

# Gala

**PRINCESSE  
CHARLOTTE**

À 10 ANS, ELLE FAIT  
LA FIERTE DE KATE

**SPÉCIAL  
JOAILLERIE**

LES BIJOUX BRILLENT  
EN MUSIQUE

**ENQUÊTE**

**OZEMPIC**

HARO SUR  
LE MÉDICAMENT  
QUI FAIT MAIGRIER  
LES STARS

**CLAUDE  
LELOUCH**

"C'EST FRAGILE  
UN AMOUR"

**PATRICIA KAAS**

LAURENT,  
SON MEC À ELLE

**FUNÉRAILLES  
DU PAPE**

L'ÉMOTION  
EN PHOTOS

**AMAL ET  
GEORGE  
CLOONEY**

"ON NE S'EST  
JAMAIS DISPUTÉS !"

**+ PSYCHO**


L'ACCORD PARFAIT  
EXISTE-T-IL (VRAIMENT)  
DANS UN COUPLE ?

www.Gala.fr

M 03457 - 1664H - F. 3,50 €



NUMERO 1664 - 30 AVRIL 2025 - REL. 484 - CO. 5,90 € - CA. 8,50 € - D6.5.904 - ES. 4.394 - GR. 1.016 - IT. 4.394 - LU. 4.394 - PT. 4.394 - COM. 5,40 € - P.E. 5 € - MA. 41MM - TN. 37MM - 2018 CH. 1.000 MS - NC. Bureau / 700 RPT - NC. Annon. 1.500 RPT



La vallée du Yorba, spectaculaire, est réputée pour ses monastères perchés, creusés dans la roche et considérés par les pèlerins comme des hauts lieux de prière.





# PÉRIPLÉ INITIATIQUE AU TIBET

*Terre d'explorateurs depuis qu'elle fut fermée aux Occidentaux à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, cette région autonome chinoise demeure inconnue. Tourisme local, gentillesse des Tibétains, paysages époustouflants et quête spirituelle dessinent les contours du voyage d'une vie.*

PHOTOS JULIE ANSIAU  
PAR LAURENCE GOUNEL

Le Potala, résidence des dalai-lamas jusqu'en 1959, est l'un des palais les plus somptueux au monde. Il a nécessité quatre siècles de construction et abrite 1 200 chapelles bouddhiques.



Envisager un périple au Tibet sans relire Alexandra David-Néel ? Impossible ! Exploratrice française et pionnière, elle fut, en 1924, la première femme étrangère à rejoindre Lhasa, capitale du Tibet, à l'époque interdite aux Occidentaux. Alors que son *Voyage d'une Parisienne à Lhasa* explore « les immenses solitudes du pays des Neiges », les cimes qui toisent à 360 degrés la capitale de cette région autonome offrent aujourd'hui le paysage d'un cirque désertique de mars à novembre. Un dépaysement qui combine une architecture à la fois radicale et empreinte d'un esthétisme traditionnel, où chaque détail a son importance, des temples somptueux et, dès que l'on quitte la ville, des vallées glaciaires qui alternent lacs turquoise, sentiers de randonnée, villages fantômes et pâturages pour les yacks.

**LHASA, DESTINATION CAPITALE DU BOUDDHISME**  
Saison idéale, le printemps vient fêter le retour des touristes, pour la plupart locaux, venus découvrir au creux de cette vallée de la rive droite du Kyi, l'un des palais les plus somptueux au monde : le Potala. Résidence originelle des dalai-lamas, un édifice imposant, réunissant 1 200 chapelles bouddhiques et au pied duquel un authentique village a laissé place, depuis le tout début des années 2000, à des jardins taillés, des cerisiers en fleurs... Un site enchanteur jouant du contraste entre le bleu azur du ciel et la beauté saisissante de ce palais pharaonique blanc, rouge et or. Une prouesse construite sur quatre siècles et qui attire chaque année cinq à six millions de visiteurs locaux. Les Occidentaux en quête d'un tourisme spirituel sont encore très peu nombreux à choisir la destination d'une vie pour les bouddhistes du monde entier. Si la vieille

ville regorge d'échoppes proposant ustensiles, pierres semi-précieuses, cuivres, tenues traditionnelles et symboles religieux, ce sont principalement des pèlerins que l'on croise dans la Kora. Des fidèles de toutes les générations qui empruntent la rue de Barkhor, pour certains d'un pas décidé en faisant tourner d'une main leur petit moulin à prières, pour d'autres en multipliant les prosternations sur le sol – le fameux *gyang-chak*, au rythme duquel les pieds doivent repartir là où les mains ont été posées – et tous, dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à pénétrer dans l'enceinte du temple de Jokhang. Un site majeur dans la région bouddhiste puisqu'il a été édifié au VII<sup>e</sup> siècle par le premier roi tibétain, Songtsen Gampo, qui a importé cette religion du Népal et de Chine centrale. Un palais dont le collège aux volumes spectaculaires abrite une petite centaine de moines que l'on peut voir chaque après-midi dans la cour débattre, deux par deux, de la leçon de philosophie abordée en matinée. Même rituel dans les jardins du monastère de Séra, une petite ville en soi, située au nord de Lhasa et bâtie au XV<sup>e</sup> siècle. Elle représente la seconde plus grande université Gelupa au Tibet, avec 450 moines en résidence.

#### LA VALLÉE DU YERBA, HAUT LIEU DE MÉDITATION

Deuxième étape de cet itinéraire initiatique, la vallée du Yerba offre, à une heure de Lhasa, un paysage de plus en plus désolé, ponctué des seuls lacets d'une route qui vise les sommets, et de quelques yacks broutant les herbes hautes et sèches. C'est à peine si des dizaines de guirlandes de drapeaux colorés battus par les vents viennent soudain troubler le silence et découper le ciel d'un bleu intense. A Nachen, plusieurs voitures ➡➡





Les banderoles de lhoungta (drapeaux de prière tibétains) sont souvent accrochées sur les cols des montagnes afin d'être vues de tous. De nombreux jeunes Tibétains revêtent des tenues traditionnelles mi-locales mi-mongoles pour entreprendre leur pèlerinage dans la Kora de la vieille ville de Lhassa.



se sont arrêtées et un groupe de joyeux Tibétains s'affairent à offrir un étendard supplémentaire que l'on vient fixer de chaque côté d'une colline. Les différentes couleurs de drapeaux incarnent chacune l'un des cinq éléments – le cinquième, l'éther, que nous n'avons pas en Occident, évoque l'énergie du cosmos. Quelques virages plus loin, apparaît alors le cœur de vallée et, au sommet, plusieurs temples miraculeusement accrochés à la falaise. Tandis qu'au premier plan d'impressionnantes stupas règnent sur l'immensité avec leurs coupoles tapissées d'or, une petite heure de marche s'annonce pour accéder au monastère le plus haut perché, à 4 800 mètres. A chaque palier, une cavité qu'autrefois les lamas considéraient comme lieu sacré pour venir y prier, devenue aujourd'hui un petit lieu de prières abritant au frais temples et offrandes, vasques de ghee, le beurre de yak utilisé notamment en guise de cire partout au Tibet et qui, fondu, dégage une odeur forte et rance. Pour seules rencontres, quelques pèlerins courageux et un moine, gardien, égrenant ses mantras à voix basse.

#### BASONGTSO, LES ALPES TIBÉTAINES

A 4 heures de route de la capitale, c'est la traversée de la vallée de Nyingchi, sur 400 kilomètres, qui déroule au fur et à mesure un paysage changeant. Passant des grands pâturages où se regroupent les yacks sauvages – au gabarit plus petit que ceux du grand nord tibétain – aux montagnes de plus en plus vertes. Une végétation touffue typique de l'est du Tibet, qui longe l'Inde, et que l'on doit au climat de mousson influencé par l'océan qui n'est qu'à 500 kilomètres. Au loin, les neiges coiffent les cimes jusqu'au mois de juin. La température chute de 5°C, les contreforts de l'Himalaya n'étant qu'à une centaine de kilomètres. Une demi-heure avant l'arrivée à Jeba, petit bourg bordant le lac sacré de Basongtso, les premiers réservoirs d'eau d'un vert émeraude et bordés de cerisiers en fleurs affichent un contraste magnifique avec les cols sombres qui se superposent à l'infini. Un lac sacré et un parc naturel prisés des touristes venant de toute la Chine centrale pour échapper aux fortes chaleurs estivales et alterner les itinéraires de trek dans ce décor de Suisse tibétaine. Si les maisons d'hôtes fleurissent dans des bourgades entièrement réhabilitées avec soin, dans le respect d'une architecture traditionnelle – pierre, décors en bois peints et portes anciennes –, le village millénaire de Cuogao a vu tous ses habitants emménager à quelques centaines de mètres pour ressusciter les bâtis d'origine, tous en vieux bois, selon la méthode de construction tibétaine ancestrale appelée Kongpo. Au milieu de ce lac dont les 41 kilomètres de circonférence ravissent les randonneurs par leurs vues imprenables sur la chaîne de montagnes, l'île de Tsogo abrite le temple de Cuozong, qui mérite à lui seul la balade au fil des eaux turquoise : construit il y a plus de mille trois cents ans par la dynastie Tang, il appartient à l'école Ningma, considérée comme l'une des plus anciennes écoles bouddhistes tibétaines.

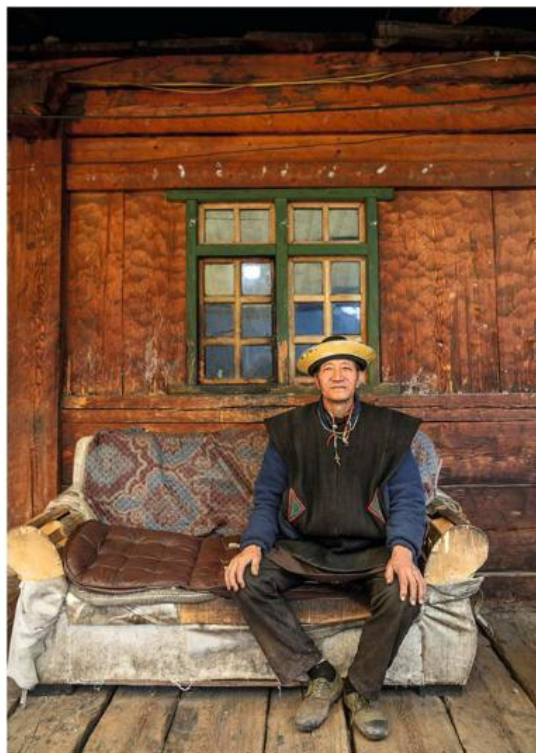
#### UNE HALTE À PÉKIN

Au lieu de subir plus de dix-sept heures de voyage d'une seule traite, on en profite pour découvrir la capitale chinoise, trois fois millénaire, en faisant une escale au mythique The Peninsula Beijing, situé à cinq minutes à pied du quartier des hutong (petites maisons traditionnelles), non loin de la Cité interdite et de la place Tiananmen. [thepeninsula.com.cn](http://thepeninsula.com.cn)

36 heures à Pékin, à retrouver sur [gala.fr](http://gala.fr)



## AU LOIN, LES NEIGES COIFFENT LES SOMMETS JUSQU'AU MOIS DE JUIN





## L'ITINÉRAIRE IDÉAL AVEC "PRIVILÈGES VOYAGES"

La région s'ouvrant tout juste au tourisme occidental, il est difficile d'envisager un périple au Tibet sans être accompagné. Peu de voyageurs proposent cette province pour destination ou en ont une véritable expertise, avec une approche immersive et authentique. Privileges Voyages se distingue par son expérience du voyage sur mesure depuis 1986 et fait toute la différence sur ce type d'itinérance qui se construit en fonction des attentes de chacun : spiritualité, culture, rencontres, grands espaces, sport et bien-être. Pour cet itinéraire initiatique en marge des sentiers touristiques classiques, c'est cette agence à taille humaine – qui a choisi de privilégier une petite collection hôtelière exclusive et ancrée dans les traditions – qui nous a convaincus.

*A partir de 7 300 € les 11 jours/9 nuits incluant les vols internationaux et intérieur en classe économique et sur compagnie régulière, les transferts, les 7 nuits en pension complète avec activités et guide anglophone chez Songtsam Lhasa, Basongtso et en glamping Palpa, les 2 nuits à The Peninsula Beijing avec petits déjeuners.*  
privileges-voyages.com et au 01 47 20 04 76.



A l'instar de la famille de Pemba, dont les quatre générations vivent sous le même toit, les semi-nomades partent six mois de l'année dans les pâturages avec leur cheptel de yacks. Leur viande et leur beurre sont au cœur de l'alimentation des Tibétains. La visite de cette famille d'agriculteurs fait partie du type d'expériences immersives proposées par Songtsam. Le lac de Basongtso offre une vue imprenable sur les Alpes tibétaines. Au centre, l'île de Tsoqo abrite le temple de Cuozong.





## SÉJOURNER CHEZ SONGTSAM POUR S'IMMERGER DANS LA CULTURE TIBÉTAINE

*Sept adresses d'exception,  
toutes différentes et authentiques.*

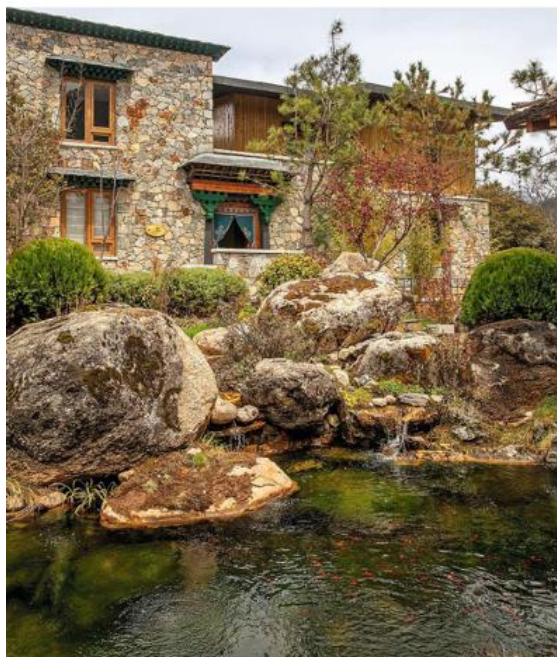
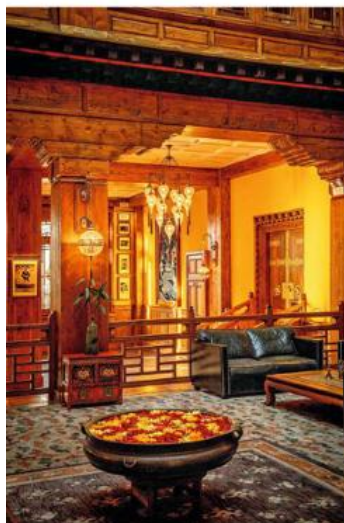
**A**vec ses 18 adresses réparties entre le Tibet (surtout) et le Yunnan, la collection confidentielle Songtsam s'inscrit dans une démarche immersive. Pas seulement par son architecture traditionnelle et sa préservation de l'environnement mais bien par ses expériences en connexion directe avec la nature et les autochtones. Baima Duoji, ancien réalisateur pour la télévision chinoise, a commencé il y a vingt ans par transformer en maison d'hôte la demeure familiale du Yunnan. Rapidement s'est imposée l'envie de développer une hôtellerie de charme sur la route du thé et des chevaux. Une offre ancrée dans son territoire (personnel issu à 92 % des villages alentour, produits locaux et concept de *Farm to table*) portant aussi les valeurs d'un service attentionné, de durabilité (recours aux artisans et matériaux locaux, dont le vieux bois issu de villages abandonnés) et de savoir-faire (jusque dans les accessoires et finitions en cuivre, un matériau omniprésent dans la vie des Tibétains et d'une qualité exceptionnelle). Au Tibet, ce sont aujourd'hui sept adresses, toutes différentes, qui valorisent

la culture et l'identité de cette région autonome. A Lhasa, 49 clés avec vue directe sur le palais du Potala s'émancipent de l'agitation du centre, dont l'architecture est l'une des plus traditionnelles de toutes avec ses fenêtres en bois travaillé, un patio intérieur en guise de salon spectaculaire et des œuvres d'art (des tapisseries représentant des saynètes de la vie tibétaine) dans chaque chambre.

Dans la réserve naturelle de Basongtso, c'est au bord du lac sacré éponyme, avec un superbe panorama sur les glaciers, que Songtsam décline sa version contemporaine du lodge de montagne, privilégiant les grands espaces, les immenses baies vitrées pour laisser entrer le paysage, les tissus ethniques locaux. Les expériences, tournées vers l'extérieur, alternent ici la visite chez une famille nomade de producteurs de beurre de yak, les randonnées en montagne, la fabrication de son propre drapeau de prière (lounta). Pionnier du genre, Songtsam a inauguré le premier glamping au Tibet. Au total, une trentaine de tentes au chic et au confort digne des plus beaux lodges



Si l'adresse de Lhasa se distingue par son architecture traditionnelle en bois, ses tapisseries et œuvres d'art, celle de Basongtso décline une version contemporaine du lodge de montagne, avec programme bien-être (session de bols tibétains, massages...), jardins et vue directe sur le lac.



de safari offrent une immersion 100 % nature au milieu des forêts de la vallée de Nyingchi. Rafting sur la rivière Niyang, escalade, cheval, tir à l'arc, via ferrata et yacks en liberté pour seul voisinage... La déconnexion est totale. Le soir, on danse autour du brasero et on observe les étoiles. Toutes les adresses ont en commun de proposer une gastronomie à la fois traditionnelle et soignée, valorisant les recettes telles que la tsampa (farine d'orge grillée, au centre de l'alimentation quotidienne des Tibétains), des programmes bien-être inspirés du Sowa Rigpa, une médecine qui vise la guérison en rétablissant l'harmonie du corps et de l'esprit. Création d'un vajra (mar-teau médicinal), fabrication d'encens, session de bols tibétains, application de compresses à base de plantes, bains et massages thérapeutiques pour traiter l'anxiété et les insomnies... L'apaisement et la réconciliation avec son for intérieur par la nature sont au cœur de l'approche de cette petite collection hôtelière singulière. ♦

A partir de 310 € la nuit, [songtsam.com](http://songtsam.com)