



VOYAGE ORGANISÉ CULTUREL

“Sur le toit du monde”

Immersion avec les locaux et les enfants moines, découverte culturelle du Népal, safari dans la jungle, au pieds de l'Himalaya, retraite bien-être, spirituelle et yoga



GANESHA TRIP





Les points forts et insolites

Le Népal, terre mystique, offre une expérience inoubliable à ceux en quête de spiritualité, d'aventure et de sérénité. Ce pays fascinant, berceau du bouddhisme est imprégné de traditions spirituelles profondes qui se manifestent dans ses temples majestueux et ses monastères paisibles.

Pour les amateurs de yoga, le Népal est un sanctuaire de paix où l'on peut pratiquer dans des cadres naturels époustouflants, entourés de montagnes majestueuses et de rivières sacrées.

Le Népal vous séduira entre jungle et safari, trek dans les montagnes de l'Himalaya, immersion avec le peuple, leur gentillesse et leur culture riche de bons principes.

Les sportifs, quant à eux, seront comblés par le trek sur les toits de l'Himalaya. Des sentiers légendaires de l'Annapurna, le Népal est un paradis pour les nouveaux challenges. Chaque pas révèle des panoramas à couper le souffle et des rencontres authentiques avec des villages perchés dans les hauteurs, préservant des modes de vie ancestraux.

Que ce soit pour une quête spirituelle, un voyage de bien-être ou une aventure en montagne, le Népal promet une expérience transformante qui reste gravée dans le cœur et l'esprit de chaque visiteur.

- Rencontrez la vie locale et savourez des repas typiques préparés par leurs soins.
- rencontre avec un vrai chaman népalais
- Immersion dans une ferme népalaise avec une famille et cérémonie chamanique.
- Immersion dans un monastère pour découvrir la vie des enfants moines.
- Découverte et cérémonies privées avec les gurus des temples tibétains.
- Safari dans la jungle (rhinocéros, éléphants, crocodiles et vie sauvage), un vrai dépaysement authentique.
- 5 jours de retraite spirituelle et yoga pour se reconnecter à soi.
- Et pleins d'ateliers surprises...



Organisatrice et accompagnatrice :
Maryne
Professeur de yoga et coach sportif

PROGRAMME

"Sur le toit du monde"

26 mars au 8 avril 2025

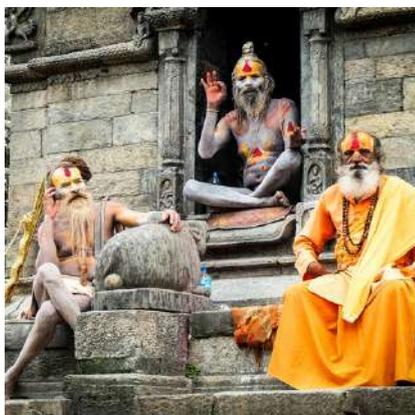
13 jours, retour le 8 avril au matin

JOUR 1 : ARRIVÉE À KATMANDOU

26 mars – 1/4 nuits

Hébergement : Hôtel confort centre du quartier historique

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Nuit à l'hôtel.



JOUR 2 : VISITE DE LA VALLÉE DE KATMANDOU

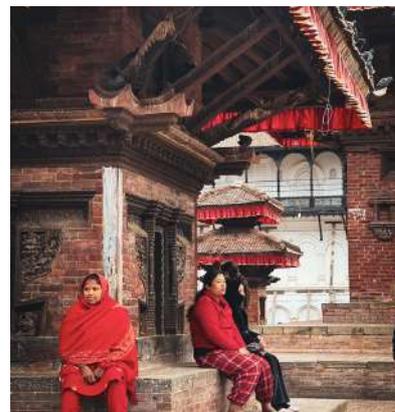
27 mars – 2/4 nuits

Hébergement : Hôtel confort centre du quartier historique
Demi-pension

Commencez votre journée avec un délicieux petit déjeuner à l'hôtel. Ensuite, nous partirons pour une exploration fascinante de Katmandou, la capitale népalaise riche en histoire et en culture.

Notre premier arrêt sera le temple de Swayambhunath, également connu sous le nom de "temple des singes" en raison des nombreux primates qui y résident. Perché au sommet d'une colline, ce site sacré offre une vue panoramique imprenable sur la vallée de Katmandou. Le stupa de Swayambhunath, orné de l'œil du Bouddha, est un symbole emblématique de la ville et un centre de pèlerinage bouddhiste depuis des siècles.

Lors de notre visite, nous aurons la chance de participer à une cérémonie privée de "Puja" spirituelle avec notre Lama Guru. Cette cérémonie, riche en symboles et en rituels, est une occasion unique de vous immerger dans la spiritualité bouddhiste et de recevoir des bénédictions. Vous pourrez observer et participer aux offrandes, aux prières et aux chants mantriques qui créent une atmosphère de paix et de sérénité.



Après avoir été inspirés par cette expérience spirituelle, nous continuerons notre exploration en nous dirigeant vers la ville voisine de Patan, également connue sous le nom de Lalitpur. Patan est célèbre pour sa riche tradition d'artisanat et son patrimoine architectural époustouflant.

Notre visite débutera par la célèbre place Durbar de Patan, un site inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Cette place est un véritable trésor de l'architecture népalaise, avec ses palais royaux, ses cours magnifiques et ses temples anciens. Parmi les sites remarquables, nous découvrirons le temple d'or (Hiranya Varna Mahavihar), un monastère bouddhiste orné de sculptures dorées et de sanctuaires dédiés à diverses divinités.

Ensuite, nous visiterons le temple des Mille Bouddhas, connu pour ses innombrables représentations de Bouddha qui ornent ses murs et ses autels. Ce temple est un lieu de méditation et de prière, imprégné de la dévotion des fidèles qui viennent y chercher la paix intérieure.

Nous poursuivrons notre exploration en découvrant les nombreux autres temples et monuments situés sur les places environnantes de Patan. Chaque édifice raconte une histoire et révèle les prouesses des artisans népalais à travers les âges.

Après une journée riche en découvertes culturelles et spirituelles, nous irons dîner tous ensemble dans un restaurant pour découvrir la cuisine népalaise. Vous passerez la nuit au même hôtel, prêt pour de nouvelles aventures le lendemain.

JOUR 3 : VISITE DE LA VALLÉE DE KATMANDOU

28 mars – 3/4 nuits

Hébergement : hôtel confort au centre du quartier historique

Demi-pension

Matinée : Nous irons voir un véritable chaman en pleine séance de soins, accompagné d'une traduction par une personne que j'ai rencontrée au Népal. Rencontre et échange avec ce chaman et ses traditions ancestrales. Attention, sous réserve : si le chaman n'a pas de patient véritablement malade pour la démonstration, nous ne pourrions assister à cette étape. Il s'agit d'un véritable chaman, et non d'une représentation pour les touristes ou d'un faux scénario.

En début d'après-midi, nous commencerons notre périple par une visite au majestueux temple de Bouddhanath, l'un des plus grands stupas bouddhistes au monde. Ce site sacré, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, est un centre névralgique pour les bouddhistes tibétains au Népal. En vous promenant autour de ce stupa monumental, vous pourrez admirer les pèlerins qui accomplissent leurs circumambulations rituelles, les moulins à prières colorés et les fresques magnifiques qui ornent le site.



Après cette immersion dans la spiritualité bouddhiste, nous nous dirigerons vers le temple Hindu Shaktipeeth Guheshwari. Ce temple est dédié à la déesse Parvati et est considéré comme l'un des 51 Shakti Peethas, des lieux saints où sont vénérées les différentes formes de la déesse Shakti. Vous pourrez y observer les rituels hindous traditionnels et, si vous le souhaitez, vous pourrez également assister aux cérémonies de crémation qui se déroulent à proximité. Cependant, cette partie de la visite est facultative pour ceux qui préfèrent ne pas y participer.

Notre prochain arrêt sera le temple de Pashupatinath, l'un des temples hindous les plus sacrés dédiés au dieu Shiva. Situé sur les rives de la rivière Bagmati, ce site est également inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous aurez l'occasion de découvrir l'architecture unique du temple, ses cours intérieures, et ses nombreux sanctuaires. En fin de journée, nous assisterons aux célébrations de l'Arati, une cérémonie de prière et de chant en l'honneur de Shiva, qui se déroule au bord de la rivière. Cette expérience spirituelle, rythmée par les chants et les cloches, est un moment fort de la journée et offre un aperçu fascinant des pratiques religieuses hindoues.

Après une journée riche en découvertes culturelles et spirituelles, nous irons dîner tous ensemble dans un restaurant pour découvrir la cuisine népalaise. Vous passerez la nuit au même hôtel, prêt pour de nouvelles aventures le lendemain.

JOUR 4 : ROUTE VERS NAGARKOT, RANDONNÉE AU CHANGUNARAYAN, VISITE DE BHAKTAPUR ET RETOUR À KATMANDOU

29 mars – 4/4 nuits

Hébergement : hôtel confort au centre du quartier historique

Petit-déjeuner inclus

Tôt le matin, nous prenons la route vers Nagarkot pour assister au lever du soleil avec une vue imprenable sur l'Himalaya. Situé au sommet d'une colline, Nagarkot offre un panorama spectaculaire sur la chaîne himalayenne à travers une vallée aux paysages authentiques et à couper le souffle.

Après avoir admiré ce spectacle naturel, nous savourerons un petit-déjeuner à l'hôtel, puis nous nous préparons pour une randonnée de quelques heures jusqu'au temple de Changu Narayan. Ce temple, l'un des plus anciens et artistiques du Népal, est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. En chemin, vous pourrez profiter de la beauté de la campagne népalaise, avec ses terrasses de rizières et ses villages pittoresques.

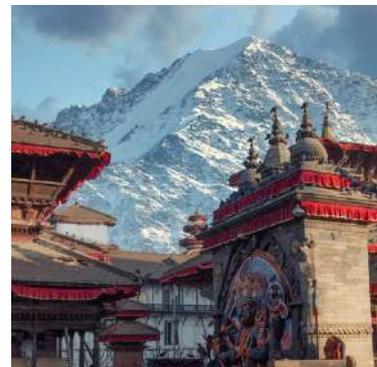
À notre arrivée au temple de Changu Narayan, vous découvrirez une architecture richement décorée et des sculptures anciennes qui témoignent de l'histoire et de la culture népalaises. Ce site sacré est dédié à Vishnu et est réputé pour ses détails architecturaux et ses sculptures en bois et en pierre.

Après la visite du temple, nous nous dirigerons vers la place Durbar de Bhaktapur, une des cités médiévales les mieux préservées de la vallée de Katmandou. Bhaktapur est souvent décrite comme la ville la plus authentique et traditionnelle, offrant une immersion dans l'histoire vivante du Népal. Ses trois places principales sont remplies de temples imposants et de palais ornés, constituant l'une des plus belles architectures religieuses du pays. En explorant Bhaktapur, vous aurez l'occasion de visiter des sites emblématiques. Les rues pavées de la ville et les bâtiments historiques vous transporteront dans une époque révolue, offrant un contraste saisissant avec la modernité de Katmandou.

Après avoir terminé notre excursion à Bhaktapur, nous retournerons à Katmandou, où vous pourrez vous détendre et réfléchir à toutes les merveilles que vous avez vues au cours de la journée. Vous passerez la nuit à l'hôtel, prêt pour de nouvelles aventures le lendemain.

"Le secret de la santé, tant pour l'esprit que pour le corps, n'est pas de pleurer le passé, de s'inquiéter du futur, ou de prévoir des problèmes, mais de vivre le moment présent avec sagesse et sérieux."

- BOUDDHA -



JOUR 5 : VISITE D'UN VILLAGE LOCAL ET D'UN MONASTÈRE

30 mars – 1/1 nuit

Immersion et visite dans un monastère, nuit au monastère.

Pension complète

Après un petit-déjeuner à l'hôtel, nous partirons ensuite pour visiter le charmant village de Panauti. Ce village historique est réputé pour son ambiance paisible et ses magnifiques temples et monuments anciens. En nous promenant dans les rues étroites de Panauti, vous pourrez admirer l'architecture traditionnelle newar, visiter les temples, et vous immerger dans la vie quotidienne des habitants locaux.

Après avoir exploré Panauti et apprécié son atmosphère authentique, nous reprendrons la route en direction de Namobuddha, un lieu sacré et serein niché dans les collines. À notre arrivée, nous serons accueillis par l'impressionnant monastère de Namobuddha, l'un des sites bouddhistes les plus importants du Népal. Ce monastère est célèbre pour sa légende liée au sacrifice de Bouddha dans une vie antérieure, où il aurait offert son corps pour sauver une tigresse affamée et ses petits.



Nous aurons l'occasion d'observer les rituels quotidiens du monastère et de participer aux cérémonies avec les moines. Ces cérémonies incluent des chants de mantras, des prières, et des méditations qui offrent une expérience spirituelle enrichissante et apaisante. En participant à ces rituels, vous pourrez vous immerger dans la spiritualité bouddhiste et ressentir la paix et la sérénité qui imprègnent ce lieu sacré.

Pour une expérience encore plus immersive, nous passerons la nuit dans la maison d'hôtes du monastère. Vous aurez l'occasion unique de partager le déjeuner, le dîner et le petit-déjeuner avec les jeunes moines. Ces repas, souvent simples et nutritifs, sont préparés avec soin et reflètent le mode de vie monastique. Partager ces repas avec les moines vous permettra de mieux comprendre leur quotidien et de participer à des moments de convivialité et de partage.

La nuit passée au monastère vous offrira également l'occasion de vous imprégner de l'atmosphère tranquille et méditative de Namobuddha. Vous pourrez profiter de la beauté naturelle des environs, avec des vues spectaculaires sur les collines et les montagnes environnantes, et peut-être même assister à un lever ou un coucher de soleil inoubliable.

Cette journée riche en découvertes culturelles et spirituelles se terminera par une nuit de repos paisible au monastère, vous permettant de vous ressourcer et de vous préparer pour les aventures à venir.



JOUR 6 : CHAKIROT, IMMERSION DANS UNE FERME NÉPALAISE

31 mars – 1/1 nuit

Séjour dans une ferme locale népalaise

Pension complète

Hors des sentiers battus, notre guide de la ferme nous emmènera pour une excursion autour des villages locaux découvrir le vrai Népal authentique dans les plaines népalaises, nous découvrirons les petits villages où vivent les chamans, (Nous pratiquerons le yoga et la méditation en pleine nature dans cet havre de paix, si le temps nous le permet), et découvrirons la culture et le mode de vie népalais grâce à nos hôtes fermiers.

Le soir, nous participerons à une cérémonie chamanique pratiqué dans ces villages perdus, encadré par nos hôtes de la ferme. Profitez de la nourriture bio et local préparé par les soins de nos hôtes fermiers.



JOUR 7 : ROUTE VERS CHITWAN

1 er avril – 1/1 nuit

Safari dans la jungle à Chitwan

Pension complète

Aujourd'hui, nous commencerons la journée par un petit-déjeuner matinal à l'hôtel avant de partir en direction du parc national de Chitwan. Notre trajet nous mènera le long de la route sinueuse qui borde les rives pittoresques de la rivière Trishuli, offrant des vues spectaculaires sur les paysages vallonnés et les eaux tumultueuses.

À notre arrivée à Chitwan, nous nous installerons à l'hôtel et prendrons un déjeuner nourrissant pour nous préparer à une après-midi d'aventures. Une fois rafraîchis et reposés, nous partirons pour un excitant safari en jeep à travers la jungle dense du parc national de Chitwan, un site inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Lors de ce safari, nous aurons l'opportunité d'observer une faune diversifiée et fascinante. Le parc abrite le rare rhinocéros indien à une corne, une espèce emblématique en voie de disparition. Avec un peu de chance, nous pourrions également apercevoir le majestueux tigre royal du Bengale, ainsi que des ours lippus, des cerfs axis, des sangliers et une multitude d'autres animaux sauvages. Le parc est également un paradis pour les amateurs d'ornithologie, avec plus de 500 espèces d'oiseaux recensées, et de nombreux reptiles, notamment des crocodiles du marais et des pythons.

JOUR 8 : EXPLORATION DU PARC NATIONAL DE CHITWAN

2 avril – 1/1 nuit

Pokhara – Hôtel tout confort

Petit-déjeuner

Après le petit-déjeuner à l'hôtel, nous entamerons une journée d'aventures fascinantes en traversant la jungle luxuriante de Chitwan. Notre exploration matinale nous mènera à la rivière Rapti, où nous embarquerons dans des canoës traditionnels pour une descente tranquille le long de ses eaux paisibles.

Au cours de cette excursion en canoë, nous aurons l'occasion d'observer de près les crocodiles Gharial, reconnaissables à leur long museau fin, et les crocodiles Muger, plus robustes et imposants. Ces reptiles majestueux se prélassent souvent sur les rives sablonneuses, offrant des vues impressionnantes. En continuant notre descente, nous pourrions également apercevoir les dauphins d'eau douce, qui, bien que rares, sont une merveille à observer lorsqu'ils émergent des eaux. Les loutres, avec leurs jeux aquatiques et leurs comportements curieux, ajoutent une touche de gaieté à notre parcours.

La rivière Rapti est également un paradis pour les ornithologues amateurs. Une grande variété d'oiseaux aquatiques, y compris des hérons, des martins-pêcheurs et des cormorans, habitent cette région. En levant les yeux vers les cieux ou en scrutant les rives verdoyantes, vous pourrez admirer ces magnifiques créatures dans leur habitat naturel. Pour les amateurs de nature, une promenade dans les environs vous permettra de découvrir la flore locale et d'observer encore plus de faune sauvage.



Après cette merveilleuse expérience en canoë, nous visiterons le centre de protection des éléphants tenu par une équipe française. Ce centre se consacre à la conservation et au bien-être des éléphants, offrant un sanctuaire aux pachydermes souvent exploités. Ici, vous en apprendrez davantage sur les efforts déployés pour protéger ces animaux majestueux, ainsi que sur les défis auxquels ils sont confrontés.

En fin de journée, après avoir enrichi notre esprit et nourri notre âme avec tant de beauté naturelle et de rencontres captivantes, nous prendrons la route vers Pokhara. Le trajet nous offrira des paysages variés et pittoresques, allant des forêts verdoyantes aux montagnes imposantes. En arrivant à Pokhara, une ville charmante située au bord du lac Phewa et entourée de majestueuses chaînes de montagnes, nous nous installerons dans notre nouvel hébergement.



JOUR 9 : RETRAITE YOGA A POKHARA

3 avril– Pokhara

Hébergement : nuit à Pokhara en hôtel tout confort avec piscine

Petit-déjeuner

Dès le matin, commencez par un cours de pranayama et méditation avec Maryne à 7h00. Ensuite, à 8h30, participez au cours de yoga dispensé par un professeur indien ou par Maryne elle-même. Après une pause pour le petit déjeuner à 9h45, profitez de votre temps libre.

À 12h30, vous avez le choix entre un cours d'ayurveda, naturopathie/alimentation ou de philosophie en français avec Maryne. Encore du temps libre suit cette session jusqu'à 17h30, où vous avez l'opportunité de participer à un autre cours de yoga avec le professeur indien ou Maryne.

Les activités sont facultatives, vous êtes libre de choisir celles qui vous conviennent. Pendant vos moments libres, Maryne propose des visites de la ville et des environs, ainsi que diverses activités sur mesure selon vos préférences.

À Pokhara, votre séjour inclut des chambres doubles spacieuses et confortables, ainsi qu'une piscine extérieure. Le petit-déjeuner est compris, tandis que les autres repas peuvent être pris dans des restaurants locaux abordables offrant une vue sur l'Himalaya (environ 2€ par plat en moyenne).

Profitez également des cours de yoga avec un professeur indien, des sessions de pranayama et de méditation, ainsi que des discussions philosophiques. Maryne vous conseillera également sur les meilleurs thérapeutes et énergéticiens locaux.

*Veuillez noter que ce planning est indicatif et les horaires exacts vous seront communiqués sur place.

"Il n'y a pas de chemin vers le bonheur : le bonheur est le chemin."

- BOUDDHA -



JOUR 10 : RETRAITE YOGA A POKHARA



4 avril- Pokhara

Hébergement : nuit à Pokhara en hôtel tout confort avec piscine

Petit-déjeuner

Vivez au rythme du planning et octroyez vous du temps pour vous.

Temps libre pour flâner dans les cafés, les échoppes, essayer les massages ayurvédiques, thérapies népalaises, consulter un thérapeute, faire un massage ayurvédique et plein d'autres choses qu'offre Pokhara.

Des ateliers surprises vous seront proposés au long de ce séjour.

JOUR 11 : RETRAITE YOGA A POKHARA

5 avril- Pokhara

Hébergement : nuit à Pokhara en hôtel tout confort avec piscine

Petit-déjeuner

Aujourd'hui, nous nous lançons dans une journée de trek inoubliable au cœur des chaînes des Annapurnas, tout près de l'Himalaya, pour découvrir le légendaire Poon Hill. Cette journée promet d'être mémorable, alliant aventure légère et émerveillement.

Au fil de notre marche, nous serons entourés par des paysages à couper le souffle, où les montagnes mystiques se dressent majestueusement devant nous. Chaque pas nous rapproche de vues panoramiques spectaculaires, où la nature dévoile toute sa splendeur. Cette journée sera un véritable voyage au cœur de l'Himalaya, un moment de connexion profonde avec la beauté brute de ces montagnes sacrées.



"La sagesse est la meilleure des richesses. Elle apporte la paix et le calme à l'esprit, et écarte tous les doutes."

- BOUDDHA -

JOUR 12 : RETRAITE YOGA A POKHARA

6 avril- Pokhara

Hébergement : nuit à Pokhara en hôtel tout confort avec piscine

Petit-déjeuner

Vivez au rythme du planning et octroyez vous du temps pour vous. Temps libre pour flâner dans les cafés, les échoppes, essayer les massages ayurvédiques, thérapies népalaises, consulter un thérapeute, faire un massage ayurvédique et plein d'autres choses qu'offre Pokhara.

Des ateliers surprises vous seront proposés au long de ce séjour.



JOUR 13 : RETRAITE YOGA A POKHARA

7 avril- Pokhara

Hébergement : nuit à Pokhara en hôtel tout confort avec piscine

Petit-déjeuner

Yoga et journée de repos pour vous permettre de découvrir la ville au bord du lac, de flâner, de faire les boutiques, ou encore de vous reposer au bord de la piscine. Nous prendrons la route le soir assez tard vers Katmandu afin de profiter de notre dernière journée. Arrivée à l'aéroport tôt le matin. Fin du voyage (jour 14, le 8 avril pour le vol).

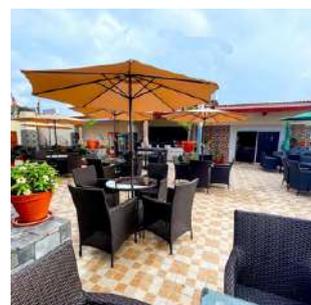


"Il n'y a pas de chemin vers le bonheur : le bonheur est le chemin."

- BOUDDHA -

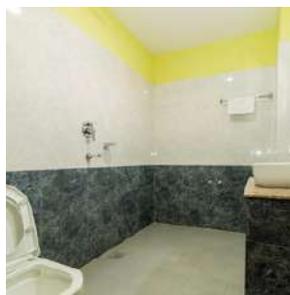
PHOTOS DES CHAMBRES DU SÉJOUR

KATMANDOU



*Les lodges lors de l'immersion à la ferme et la nuit au monastère seront rustiques. En effet, dans les montagnes et loin de la ville, les logements sont peu aménagés, cela fait parti aussi de la découverte locale et de l'aventure.

CHITWAN



POKHARA



PLANNING À POKHARA

Prendre soin de soi, se relaxer, profiter du calme, La chaîne de l'Himalaya, chaleur des plaines.

PLANNING :

7h00 : Cours de pranayama et méditation (Maryne)

8h30 : Cours de yoga (professeur indien ou Maryne)

9h45 : Petit déjeuner

Temps libre

12h30 : cours d'ayurveda ou philosophie en français (par Maryne)

Temps libre

17h30 : Cours de yoga (professeur indien ou Maryne)

- **Les cours sont en options libres, vous choisissez de participer ou non selon vos envies.**
- Pendant votre temps libre, Maryne pourra vous emmener visiter la ville, les alentours et vous proposez des activités (toujours à la carte et selon vos envies)

ce qui es y compris dans ce séjour a Pokhara:

- Chambres doubles et partagées tout confort et spacieuses, piscine extérieur.
- Petit-déjeuner inclus, autres repas en extérieur pour profiter des petits restaurants locaux avec vue sur les chaînes de l'Himalaya (moyenne : 2€ un plat).
- Cours de yoga avec professeur indien, cours de pranayama et meditation et philosophie.

OMaryne vous montrera les bonnes adresses des thérapeutes et energeticiens.

*Le planning est à titre d'exemple et les horaires vous seront communiqués sur place.



CONSEILS PRATIQUES

PASSEPORT ET VISA :

Passeport

- Validité : Votre passeport doit être valide pendant au moins six mois à compter de la date d'entrée au Népal.
- Pages vierges : Assurez-vous d'avoir au moins une page vierge pour les tampons d'entrée et de sortie.

Visa

Les citoyens français doivent obtenir un visa pour entrer au Népal. Voici les options disponibles :

1. Visa à l'arrivée (Visa on Arrival)

- **Disponibilité** : Disponible pour les touristes à l'aéroport international de Tribhuvan à Katmandou et aux principaux points de passage terrestres.
- **Documents nécessaires** :
 - Passeport valide
 - Formulaire de demande de visa rempli (disponible en ligne ou sur place)
 - Une photo d'identité récente
 - Frais de visa en espèces (dollars américains, euros ou autres devises acceptées)
- **Durée et frais** :
 - 15 jours : environ 30 USD
 - 30 jours : environ 50 USD
 - 90 jours : environ 125 USD

2. Visa à l'avance (via l'Ambassade ou le Consulat)

- **Procédure** : Vous pouvez obtenir votre visa auprès de l'ambassade ou du consulat népalais en France avant votre départ.
- **Documents nécessaires** :
 - Passeport valide
 - Formulaire de demande de visa
 - Une photo d'identité récente
 - Frais de visa (paiement par carte bancaire ou en espèces)
- **Durée et frais** : Similaires à ceux du visa à l'arrivée.

Prolongation de visa

- Si vous souhaitez prolonger votre séjour au-delà de la durée initiale du visa, vous pouvez le faire auprès du Département de l'immigration à Katmandou ou à Pokhara. La prolongation est généralement accordée par tranches de 15 jours, avec des frais supplémentaires.

Autres conseils

- **Santé** : Assurez-vous d'être à jour avec vos vaccins et envisagez de souscrire une assurance voyage couvrant les frais médicaux et de rapatriement.
- **Sécurité** : Consultez les conseils aux voyageurs sur le site du ministère français des Affaires étrangères pour obtenir des informations à jour sur la sécurité au Népal.
-

En résumé, pour les citoyens français se rendant au Népal, un passeport valide et un visa sont nécessaires, avec des options pour obtenir le visa soit à l'arrivée soit à l'avance.

- *Maryne vous assistera et vous aidera sur toute la partie e-visa, en vous envoyant toutes les informations pour faciliter votre visa en ligne.*

CONSEILS PRATIQUES

AÉROPORTS D'ARRIVÉE ET DE DÉPART :

- Arrivée : Katmandou (aéroport international Tribhuvan)
- Départ : Katmandou (aéroport international Tribhuvan)
- 1 navette aller/retour compris dans le prix : Pokhara - Katmandou aéroport
- (Pas de vol interne, car ils sont souvent annulés le jour même suite aux conditions climatiques et sont réputés comme dangereux suite à de fortes turbulances, notre choix s'est porté sur la sécurité par la navette privée).

SANTÉ & VACCINS :

Santé

Un séjour à l'étranger implique pour tout voyageur de prendre certaines précautions en matière de santé. La rubrique ci-dessous mentionne les indications essentielles. Ces indications ne dispensent toutefois pas le voyageur d'une consultation chez son médecin traitant et/ou dans un centre hospitalier, suffisamment longtemps avant la date de départ pour permettre le rappel des vaccins.

*Source : Site du gouvernement France

Frais d'hospitalisation et dépenses de santé :

Afin de faire face aux frais d'hospitalisation et aux dépenses de santé, parfois très élevés à l'étranger, il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (dont la chirurgie et l'hospitalisation) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale. Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade ou les consulats généraux de France sur place.

*Source : Site du gouvernement France

Les médicaments :

Constituer sa pharmacie personnelle en conséquence et n'emporter que les médicaments nécessaires (+ charbon actif végétal) + crème anti-moustique, médicaments contre l'altitude selon vos réactions.

Vaccinations :

Il n'y a pas de vaccination obligatoire. Certaines sont conseillées par les docteurs.

BUT DU VOYAGE ORGANISÉ :

Un voyage organisé vous permettant de créer de nouveaux liens, que vous soyez seul(e) ou en binôme, partagez cette expérience conviviale encadrée avec Maryne, votre référente française et organisatrice du voyage qui sera présente tout le long.

Le but du voyage organisé est de créer un groupe soudé, de la même tranche d'âge, garder contact ensuite en vous faisant des amis pendant le séjour, de vous permettre de découvrir la beauté et l'enseignement indien qui vous transformera à tout jamais. Nous serons toutes ensemble pour les activités, visites et animations.

Vous aurez du temps libre sur la deuxième partie du séjour pour vous retrouver avec vous-même et faire les boutiques ou des soins selon vos envies.

CONSEILS PRATIQUES

QUE DOIS-JE EMPORTER DAS MON SAC ?

Quel sac choisir ?

Un grand sac de sport en bagage CABINE suffit. Lors de la première semaine nous allons changer assez souvent d'hôtels, pour être à l'aise lors de vos déplacements, voyagez léger. Pendant le trek de 4 jours, vous pourrez laisser votre gros sac à l'hôtel et emporter un petit sac à dos avec le minimum nécessaire.

Shopping / Coût de la vie :

- Il faut compter environ 3 € pour un bon plat. Au Népal, la monnaie nationale est la nepalaise rupee. Distributeurs Cartes de crédit à peu près partout mais attention aux commissions !

Pas de problèmes pour faire le change de vos euros. 1 € = environ 1.600 NPR. Le mieux est de prendre du liquide en € et de faire le change sur place ou d'opter pour une carte N26, Revolut ou Boursorama sans frais à l'international.

- Pensez à l'argent de poche car c'est l'occasion de refaire sa garde-robe pour pas cher.
- Ramener des épices est toujours tentant. Les produits ayurvédiques tels que le lait de toilette, antirides, shampoing et compléments vitaminés sont à mettre dans la liste de vos achats !

On peut aussi acheter de merveilleux tissus... et autres souvenirs... Le Népal est un pays très tentant au niveau des achats !!! , (Possibilité de ramener en bagage cabine des flacons de 100ml et épices).

Que mettre dans son sac ?

Le climat est tempéré : chaud dans les plaines et très froid dans les hauteurs des montagnes de l'Himalaya.

Une paire de baskets et une paire de chaussures de montagnes pour les balades et des tongs pour être à l'aise.

- Maillot de bain.
- Une trousse de toilette avec le nécessaire (shampoing flacon de 100ml, brosse à dent, dentifrice, crème solaire de 100ml ou acheter sur place, savon solide, petite serviette de toilette type Décathlon séchage rapide).
- Pantalon de toile légère / legging, pantalon thermique coupe vent.
- Débardeurs ou tee-shirts légers et manche longue thermo actif.
- Brassières de sport pour les femmes.
- Lunettes de soleil et bonnet, écharpes, gants, chaussettes de motagnes..
- Une gourde.
- Un manteau chaud.

NIVEAU DE YOGA DEMANDÉ :

Aucun niveau n'est exigé. Le but est de vous faire découvrir et comprendre cette pratique par différentes postures, leurs bienfaits sur la santé et surtout avoir le bon alignement. Nous travaillerons essentiellement les bases afin que vous puissiez les reproduire ensuite correctement chez vous et dans votre pratique personnelle.