

# Voyage au Népal

Du 21 mars au 6 avril 2025



Parce que la vie est belle, palpitante mais fragile, faites de vous-même une priorité !



**Départ le vendredi 21 mars aéroport Roissy Charles de Gaulle**

[Jour 1 au Népal : samedi 22 mars 2025](#)

Arrivée au Népal. Accueil à l'aéroport international Tribhuvan de Katmandu.

Vous partez en direction de **Basantapur**, le **Quartier des Temples de Katmandu**. Vous découvrirez entre autres la **maison de Kumari**, **Hanuman Dhoka** ou encore le **Temple de Taleju** et bien évidemment l'**ancien Palais Royal**.



Plus tard, vous découvrez 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.

### **Méditation avec Nathalie**

Nuit à Katmandu – hôtel à Thamel

### [Jour 2 : dimanche 23 mars 2025](#)

### **Séance de yoga pour démarrer la journée**

**Commencez par la visite du Kalimati vegetables market**

Découvrez ensuite 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



### Méditation avec Nathalie

Nuit à Katmandu – hôtel à Thamel

### Jour 3 : lundi 24 mars 2025

### Séance de yoga pour démarrer la journée

Vous poursuivez à **Pashupatinath** : le plus gros temple au monde dédié au Dieu Shiva de la religion hindouiste.

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

Vol intérieur vers **Pokhara**, point de départ de nombreux treks de la région des Annapurnas, installée sur les bords du **Lac Phewa**.

Transfert chez l'habitant à Hemjakot pour s'immerger dans la culture népalaise.

### Méditation avec Nathalie

Nuit chez l'habitant







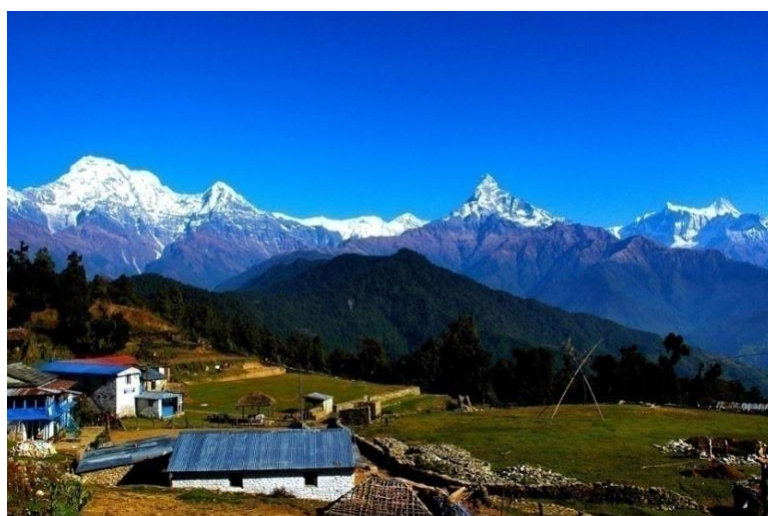
#### Jour 4 : mardi 25 mars 2025

Journée chez l'habitant avec participation à la vie de la famille, participation aux tâches et aux repas.  
Reconnexion totale à la terre pour travailler votre ancrage dans une famille Népalaise !

C'est dans ces lieux propices aux belles énergies que vous assisterez à une cérémonie  
chamanique !

#### **Méditation avec Nathalie**

Nuit chez l'habitant



### Jour 5 : mercredi 26 mars 2025

Début du trek !

**Votre trek démarre** à Hemjakot et se poursuit jusqu'à Pothana à 1890 mètres d'altitude. La vue sur les montagnes y est magnifique, c'est même le plus beau point de vue sur le Machapuchare et les montagnes environnantes de la région !  
Vous y découvrirez des forêts de rhododendrons et prendrez vos plus belles photos !

#### **Méditation avec Nathalie**

Nuit en auberge



### Jour 6 : jeudi 27 mars 2025

La randonnée se poursuit vers Landruk petit village situé à flanc de montagne. Admirez les cultures en terrasses et arrêtez-vous y boire un délicieux chai.  
Poursuivez votre chemin pour traverser des ponts suspendus !

#### **Méditation avec Nathalie**

Nuit en auberge



### Jour 7 : vendredi 28 mars 2025

Vous repartez de Landruk pour rejoindre Jhinu Danda situé à 1800 mètres d'altitude. Vous y accèderez par un pont suspendu de 300 mètres de long ! Émotion garantie !

À proximité se trouvent des sources chaudes propices au lâcher prise et bénéfiques pour la détente de vos muscles.

#### **Méditation avec Nathalie**

Nuit en auberge

### Jour 8 : samedi 29 mars 2025

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.

En soirée vous profiterez d'un massage Malama relaxant d'1 heure, idéal après le trek !

#### **Méditation avec Nathalie**

Nuit à l'hôtel à Pokhara



### Jour 9 : dimanche 30 mars 2025

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.



Transfert jusqu'au lac de pokhara que vous traversez en barque, pique-nique au bord du lac.  
Après-midi libre

Dans la soirée, 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.





### **Méditation avec Nathalie**

Nuit à Pokhara – hôtel

### **Jour 10 : lundi 31 mars 2025**

Ce matin, un minibus vous emmène vers le parc national de Chitwan classé comme patrimoine mondial de l'Unesco. Il abrite l'une des dernières populations de rhinocéros d'Asie et est l'un des derniers refuges du tigre du Bengale.

Installation à l'hôtel, puis après-midi de farniente dans ce lieu magique !



### **Méditation avec Nathalie**

Nuit à Chitwan - hôtel Sapana lodge



Jour 11 : mardi 1 avril 2025

Au lever du soleil partez pour une escapade de 2 heures en pirogue sur le fleuve à la découverte de crocodiles et d'oiseaux magnifiques, puis profitez d'une randonnée dans la jungle avec 2 guides protecteurs !

Puis après le déjeuner vous partirez pour 2 heures de safari en jeep à la rencontre des habitants de la jungle.

**Méditation avec Nathalie**

Nuit à Chitwan - hôtel Sapana lodge



### Jour 12 : mercredi 2 avril 2025

Après un petit déjeuner hors du temps vous reprenez un vol intérieur jusqu'à Katmandu puis route vers Patan.

L'après-midi est consacré à la visite de cette ancienne ville royale extraordinaire, 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. Pour celles qui souhaitent acheter des bols c'est le bon endroit et nous avons la bonne adresse !  
**C'est le temps du shopping !**

Nuit à Patan



### Jour 13 : jeudi 3 avril 2025

**La journée commence par une séance de yoga sur le toit terrasse de l'hôtel**

**Le groupe se scinde en 2 pour alterner visites et soins**

La journée est consacrée à la découverte des **soins ayurvédiques** qu'offre la médecine indienne.

Vous profiterez de **2 heures de thérapie dans un institut ayurvédique** puis d'**1 heure de soin énergétique au bols chantants**.

Retour à Katmandu

Nuit à Bouddhanath au cœur même du **Monastère de Matthieu Ricard !!**





[Jour 14 : vendredi 4 avril 2025](#)

**Séance de yoga pour démarrer la journée**

Vous avez posé vos valises dans un quartier unique où se trouve le **Stupa de Bouddhanath**, plus gros stupa bouddhiste au monde. Dans le quartier, vit une importante communauté de Tibétains descendants ou eux-mêmes **réfugiés tibétains** ainsi que de nombreux monastères parsemés de ruelle en ruelle.

Visite approfondie de ce lieu envoutant !

Vivez au rythme des moines, de leur ferveur et imprégnez-vous de cette ambiance magique !



Au lever du soleil, avant la venue des touristes, venez partager les rituels Bouddhistes des moines et des Népalais autour du stupa.



### **Méditation avec Nathalie**

Nuit à Katmandu - **Monastère de Matthieu Ricard**

**Jour 15 : samedi 5 avril 2025**

Depuis Katmandu vous rejoignez l'aéroport pour votre vol international avec des souvenirs plein la tête !

**Retour le dimanche 6 avril aéroport Roissy Charles de Gaulle**

### Le prix comprend :

- Accueil et transfert à l'aéroport international de Katmandu
- Tous les transferts terrestres en véhicule privé (jeep ou minibus)
  - Tous les droits d'entrée des sites culturels visités
  - Tous les séances et soins mentionnés sur le programme
- Un guide francophone sur l'ensemble du séjour, du J1 au J13 : son salaire, sa nourriture, son hébergement, son assurance, son transport...
- 4 nuits d'hôtel à Katmandu (chambre de deux personnes), hôtel confortable et salle de bains privative.
  - 2 nuits d'hôtel à Pokhara
- 2 nuits d'hôtel à Chitwan (chambre de deux personnes), hôtel confortable et salle de bains privative.
- 1 nuit d'hôtel à Patan (chambre de deux personnes), hôtel confortable et salle de bains privative.
  - 3 nuits de trek en auberge (chambre de deux ou trois personnes), confort basique (couverture fournie), salle de bains commune.
  - 2 nuits chez l'habitant (jusqu'à 8 personnes), confort basique (linge de lit et serviette fournis), salle de bain commune.
- Tous les repas pendant tout le séjour (hors dessert, hors extra, hors boisson) sauf le soir à Katmandu (6/7 euros le repas)
- Trekking de 3 jours, les porteurs (assurance, salaire, repas, hébergement, transport), les permis de trek
- Le matelas de yoga + un drap polaire chacune / le sac porteur pour celles qui l'ont demandé
  - Pourboires (guide, porteur, chauffeur)

### Le prix ne comprend pas :

- Vols aller-retour depuis votre pays d'origine
- Visa népalais (prévoir 30€ pour un visa de 15 jours)
- Assurance et évacuation médicale en cas d'urgence
- Équipement pour le trek (chaussures de rando, bâtons de rando, serviette de toilette)
- Dépenses personnelles sur le trek : boissons, douche, électricité, internet... (une petite dizaine d'euro par jour)
  - Supplément single
  - Pourboires (masseur, thérapeute, hôtel...)
    - Le beau temps !

## Prix du séjour (sans le vol) : 2990 euros

Prix approximatif du vol : 1000 euros