

# Retraite bien-être et spirituelle

**Du 2 avril au 16 avril 2027**



## Les Jeannettes au Népal

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



**Départ le vendredi 2 avril aéroport Roissy Charles de Gaulle**

**Jour 1 au Népal : samedi 3 avril 2027**

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 découvrirez 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 4 avril 2027

### **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 5 avril 2027

#### 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 6 avril 2027

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 !

#### **Méditation avec Nathalie**

Nuit chez l'habitant



#### Jour 5 : mercredi 7 avril 2027

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 8 avril 2027**

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 9 avril 2027

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 10 avril 2027

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 11 avril 2027

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 12 avril 2027**

Ce matin, un minibus vous emmène à l'aéroport pour un retour vers Katmandu puis vous dirigerez pour une introspection incroyable au sein du monastère de Namo Buddha, l'un des sites bouddhistes les plus sacrés du Népal. Niché sur une colline verdoyante, il offre une atmosphère paisible et une vue dégagée sur les montagnes de l'Himalaya.

Installation chez l'habitant, puis visite et méditation de ce lieu magique !





Jour 11 : mardi 13 avril 2027

Au lever du soleil vous aurez la chance d'assister à une méditation avec les jeunes enfants du monastère.

Départ dans la matinée au sein du monastère de Matthieu Ricard à Katmandu.

Vous poserez 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



Nuit au Monastère de Matthieu Ricard au pied du Stupa !

Jour 12 : mercredi 14 avril 2027

Après un petit déjeuner hors du temps parmi les moines bouddhistes, vous ferez route vers Patan.

Cette ancienne ville royale extraordinaire, également appelée **Lalitpur est 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 !**



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

La journée est consacrée à la découverte des **soins ayurvédiques**

Vous profiterez de **2 heures de thérapie dans un institut ayurvédique.**

Retour à Katmandu au monastère.



### Jour 13 : jeudi 15 avril 2027

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

**La journée commence par une séance de yoga**

**C'est aujourd'hui que vous rencontrerez un chaman Népalais si vous le souhaitez.**

Le quartier est à vous pour l'après-midi, les derniers achats, les dernières photos... le cœur rempli de souvenirs si riches !



**Méditation avec Nathalie**

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

Jour 14 : vendredi 16 avril 2027

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

## **Retour le samedi 17 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 : son salaire, sa nourriture, son hébergement, son assurance, son transport...
- Les nuits d'hôtel (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 avec l'eau en bouteille (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 40€ 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