRUC LAM YEN TU

Au jourd'hui, nous faisons une ascension à pied au **Mont Yen Tu** (6km, 1000m de dénivelé, ~5h de marche). Situées dans l'immense chaîne de montagnes du nord-est du pays, les montagnes Yen Tu sont "la Mecque" du bouddhisme vietnamien . La terre sacrée de Yên Tu renferme des pagodes, stèles, pagodons, temples..., tantôt dissimulés dans la forêt, tantôt apparaissant au milieu d'un paysage ouvert, ou parmi des nuages. Au sommet du mont Yên Tu, à plus de 1.000 m d'altitude trône une pagode en bronze, considérée comme une des constructions religieuses les plus originales d'Asie.

JOUR 12 TRUC LAM YEN TU / HANOI

Transfert à Hanoi. Arrêt dans la Province de Hai Duong pour visiter l'**orphelinat La Bonne Étoile**. Le site accueille actuellement 33 enfants dont plusieurs handicapés mentaux. L'immeuble accueillant les enfants menaçait de s'écrouler, donc en 2014 La Bonne Étoile a décidé de financer son entière rénovation. Une réhabilitation des structures porteuses a été réalisée ainsi que le remplacement de tout le circuit électrique. Le réaménagement des dortoirs des enfants et la création de salles de bain et d'une pièce buanderie-séchoir, dans un petit bâtiment créé près de l'orphelinat, a également été entrepris. Arrivée à Hanoi à midi. Temps libre. Transfert à l'aéroport pour votre vol de retour