

VOYAGE AU NEPAL

Du 21 octobre au 4 novembre 2023

Du 21 octobre au 10 novembre 2023 avec l'extension trek



À la rencontre de la spiritualité hindoue et bouddhiste



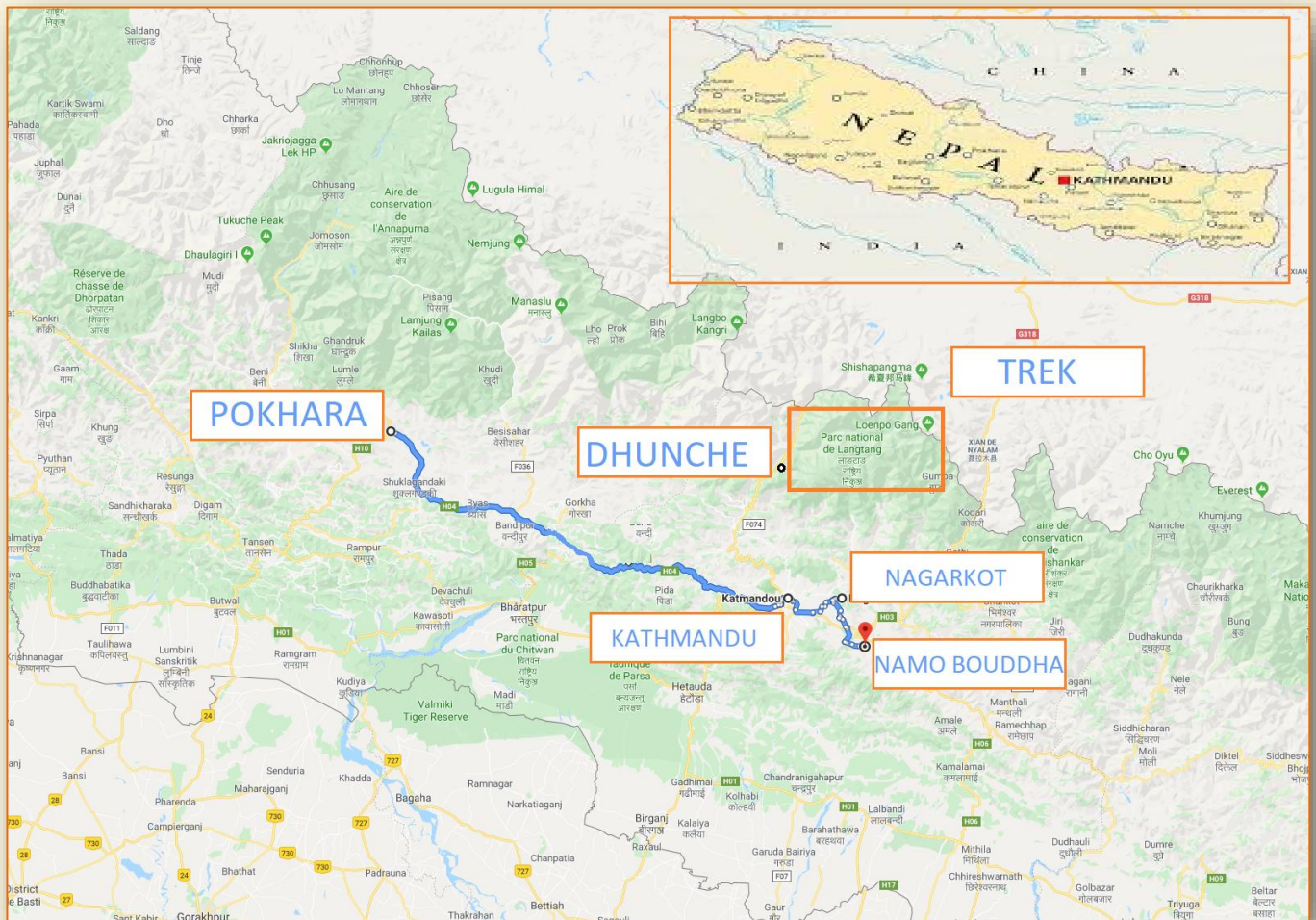
**Découverte de la culture népalaise
Balades dans la vallée – les Himalaya
Yoga**



Pratiquer le yoga et la médiation dans un cadre baigné de la spiritualité népalaise, sorte de syncrétisme entre la tradition hindoue et la tradition du bouddhisme tibétain.

Passer dans des petits villages sans accès routier, se balader à pied sur des sentiers accessibles à tout niveau de marche. Découvrir la culture locale à travers ses habitants qui vivent au rythme de la nature, voir Kathmandu et sa vallée, Pokhara et les Himalaya, les temples Hindous et les monastères Bouddhistes, le parc naturel Chitwan ...

La carte de votre voyage



Le Népal est une belle destination pour les personnes qui s'intéressent au yoga et au bouddhisme et en particulier aux origines communes du Shivaïsme et du Vajrayana (Bouddhisme tantrique). En effet, le sage Matsyendranatha (aussi appelé Machendranatha ou Minapa) qui est considéré comme le premier maître à l'origine du hatha yoga ayant reçu directement l'enseignement de Shiva est également vénéré par les bouddhistes népalais comme une émanation d'Avalokiteshvara, le Buddha de la compassion. Un grand temple lui est dédié à Kathmandu...

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1 : FRANCE - KATHMANDU

Départ de France pour Kathmandu
Durée du vol : environ 14 heures 30 avec une escale
Décalage horaire : 3h45



JOUR 2 ET 3 : KATHMANDU



Arrivée à Kathmandu, capitale du Népal.
Change d'argent et promenade dans le quartier
historique, Thamel

Visite de Bodnath, et Swayambunath

Bodnath : un des principaux lieux de culte bouddhiste du Népal, on y trouve notamment un des plus grands stupas du monde. Le stupa est à la fois un support d'offrande et une représentation symbolique de la relation microcosme – macrocosme.



Swayambunath : C'est un des plus vieux lieux sacré de la vallée de Katmandu. En Haut d'une petite colline se trouve un stupa où Buddha aurait créé la vallée de Katmandu telle qu'elle est aujourd'hui. D'un coup d'épée il aurait fendu la montagne pour que l'eau qui remplissait la autre fois puisse se vider.

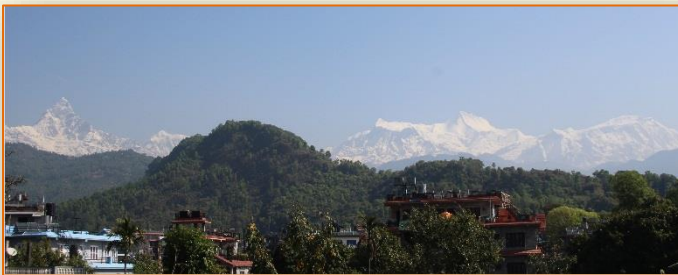
JOUR 4,5 ET 6 : POKHARA



Pokhara est une ville charmante située au bord d'un lac magnifique. Aux pieds des Annapurna, par temps clair cette ville offre un panorama incomparable sur la montagne. Il existe peu d'endroit avec un dénivelé aussi rapide. On passe de 1000 m d'altitude (Pokhara) à 7500 m sur à peine 30 km.

Nous ferons deux balades :

Nous partirons tout d'abord en marchant vers un stupa qui domine la ville. Nous marcherons environs trois heures et rentrerons en bateau par le lac.



Ensuite nous partirons pour Sarankote, point de vue. Les jours dégagés nous pouvons voir une partie de la chaîne himalayenne. Un spectacle éblouissant.

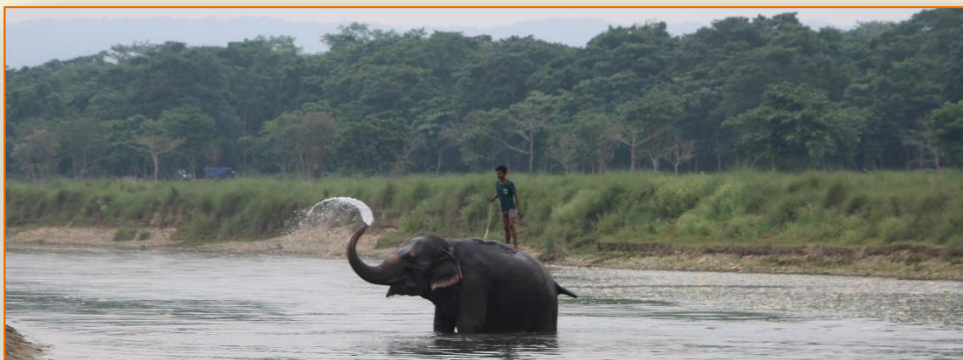
Nous visiterons un village de tibétains et assisterons à une cérémonie

JOURS 7 et 8 : CHITWAN



Le Parc National de Chitwan est le plus vieux Parc du Népal. Il a été créé en 1984 et est protégé par l'UNESCO.

On y trouve toute sorte d'animaux sauvages dont les rhinocéros ou le tigre du Bengale.



Nous ferons un safari à dos d'éléphant, du canoë sur la rivière, un tour en char à bœuf et un tour pour observer les oiseaux.



JOUR 9: KATHMANDU

Retour à Kathmandu en Bus, après midi libre, possibilité de visite du Monastère de Setchen, grand monastère Nyingmapa, où réside habituellement Mathieu Ricard (Hors circuit).

JOURS 10 et 11 : NAGARKOT

Matinée libre de visite dans la ville médiévale de Bhaktapur (classée patrimoine mondial de l'Unesco)



Installation dans l'après-midi à Nagarkot, village montagnard où l'on peut admirer la splendeur des plus hauts sommets du monde dont l'Everest (par temps clair toujours).

Le lendemain balade vers Changu narayan, temple hindou dont la construction aurait commencé au 4ème siècle. (Quatre heures de marche avec possibilité de ne faire que la moitié)



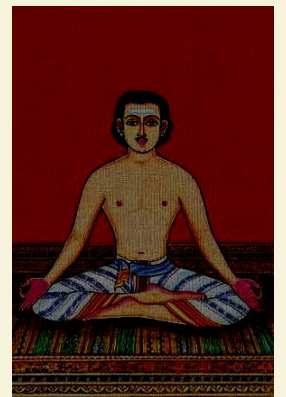
JOURS 12 et 13 : NAMO BUDDHA

Installation pour deux nuits à Namo Buddha. Attention les chambres sont spartiates et très simples.

Namo Buddha est un des trois lieux de pèlerinage des bouddhistes au Népal. Nous y partagerons pour une journée et deux nuits la vie des moines, ainsi que leurs repas et leurs temps de méditation.



Pour nous rendre sur place nous vous proposerons une balade de 4/5 heure sur des petits sentiers qui traversent des villages isolés. Il y a la possibilité de couper la marche en deux pour ceux qui le souhaitent.



Trois journées avec les moines dans une ambiance monacale parfaite pour mini retraite yoguique

Si le monastère n'accepte pas de voyageurs au moment de notre voyage à cause du covid, nous vous proposerons un programme alternatif.

JOUR 14 : KATHMANDU OU DEPART POUR SYBRUBESI

Retour à Kathmandu dans la matinée et après-midi libre pour faire du shopping ou se balader une dernière fois dans les rues de Thamel.

Ou

Bus local pour Syabrusi (1950m), environ 8/9 heures 170 km de route



JOUR 15 : SYBRUBESI / LAMA HOTEL ou DEPART VERS LA FRANCE



Marche jusqu'au Lama Hôtel

Temps de marche 5/6 heures

Altitude 2470 m

Descente 150 m,

Montée 240 m

JOUR 16 : LAMA HOTEL / LANGTANG

Marche jusqu'au Langtang
Le chemin suivra la rivière
Langtang jusqu'à Ghoda
Tabla.

Temps de marche 5/6
heures

Altitude 3430 m

Descente 0 m

Montée 960 m



JOUR 17 : LANGTANG / KYANJIN GOMPA

La marche continuera en passant par un village tibétain. Découverte sur la route du Glacier Kyanjing.
Vous trouverez en haut un monastère, une fromagerie de produits à base de lait de yak

Temps de marche 3/4 heures

Altitude 3870 m

Descente 0 m,

Montée 440 m



JOUR 18 : KYANJIN GOMPA / LAMA HOTEL

Demie Journée d'exploration du village puis descente vers Lama hotel

Temps de marche 4/5 heures

Altitude 2470 m

Descente 1400m,

Montée 0 m

JOUR 19 : LAMA HOTEL / SYABRU BESI

Descente vers Syabru Besi en passant par le village de Bridhim qui a une vue à couper le souffle sur le pic de Ganesh
Accueil dans un hôtel avec eau chaude et des lits confortables.

Temps de marche 5/6 heures

Altitude 1550 m

Descente 920 m,

Montée 0 m



JOUR 20 : SYABRU BESI / KATHMANDU

Retour en Jeep vers Katmandu 7/8 heures de route

JOUR 21 : RETOUR EN FRANCE

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous descendrons :



Hotel Apsara boutique, Kathamandu



Hotel center lake, Pokhara



Hotel King palace, Chitwan



Hotel End of the univers, Nagarkot



Monastere de Namu Buddha

L'hébergement est en chambres doubles.
Même de bonne catégorie, le standard des hôtels Népalais ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. De petites imperfections subsistent.
Attention certains hôtels ne proposent que des lits King size

VOTRE PROFESSEURE DE YOGA

Geneviève Salvan aime à dire que c'est « le Yoga qui est venu à elle », depuis maintenant plus de dix ans. Elle est professeure diplômée de l'Institut Français de Yoga, fédération nationale membre de l'Union Européenne de Yoga (EUY), qui garantit une formation sérieuse (500h sur 4 années et un diplôme reconnu par l'UEY) et l'éthique de ses professeurs (par sa charte de déontologie). Le yoga qu'elle transmet, dans la lignée de T.K.V. Desikachar (KYM, Chennai), est respectueux des personnes et progressif, il allie posture, respiration, méditation.



Depuis 2020, elle a mis en pause sa carrière d'enseignante-chercheuse (professeure des Universités à l'Université Côte d'Azur, spécialisée en linguistique française et stylistique), pour pratiquer et étudier le yoga. Elle donne des cours collectifs hebdomadaires à Antibes, ainsi que des cours individuels, pour mettre en pratique l'esprit d'adaptation au cœur de l'enseignement du yoga. Elle collabore aux Cahiers Présence d'esprit, revue spécialisée, où elle a contribué au dernier numéro sur la notion d'action dans différentes traditions de pensée. Elle préside actuellement l'Institut Français de Yoga PACA (IFYPACA www.ifypaca.fr), association régionale qui regroupe quelque 450 adhérents et affiliée à l'IFY, ajoutant à la transmission du yoga, sa diffusion et sa reconnaissance au sein de la société.

Voyager est pour elle d'abord un état d'esprit, un « état de l'esprit » respectueux des personnes et des lieux, ouvert à l'autre et humble. L'esprit du voyage est pour elle intimement lié au Yoga qui invite à « aller où l'on n'est jamais allé » et à en faire l'expérience. Durant le voyage, elle veillera à se mettre à la disposition de ses compagnes et compagnons de voyage, tout en partageant avec eux la découverte du pays et des habitants. Plus d'informations sur le site : www.yogabhoga.fr

Coût du voyage

1540 € 13 jours - 11 nuits (Prix Hors vol)

Du 21/10/23 au 4/11/23

2520 € 13 jours - 11 nuits (Prix Hors vol) + 6 jours de trek

Du 21/10/23 au 10/11/22 de 2 à 4 participants au trek

2435€ 13 jours - 11 nuits (Prix Hors vol) + 6 jours de trek

Du 21/10/23 au 10/11/22 de 5 à 16 participants au trek

Inclus dans le prix :

- Les transports sur place pour le groupe inclus dans le programme.
- Les cours de yoga donnés lors du voyage.
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir)
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus.
- Le prix des activités inscrites dans le programme.
- L'eau en bouteille lors des repas.
- Un accompagnateur francophone qui vous fera découvrir le pays au travers de ses expériences et de ses connaissances de la culture indienne et Népalaise.

Le prix comprend dans le trek :

- Les transports en jeep de Katmandu pour le départ du trek et de la fin du trek à Katmandu.
- Tous les papiers et frais pour faire le trek (permis pour le parc national et le TIMS)
- Un guide de trek anglophone approuvé par le gouvernement et un porteur pour deux voyageurs.
- Tous les repas et l'eau traitée durant le trek
- Le logement en route (attention certaines nuits peuvent être en dortoir, ce sont des petites Guest house en route. Il n'existe pas d'hôtels de confort lors des treks sauf deux de nos hôtels en route. La plus part des hôtels ne proposent pas d'eau chaude.
- Toutes les taxes locales.

Non inclus dans le prix:

- Le billet d'avion (entre 700 et 900 euros)
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles.
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les menus non compris dans le périple

- Le surplus dans le prix des entrées pour les appareils photos ou les caméras.
- Les boissons sur place
- Le prix du visa
- Les repas du midi

L'hébergement est prévu en chambres doubles.

Les repas sont en demi-pension (sont compris le repas du soir dans de très bons restaurants, et le petit déjeuner)

Assurance :

Partez sereinement avec l'assurance Multirisque avec pandémie proposée par notre partenaire Assurver.

- l'assurance multirisque (90 € couvrant le prix de voyage vols et circuit)
- l'assurance complémentaire CB haut de gamme* (coût 2,8% du prix du voyage vols et circuit)

*La souscription n'est possible qu'en cas de règlement intégral (acompte + solde) avec une carte bancaire multiservices proposant les garanties

Annulation & Assistance Rapatriement type Mastercard Gold ou Platinum, Visa Premier Platinum ou Infinite émises par une banque française pour un porteur résident en Europe.

Modalités d'inscription :

Merci d'envoyer un mail pour vous inscrire à decouvertedelinde@gmail.com

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 5/7 € pour un bon plat, mais on peut très bien se nourrir pour moins ! (dal bath pour 2 euros)
Au Népal, la monnaie nationale est la roupie népalaise. Distributeurs Cartes de crédit à peu près partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros en espece. 1 € = environ 140 NPR.

Les voyageurs aiment acheter des tankas, des bols tibétains, des habits...

L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Choisissez le confort et la simplicité et des vêtements en coton.
- Chaussures légères pour les balades et des sandales pour être à l'aise. Surtout celles qui s'enlèvent facilement car on se déchausse souvent.
- Pantalon de toile légère. Robe légère longue.
- Tee-shirt.
- Lunettes de soleil et chapeau.
- Une lampe de poche.
- Votre coussin préféré sera de grande utilité dans l'avion, le train, le bus et les hôtels.
- Une pochette ventrale pour les papiers et l'argent.
- Un petit pull pour les soirées fraîches

- Un k-way en cas de pluie

Conseils pratiques

→ Passeport

Si vous n'avez pas de passeport, pensez au délai assez long, il doit être valable 6 mois après votre retour. Vous en aurez besoin pour l'obtention du visa.

→ Pour le vol

Le poids des bagages est généralement de 20kg à 30 kg en soute et 7 kg en cabine. Dans l'avion, pensez à garder vos objets de valeur avec vous. Reportez-vous à la liste de ce lien pour les objets à ne pas prendre en bagage à main. http://www.routard.com/guide_voyage_page/69/mesures_de_surete.htm .

→ Les vaccins

Il n'y a pas de vaccinations obligatoires. Certaines sont conseillées par les docteurs.

→ Les médicaments

Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille

→ Le prix du voyage

Nos tarifs sont fluctuants et calculés sur la base d'un taux de change Euro/Roupies Indienne le 12/04/2023 (1 € = 140 NPR), en cas de dépassement de ce taux de change jusqu'à 40 jours avant le départ, nous nous réservons le droit de la répercuter sur nos prix de vente tout changements indépendants de notre volonté.

Nos tarifs sont susceptibles de modifications en cas d'augmentation des prix des entrées aux sites et des taxes locales.

Les descriptifs des circuits fournis peuvent être modifiés ou remplacés au regard de considérations indépendantes de notre volonté (horaires des vols internationaux et nationaux, jour de marché dans certaines des villes visitées, conditions climatiques ou naturelles...).

Aucune contestation concernant le prix du voyage ne pourra être prise en considération après l'inscription à l'un de nos circuits.

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr
Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey)

Geoffrey Stuhmann
Agence Panorama Tourisme (SARL)
1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ

PANORAMA TOURISME
SARL au capital de 8 000 €
1, Place Mendès France
34170 CASTELNAU LE LEZ

Téléphone : 04 67 02 64 10
Télécopie : 04 67 02 64 14

Email : agence@panorama-tourisme.fr

Gérant. M. Sayed EL SOL
APE : 633 Z – SIRET : 452 722 101 00014

Licence : 034 040001

RCS : Montpellier B 452 722 101

RCP : Générali Assurance, 7 boulevard Haussmann – 75456 PARIS Cedex 09

Garantie financière : APS, 15 av. Carnot – 75 017 Paris
N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE : FR57 452 722 101