

*La Kora extérieure du Kawa Karpo Kora  
avec l'équipe de Slow Motion  
du 1<sup>er</sup> octobre au 14 octobre 2012*

## **Rejoignez l'équipe de Slow Motion pour ce pèlerinage mythique de 2 semaines autour du mont Kawa Karpo dans le sud du Kham !**

**Cette kora – pèlerinage traditionnel tibétain autour d'un lieu sacré – vous emmène à la frontière des provinces du Yunnan et du Tibet pour une randonnée de deux semaines autour de la montagne sacrée du Kawa Karpo (aussi appelée montagne Meili). Celle-ci – située dans la partie méridionale du Kham – est la plus révéérée d'entre toutes par les milliers de pèlerins tibétains qui abondent chaque année.**

**Cette randonnée-pèlerinage au long cours donne accès à une incroyable diversité de paysages – des vallées du Mékong et de la Salween aux cols et pics enneigés, 6740 mètres pour le point culminant – et à cette culture tibétaine millénaire. De la vieille ville de Shangri-La aux villages tibétains et aux bivouacs de haute altitude, nous marcherons avec les pèlerins et leurs familles venus de toutes les contrées tibétaines.**

Nombre de jours total : 14

Ville de départ : Shangri-La (Zhongdian, 中甸)

Nombre de jours de marche : 12

Ville d'arrivée : Shangri-La (Zhongdian, 中甸)

Difficulté de marche : 3 à 4 / 5

Conditions d'hébergement : hôtel à Shangri-La, auberge, nuit chez l'habitant et camping sous la tente durant la marche.

Guides: guides de randonnée européens, guides locaux tibétains et enseignants certifiés de yoga.

**Ce périple est organisé par le collectif Slow Motion basé à Dali. Slow Motion organise et promeut une « autre » manière de randonnée et de voyager, de faire face aux difficultés de la marche et de rencontrer les pèlerins et habitants tibétains, se rendre familier à leur culture.**

**Chaque jour, le matin avant la marche ou en après-midi/soirée, nous nous retrouvons pour une séance de yoga afin de préparer notre corps et notre esprit pour la journée ou celle du lendemain. Cette séance est accessible à tous, sans prérequis nécessaire.**

Pour en savoir plus sur le collectif Slow Motion, ses membres fondateurs (notamment l'agence de trek Amiwa et le studio de yoga Yoga-Gaia) ainsi que le type de yoga qui vous sera proposé durant la marche, vous rendre aux pages 12 et 13 de ce document .

### **Contact**

pour toute information supplémentaire ou réservation, merci de nous contacter à l'adresse [kawakarpo@slow-motion.asia](mailto:kawakarpo@slow-motion.asia) ou au téléphone au +86-15900905830 ou au +33-661131160.

## Prix

**1190 euros**, pour un départ depuis et un retour à Shangri-La, Yunnan.  
Pension complète (hôtel, auberge, nuits chez l'habitant et camping sous la tente).

### **Le prix inclut :**

- *Toutes les dépenses inhérentes à la randonnée : transports terrestres depuis et vers Shangri-La, repas (à l'exception des alcools) et hébergement, guides, dès lors que les activités sont effectuées ensemble.*
- *Équipement médical et de premiers secours*
- *Guides de randonnée français sinophones et anglophones habitants dans le Yunnan depuis plusieurs années.*
- *Séance de Kundalini yoga quotidienne*

### **Le prix n'inclut pas :**

- *Vos dépenses personnelles et les éventuels pourboires.*
- *Les vols pour rejoindre et au départ de Shangri-La*
- *Aucune assurance n'est fournie.*
- *Pas de porteur pour votre sac à dos*

**Option chambre individuelle : +80 euros**

**Option porteur individuel : +330 euros**  
(par sac, 17kg max)



## Itinéraire quotidien

### Lundi 1<sup>er</sup> octobre (J1): rendez-vous à Shangri-La

Nous nous retrouvons à Shangri-La et selon votre horaire d'arrivée, après avoir enregistré à votre hôtel, nous promenons ensemble dans la vieille ville de Shangri-La avant de déjeuner ou de dîner ensemble. Cette première journée peut être l'occasion d'explorer les temples bouddhistes locaux, de découvrir l'artisanat ou l'architecture tibétaine ou de sacrifier à la cuisine des lieux, tibétaine, chinoise ou népalaise au choix.

*Note: merci de bien noter que nous vous encourageons à vous rendre sur les lieux plusieurs jours à l'avance si possible pour vous mettre dans les meilleures conditions possibles et donner à votre organisme le temps de vous adapter à l'altitude et en particulier à la moindre disponibilité de l'air. La vieille ville de Shangri-La située à 3300 mètres d'altitude est un lieu parfait pour stimuler vos globules rouges pour la randonnée à venir. Une visite culturelle (doublée de quelques excursions si vous le souhaitez) est une bonne occasion pour cela, vous pouvez ainsi profiter de votre présence dans les lieux pour visiter par exemple le monastère de Songzanlin, l'une des plus grandes lamaseries tibétaines. Si vous souhaitez ainsi passer quelques jours à Shangri-La avant le début de ce programme, n'hésitez pas à nous le dire à l'avance pour vous aider à organiser cela.*

### Mardi 2 octobre (J2 🏔️): de Shangri-La à notre point de départ de la marche

Après un premier petit-déjeuner tibétain, nous prenons la route de bon matin pour nous rendre vers la ville de Deqin (cinq heures de route). Les cols par lesquels nous passons dépassent les 4000 mètres, les panoramas ne manquent pas et nous auront la chance d'apercevoir les Monts Baima et les Monts Kawa Karpo. Après notre déjeuner à Deqin, nous reprenons la route jusqu'au village tibétain de Yongzhi (deux à trois heures de route) qui est situé à même le sentier de pèlerinage, aux abords du fleuve Mékong. Selon l'envie du moment, nous pourrions marcher un peu dans les environs pour nous dégourdir les jambes avant de mettre les jambes sous la table pour un bon dîner tibétain préparé par nos hôtes. Nous dormons dans une auberge de l'un de nos guides locaux.

*Conditions d'hébergement: auberge à 2200m.*

*Transports: 6-8 heures*

*Heures de marche: 1 (selon l'envie)*

*Montée: 150m*

*Descente: 150m*

### Mercredi 3 octobre (J3 🏔️): mise en jambe du village de Yongzhi aux pâturages de Yongna

Le sentier de pèlerinage commence désormais au village de Yongzhi. Nous entamons la marche et laissons progressivement les dernières maisons derrière nous, longeant l'un des affluents du Mékong. Nous rejoignons les pâturages de Yongna en courant ou fin d'après midi et y établissons notre camp. Cette première journée est relativement courte et accessible avec seulement 700 mètres de dénivelé positif sur 12 kilomètres.

*Conditions d'hébergement: tente à 2900m.*

*Heures de marche: 5*

*Montée: 700m*

*Descente: 100m*

#### **Jeudi 4 octobre (J4 🏔️): de Yongna au camp de base du col Duoke La**

Cette deuxième journée de marche est aussi raisonnable avec également 700 mètres seulement de dénivelé positif. Notre objectif est le camp de base de notre premier col, le Duoke La. Equivalente en dénivelé et en distance, cette journée nous fait néanmoins passer la barre des 3500 mètres. Ce seuil est significatif tant en termes de végétation qu'en terme de condition physique : l'air est moins disponible. Comme pour les nuits à venir, nuit sous la tente.

Conditions d'hébergement : *tente à 3600m.*

Heures de marche : 6

Montée : 700m

Descente : 0

#### **Vendredi 5 octobre (J5 🏔️): col du Duoke La, 4480m**

Premier col de notre périple, le Duoke La est aussi l'un des plus beaux. Pour atteindre ses presque 4500 mètres, nous adoptons une marche lente et progressive qui fera sans doute sourire les pèlerins tibétains, plus rapides et plus en forme que nous. Certains marchent jusqu'à 18 heures par jour ! Nous atteignons le col avant le déjeuner après une ascension de 900 mètres. Sur la ligne de crête, entre les milliers de fanions de prière qui claquent au vent, nous profitons du panorama et des nombreux pics enneigés qui culminent. 900 mètres de descente plus bas, nous retrouvons des pâturages accueillants pour établir notre camp pour la nuit.

Conditions d'hébergement : *tente à 3600m.*

Heures de marche : 7

Montée : 900m

Descente : 900m

#### **Samedi 6 octobre (J6 🏔️): des pâturages de Susutong au pont de Chumatong**

Journée de marche plus clémente pour nos poumons avec seulement 300 mètres de montée mais plus fatigantes pour nos genoux avec 1400 mètres de descente ! Nous marchons jusqu'à atteindre le pont de Chumatong. Durant cette marche de 19 kilomètres, nous devrions apercevoir de nouveau le pic principal du Kawa Karpo.

Conditions d'hébergement : *tente à 2500m.*

Heures de marche : 6

Montée : 300m

Descente : 1400m

#### **Dimanche 7 octobre (J7 🏔️): traversée du col de Nantong Laka (3600m) et arrivée à Aben**

Après une bonne journée de marche (1300 à 1400 mètres de dénivelé positif et négatif), nous atteignons le village d'Aben après être passé par le col de Nantong Laka. Les forêts de feuillus et de conifères ont laissé place à la vallée de la Salween et son environnement plus sec. À l'approche du village d'Aben, nous apercevons les champs en terrasse. Nous passons la nuit ici et en profitons pour nous approvisionner. Nous sommes désormais dans la province autonome du Tibet.

Conditions d'hébergement : *nuit chez l'habitant ou sous la tente à environ 2300m*

Heures de marche : 8

Montée : 1300m

Descente : 1400m





### **Lundi 8 octobre (J8 🏔️): le long du fleuve Salween**

Au départ du village d'Aben, nous longeons le fleuve Salween à une altitude de 1700 mètres. Les falaises que nous côtoyons révèlent des inscriptions religieuses et autres mantras et bouddhas gravés dans la pierre. Nous devrions rester à proximité des sources chaudes de Chuju pour cette demi-journée de marche. Avis aux amateurs !

Conditions d'hébergement : *auberge ou tente à 2000m*

Heures de marche : 4

Montée : 600m

Descente : 700m

### **Mardi 9 octobre (J9 🏔️): marche détente vers les sources chaudes de Zhana**

Nous poursuivons la route le long de la Salween pour l'essentiel de la journée et rejoignons la petite ville de Zhana où nous restons dormir. L'essentiel de la marche est effectuée sur une piste.

Conditions d'hébergement : *auberge ou tente à 2000m*

Heures de marche : 5

Montée : 300m

Descente : 100m

### **Mercredi 10 octobre (J10 🏔️): traversée du col de Thangde La, 3600m**

Du village de Zhana, nous poursuivons la marche et passons aux abords du monastère de Zhatong. Selon la météo, la vue qui s'offre à nous vers le Nord devrait récompenser nos efforts ! Nous campons à proximité du village de Gebu.

Conditions d'hébergement : *nuit chez l'habitant ou sous la tente à 2500m*

Heures de marche : 8

Montée : 1700 m

Descente : 1100m

*Merci de noter que ces trois derniers jours (J8, J9 et J10) sont particulièrement sujets à changements et nous pourrions avoir à prendre un autre chemin. Les chemins sur cette partie du trek sont nombreux, vos guides choisiront la meilleure des options en fonction de critères de sécurité et de satisfaction de randonnée. Il n'est pas à exclure que nous ayons à utiliser des véhicules pour quelques heures. Dans un tel cas de figure, nous dormirions alors à une altitude plus élevée, à proximité du col de Dagu La, nous permettant ainsi de le traverser plus tôt en journée et de dépasser le village de Laide (J12), rendant la dernière ascension plus aisée : le col de Sho La.*

### **Jedi 11 octobre (J11 🏔️): traversé du col de Dagu La, 4100m**

Le dénivelé de cette journée nous permet de découvrir de nouveau différents stades de végétation et d'apprécier de magnifiques vues panoramiques le long des falaises que nous passons. Nous campons à proximité ou directement dans le village de Wichu.

Conditions d'hébergement : *tente à 3100m*

Heures de marche : 7

Montée : 1600m

Descente : 1400m

### **Vendredi 12 octobre (J12 🏔️): marche détente vers le village de Laide et préparation**

Les derniers jours ont été passablement éreintants et une journée plus facile est la bienvenue. Trois heures de marche seulement en matinée et une après midi de repos. C'est l'occasion de pratiquer un peu plus de yoga si vous le souhaitez, de lire ou de vous étirer. Vos guides sont disponibles pour vous en dire autant que souhaité sur les groupes ethniques de la région et en particulier sur les Tibétains, leur culture et leur religion. Sinon peut-être préférez-vous une marche dans le voisinage sans sac sur le dos...

Selon l'avancement des jours précédents, nous dormons au village de Laide ou plus loin encore, nous rapprochant du dernier camp de base du Sho La où la vue sur le massif et la région ne devrait pas vous laisser indifférent !

Conditions d'hébergement : *nuit chez l'habitant ou sous la tente à 3100m*

Heures de marche : 3

Montée : 600m

Descente : 0

### **Samedi 13 octobre (J13 🏔️): traversée du col de Sho La pass (4800m) et redescente**

Nous atteignons aujourd'hui le plus haut point de notre périple avec le franchissement du col Sho La, à près de 4800 mètres d'altitude. Nous passons les fanions de prière par milliers avant de redescendre vers les pâturages.

Conditions d'hébergement : *nuit chez l'habitant ou sous la tente à 2300m*

Heures de marche : 7-9

Montée : 1800m

Descente : 700 to 1300m

### **Dimanche 14 octobre (J14 🏔️👉) fin de course et retour vers le Mékong puis Shangri-La**

Dernier réveil de bonne heure, et plein de souvenirs de ces dix derniers jours, nous descendons les quelques derniers centaines de mètres, comme tous les pèlerins, pour rejoindre le village de Meili Shi (Merishu). Des véhicules nous attendent pour rejoindre Deqin et poursuivre ensuite la route vers Shangri-La où nous arriverons en soirée. Un dernier dîner tibétain ensemble pour célébrer notre retour et l'accomplissement de cette voie sacrée.

Conditions d'hébergement : *hôtel*

Transports: 7-8 heures

*Merci de noter que cet itinéraire n'est proposé ici qu'à titre indicatif pour vous faire une idée de ce trek et de ses difficultés comme de sa beauté. Sur certaines sections, les chemins changent chaque année ; les conditions politiques, géographiques et météorologiques sont variables : vos guides prendront les décisions pour le groupe afin d'assurer des conditions satisfaisantes de sécurité et de satisfaction.*





## **Information supplémentaire**

Des profils d'altitude seront présentés chaque jour pour permettre à chacun d'adapter ses efforts aux conditions et difficultés du jour (distance, dénivelés).

L'équipe d'Amiwa/Slow Motion randonne toujours avec du matériel médical et de premier secours professionnels, ce qui peut sembler évident mais reste malheureusement l'exception parmi les guides et agences en Chine.

**Merci de noter qu'aucune assurance n'est fournie durant ce trek. La réservation de ce trek signifie que vous acceptez cela et ne sauriez tenir Amiwa ou Slow Motion pour responsable de tout éventuel sinistre ou accident.**

De plus amples informations ainsi qu'un questionnaire médical et des questions de régime alimentaire seront envoyés avant votre venue dans le Yunnan.

**Nous encourageons les clients à venir plusieurs jours à l'avance pour permettre aux organismes de s'adapter à l'altitude. Nous recommandons également à nos clients d'effectuer une visite médicale et dentaire avant ce trek. Pour les randonneurs de plus de 60 ans, nous ne saurions que vous encourager à effectuer un test médical d'effort dans votre pays d'origine (auprès de l'IFREMMONT à Chamonix par exemple si vous habitez dans les Alpes françaises).**

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter ou à visitez le site [www.amiwa-trek.com](http://www.amiwa-trek.com)

## **Kundalini Yoga**

Durant ce trek, une pratique quotidienne de yoga vous sera proposé par des enseignants qualifiés et certifiés. Cette pratique s'appuie sur les fondamentaux du kundalinī yoga.

Le Kundalini Yoga est un outil et un chemin de développement personnel qui vise à l'éveil de la conscience via la maîtrise de son énergie primordiale, la kundalini, notamment par le biais d'exercices physiques, de postures (āsana), de techniques de respirations (prānāyāma) et de contractions (bandha) ainsi que le chant de mantras. Voir [www.yoga-gaia.cn](http://www.yoga-gaia.cn) pour plus d'informations.

Aucune expérience de yoga préalable n'est requise ni conditions physiques ou connaissances particulières au delà d'une ouverture d'esprit et d'une curiosité pour ces outils de développement et de mise en conditions pour nous permettre de profiter au mieux de cette randonnée particulière.

## The Slow Motion Collective



Courant 2008, le centre culturel **Smart Fish**, le studio de yoga **Yoga-Gaia** et l'agence de randonnée **Amiwa** se rassemblent et crée le collectif **Slow Motion**. Basée dans la vieille ville de Dali, l'équipe Slow Motion rassemble Chinois et Etrangers dans la perspective de proposer une nouvelle approche de découverte du Yunnan.

Mettant à profit l'expérience et les compétences de chaque membre, Slow Motion crée ce lien souvent absent entre les philosophies, perceptions et rapport au monde chinois d'une part et occidentaux d'autre part.

Slow Motion propose aux entreprises, écoles et directement aux particuliers des séjours thématiques (autour du thé, de la musique, de la religion, etc.) pour découvrir le Sud-Ouest de la Chine ainsi que des **séjours sur-mesure de développement personnel pour « voyager en conscience »**. Des activités « corps-esprit » sont proposées le long de ces séjours.

Depuis 2008, le collectif Slow Motion organise régulièrement différents programmes, dont, parmi d'autres : *Yogaltitude* est une expérience yogique dans les montagnes ([www.yogaltitude.com](http://www.yogaltitude.com)), *Kidaltitude* est un camp destiné aux jeunes ([www.kidaltitude.com](http://www.kidaltitude.com)) et *Yogattitude* une expérience intense de Kundalini yoga en France ([www.yoga-gaia.cn/yogattitude](http://www.yoga-gaia.cn/yogattitude)).

Vous pouvez en savoir plus et explorer les offres du collectif sur la page [www.slow-motion.cn/offers](http://www.slow-motion.cn/offers) (en anglais).

## Contact

Pour tous renseignements supplémentaires et toute réservation, merci de nous contacter à l'adresse [kawakarpo@slow-motion.asia](mailto:kawakarpo@slow-motion.asia) ou par téléphone au **+86-159 00 90 58 30** ou au **+33-6 61 13 11 60**.

[www.slow-motion.cn](http://www.slow-motion.cn)









