

VOYAGE AU NEPAL

Du 06 avril au 20 avril 2019



Yoga et méditation

□ la rencontre de la spiritualité hindoue et bouddhiste



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



Pratiquer le yoga et la méditation 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 ...

Accompagné par Estefania et Marina

La carte de votre voyage

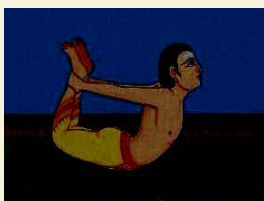


Le Népal est une belle destination pour les personnes qui s'intéressent au yoga et au bouddhisme et en particulier aux origines communes du Shivaïsme et du Vajrayana (Bouddhisme tantrique). En effet, le sage Matsyendranatha (aussi appelé Machendranatha ou Minapa) qui est considéré comme le premier maître de l'origine du hatha yoga ayant reçu directement l'enseignement de Shiva est également vénéré par les bouddhistes népalais comme une incarnation 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 sacrés 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.

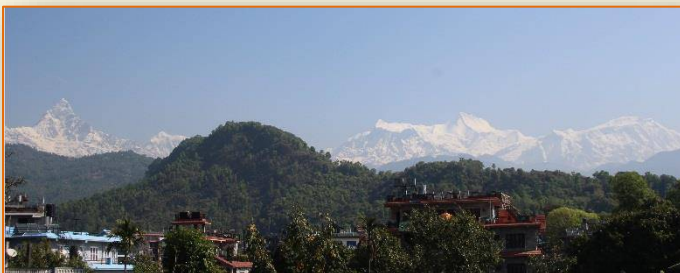
JOUR 4,5 ET 6 : POKHARA



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 environ trois heures et rentrerons en bateau par le lac.



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

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.

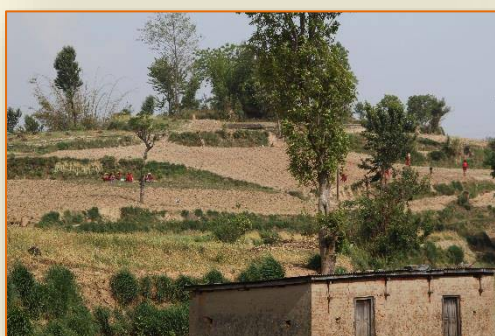


JOUR 9: KATHMANDU

Retour à Kathmandu en Bus, après midi libre, possibilité de visite du Monastère de Setchen, grand monastère Nyingmapa, optionnellement 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 4^e me siècle. (Quatre heures de marche avec possibilité de ne faire que la moitié)



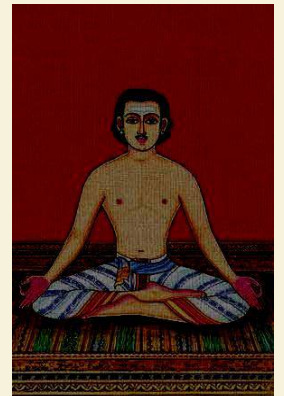
JOURS 12 et 13 : NAMO BUDDHA

Installation pour deux jours 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.



JOUR 14 : KATHMANDU

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.

JOUR 15 : 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.
Malgré une bonne catégorie, le standard des hôtels Nepali ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. De petites imperfections subsistent.
Attention certains hôtels ne proposent que des lits King size

Coût du voyage

1460 € 15 jours - 13 nuits (Prix Hors vol)

Le prix comprend :

- Les transports sur place pour le groupe inclus dans le programme.
- Les cours de yoga et de méditations donnés lors du voyage par **Estefania**.
- 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.

Il faut compter en plus :

- Le billet d'avion (entre 500 et 800 euros)
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles.
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les menus non compris dans le programme
- 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)

Modalités d'inscription :

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

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 3/5 € pour un bon plat, mais on peut très bien se nourrir pour moins ! (dal bath pour 1 euro 50)

Au Népal, la monnaie nationale est la roupie Népalaise. Distributeurs Cartes de crédit peu prisés partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros. 1 € = environ 110 NR.

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 que 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 recommandées par les docteurs.

→ Les médicaments

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

VOS ACCOMPAGNATRICES



Estefania Lledo: Guide et professeure de Yoga à L'espace Zen, à Mouans-Sartoux. Elle propose des cours de Ashtanga Yoga, Yoga Dynamique. Yin Yoga.

Elle est institutrice de Meditation en Pleine conscience pour enfants et adolescents et elle propose aussi du yoga adapté aux enfants.

Estefania a fait de sa passion sa profession, depuis plus de 10 ans elle pratique le yoga et la méditation. Son objectif - une approche claire et simple de la pratique de yoga.

Marina : Lectrice libre, voyageuse inconditionnelle, passionnée et découverte elle vous fera partager son amour et sa connaissance du terrain au travers des richesses de cultures ancestrales, de la gastronomie et de la musique traditionnelle.

Pour elle le voyage est un mode de vie, permettant à chacun de découvrir en soi des aspects insoupçonnés au travers de rencontres et d'expériences colorées. Elle est un guide attentionné qui prend le cœur de rendre votre voyage inoubliable.



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

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

Licence : 034 040001

RCS : Montpellier B 452 722 101

RCP : Général i 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**