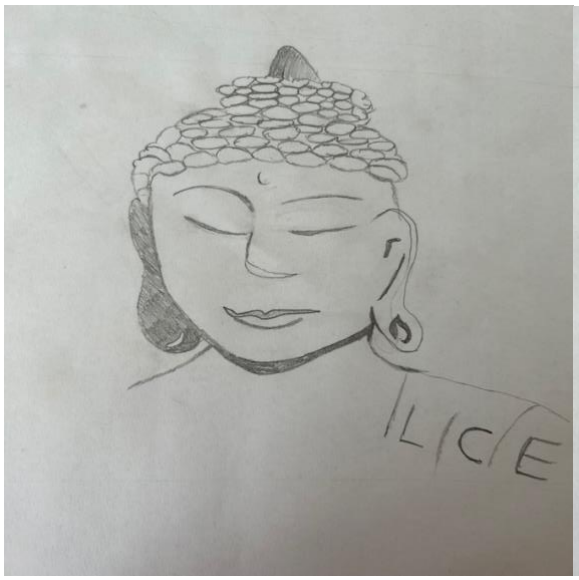
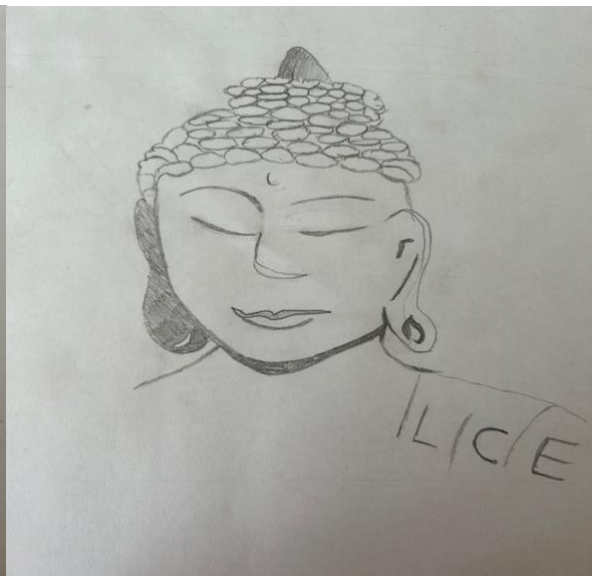
Le NÉPAL par Jeanna Zen

Du 23 mars au 5 avril 2024

J1 Départ de France.

J2 Arrivée au Népal, accueil à l'aéroport international Tribhuvan de Kathmandu, transfert et installation à l'hôtel.

Nuit à Kathmandu – hôtel.

J3 (petit déjeuner inclus)

La première visite du jour est consacrée au plus gros temple au monde dédié au Dieu Shiva de la religion hindouiste : **Pashupatinath**.

Au milieu du complexe coule la **rivière Bagmati** sur les rives de laquelle sont installés les **bûchers de crémation** humaine propre à la religion.

A proximité, se trouve l'imposant **Stupa de Bouddhanath**, plus gros stupa bouddhiste au monde.

Dans le quartier, vit une importante communauté de Tibétains descendants ou eux-même **réfugiés tibétains**.

Après déjeuner, on vous dépose à l'entrée de **Basantapur**, le **Quartier des Temples de Kathmandu**. Bien abîmé par le séisme du 25 Avril 2015, les trois places que compte le quartier n'en manquent pas moins de charme.

Vous découvrirez entre autres la **maison de Kumari**, **Hanuman Dhoka** ou encore le **Temple de Taleju**.

En quittant Basantapur, vous remontez en direction de votre hôtel à travers le vieux bazar de la ville et les quartiers locaux d'**Indra Chowk** et d'**Asan Tole** à la rencontre des habitants et au milieu de petites échoppes.

En arrivant à Thamel, vous profitez d'un **massage corporel d'une heure réalisé par des aveugles**. On dit souvent que le sens du toucher est décuplé chez les personnes ayant perdu la vue. Vous en jugerez par vous-même.

Méditation proposée par Nathalie

Nuit à Kathmandu – hôtel.

J4 (Petit déjeuner, midi et dîner inclus)

En début de journée, nous faisons un arrêt au « Kalimati Vegetable Market », c'est un marché de gros par lequel transite tous les fruits et légumes qui se vendent ensuite à Kathmandu. Vous verrez les vendeurs ambulants charger leurs vélos et leurs charrettes de ce qu'ils envisagent de vendre aujourd'hui.

Puis une longue journée de route se profile, rythmée par la **vie locale des villes et villages** que vous traversez, des rivières que vous découvrez et des paysages que vous rencontrez. 200 kms plus loin, **Pokhara**, point de départ de nombreux treks de la région des Annapurnas est installée sur les bords du **Lac Phewa**.

Méditation proposée par Nathalie

Nuit à Pokhara – hôtel

J5 (petit déjeuner, midi et dîner inclus)

Ce matin, première **découverte du yoga** avec votre guide pour vous réveiller en douceur avant le petit déjeuner et préparer votre corps à la journée qui démarre.

Après 45 minutes de transfert jusqu'à **Phedi (1100m), votre trek démarre** sur une longue montée d'escaliers. Vous traversez des champs en terrasses et des habitations avant d'atteindre Dhampus à 1600 mètres.
La suite de la montée se passe en forêt jusqu'à **déboucher sur Australian Camp à 2000m d'altitude** et son panorama grandiose sur la chaîne des Annapurnas.

Méditation au coucher du soleil proposée par Nathalie

Phedi – Australian Camp – 4h / +900.
Méditation en fin de journée.
Nuit à Australian Camp – auberge

J6 (petit déjeuner, midi et dîner inclus)

Yoga au réveil puis petit déjeuner.

Vous démarrez la journée sur **une crête, passant les villages de Pothana et de Pittam Deurali et leurs somptueux points de vue**.

Arrêtez-vous boire un thé pour admirer le paysage. Puis le sentier plonge dans une forêt par un escalier de pierres assez raide. Vous rejoignez alors une piste que vous suivez jusqu'à votre étape du jour, **Tokla, dominant la vallée de la Modi Khola**.

Australian Camp – Tolka (1750m) – 4h / +400 / -650.

Méditation en fin de journée proposée par Nathalie

Nuit à Tolka – auberge.

J7 (petit déjeuner, midi et dîner inclus)

Yoga au réveil puis petit déjeuner.

La randonnée rejoint dans un premier temps les **rives de la Modi Khola à 1440 mètres** d'altitude que vous traversez. Puis le sentier recommence à grimper à flanc de colline jusqu'à un immense **pont suspendu de près de 300 mètres de long** !!! Une fois de l'autre côté, vous êtes au pied du **village de Jhinu Danda**. Encore un petit effort pour rejoindre votre lodge.

Dans l'après-midi, ceux qui le souhaitent peuvent se détendre dans les **sources d'eau chaude** de Jhinu Danda.

Visite d'une fabrique de bols Tibétains.

Tokla – Jhinu Danda – 4h30 / +650 / -690
Méditation fin de journée proposée par Nathalie
Nuit à Jhinu Danda – auberge.

J8 (petit déjeuner, midi et dîner inclus)
Yoga au réveil puis petit déjeuner
Toute petite étape de moins d'une heure pour rejoindre la station de jeeps. D'ici un **véhicule vous ramène à votre hôtel à Pokhara** (comptez 4h environ).

Après le repas de midi, le **début d'après-midi est libre** pour vous reposer, faire du shopping ou profiter du bord du lac.
Plus tard vous êtes conviés pour un **massage ayurvédique de 60 minutes**. La médecine ayurvédique est la médecine propre à l'Inde et vous permettra de découvrir les bienfaits de cette thérapie.
Méditation proposée par Nathalie
Nuit à Pokhara – hôtel.

J9 (petit déjeuner, midi et dîner inclus)
Vous profitez d'une dernière séance **de yoga pour vous réveiller** en douceur et échauffer votre corps pour la journée.
Ce matin, vous rejoignez **Pumdikot**, colline au sommet de laquelle est installée la plus grosse **statue de Shiva** où se rendent des centaines de pèlerins chaque jour.

Une petite marche vous emmène en contrebas à **Shanti Stupa** également appelée la **Pagode de la Paix**. Cette pagode bouddhiste est perchée au sommet d'une colline et surplombe le Lac Phewa, la ville de Pokhara et l'Himalaya au fond. D'ici, **une petite rando à travers la forêt** vous ramène à Pokhara.

Dans l'après-midi, vous découvrez la **thérapie sonore aux bols chantants**. Un moment de communion avec les notes que produisent ces **bols tibétains**, utilisés pour la méditation et des soins divers.

Nuit à Pokhara – hôtel.

J10 (petit déjeuner inclus)

Ce matin, un vol de 25 minutes vous ramène à Kathmandu.

Transfert à Patan et installation à l'hôtel.

Cet après-midi, vous découvrez **Patan**, également appelée **Lalitpur, la cité des artistes**. La ville est organisée autour de son quartier des temples, **le Durbar Square et l'ancien Palais Royal** dont les cours intérieures ont été magnifiquement restaurées. A travers la ville de nombreuses petites ruelles parsemées de temples, de cours intérieures et de traboules.

Méditation animée par Nathalie

Nuit à Patan – hôtel

J11 (petit déjeuner et midi inclus)

La journée est consacrée à la découverte des **soins ayurvédiques** qu'offre la médecine indienne. Pour une meilleure qualité de soins, le groupe se scinde en deux. Une première partie du groupe bénéficie de **trois heures de thérapie dans un institut ayurvédique**.

Pendant ce temps, la seconde partie du groupe découvre le **Stupa de Swayambunath**, installé au sommet d'une colline. D'ici la vue sur la Vallée de Kathmandu est imprenable, et au nord, l'Himalaya. Une **colonie de macaques** vit ici-même et règne sur ce haut lieu bouddhiste classé à l'UNESCO.

Le groupe se retrouve à midi pour déjeuner ensemble à l'institut et échanger les activités dans l'après-midi.
Rencontre avec un chaman.

Nuit à Patan – hôtel.

J12 (petit déjeuner inclus)
Nous devons rouler près de deux heures pour atteindre l'énorme **monastère de Namobuddha** installé au sommet d'une colline. Si la météo s'y prête, il est même possible d'apercevoir les **sommets**

de l'Himalaya. Ce monastère accueille près de 250 moines de tous âges. Vous déambulez entre monastère et drapeaux de prières sur la crête qui accueille ce site né d'une belle légende bouddhiste.

Méditation proposée par Nathalie

Un nouveau transfert vous dépose à Khopasi. D'ici nous partons pour **une heure de randonnée à travers la campagne**, des ponts suspendus sont au programme.

En arrivant à **Balthali**, vous êtes plongés dans les **champs en terrasses** de ce joli coin de la vallée de Kathmandu dont l'économie repose principalement sur l'agriculture. Nous passons la fin de journée dans ce village.

Nuit à Balthali – chez l'habitant (jusqu'à 8 personnes) ou hôtel (plus de 8 personnes).

J13 (petit déjeuner inclus)

Après avoir rejoint Khopasi ou vous retrouvez le véhicule, vous faites **route pour Bhaktapur**.

Vous découvrez l'ancienne cité de **Bhaktapur** classée à l'UNESCO, une ville qui a conservé son mode de vie traditionnel. De ruelles en ruelles, vous découvrirez quelques-uns des plus beaux bâtiments du pays tels que le **Palais aux 55 Fenêtres**, le **Temple Nyatapola** à cinq pagodes. La ville est aussi réputée pour sa **poterie**, un art transmis de génération en génération.

Méditation proposée par Nathalie

Après midi libre

Nuit à Bhaktapur – hôtel.

J14 (petit déjeuner inclus)

Depuis Bhaktapur, vous rejoignez l'aéroport en moins d'une heure pour votre vol international retour.

PRIX PAR PERSONNE POUE LE SEJOUR : 2900 euros

Le prix comprend :

- Accueil et transfert à l'aéroport international de Kathmandu
- Tous les transferts terrestres en véhicule privé (jeep ou minibus)
- Tous les droits d'entrée des sites culturels visités
- Tous les soins mentionnés sur le programme
- Les méditations
- Un guide francophone sur l'ensemble du séjour, du J3 au J13 : son salaire, sa nourriture, son hébergement, son assurance, son transport…
- 2 nuits d'hôtel à Kathmandu (chambre de deux personnes), hôtel confortable et salle de bains privative. Petit déjeuner inclus.
- 3 nuits d'hôtel à Pokhara (chambre de deux personnes), hôtel confortable et salle de bains privative. Petit déjeuner inclus.
- 2 nuits d'hôtel à Patan (chambre de deux personnes), hôtel confortable et salle de bains privative. Petit déjeuner inclus.
- 1 nuit d'hôtel à Bhaktapur (chambre de deux personnes), hôtel confortable et salle de bains privative. Petit déjeuner inclus.
- 3 nuits de trek en auberge (chambre de deux ou trois personnes), confort basique (couverture fournie), salle de bains commune.
- 1 nuit chez l'habitant (jusqu'à 8 personnes), confort basique (linge de lit et serviette fournis), salle de bain commune. Petit déjeuner inclus
- (Si plus de 8 personnes, nuit à l'hôtel)
- Les repas mentionnés sur l'itinéraire (hors dessert, hors extra, hors boisson)
- Trekking de 4 jours, les porteurs (assurance, salaire, repas, hébergement, transport), les permis de trek
- Pourboires (guide, porteur, chauffeur)

Le prix ne comprend pas :

- Vols aller-retour depuis votre pays d'origine (entre 1100 et 1400 euros)
- Visa népalais (prévoir 30€ pour un visa de 15 jours)
- Assurance et évacuation médicale en cas d'urgence
- Repas non mentionnés sur le programme (6 à 8€ par repas, boissons comprises)
- Équipement pour le trek (chaussures de marche, sac de couchage ou sac à viande, sac pour le porteur… possible en location)
- Dépenses personnelles sur le trek : boissons, douche, électricité, internet… (une petite dizaine d'euro par jour)
- Supplément single
- Une séance d'hypnose régressive avec Nathalie (250 euros) à réserver
- Pourboires (masseur, thérapeute, hôtel…)
- Le beau temps !

🌞 Vous aimez ?

Laissez-vous tenter ! Le Népal c'est le voyage d'une vie, une rencontre au plus profond de soi-même !

Un voyage sur mesure pour prendre soin de soi, se ressourcer, se découvrir, s'enrichir personnellement et humainement.

Un petit groupe (10 personnes maximum), féminin exclusivement, des soins bien-être tout le long du voyage, des paysages splendides, une approche spirituelle avec une population extraordinaire…

Je vous attends pour vous y accompagner🙏

Nathalie