



# VOYAGE ORGANISÉ TREKKING

“Sur le toit du monde”

Immersion avec le peuple et enfants moines, découverte culturelle et du Népal, safari dans la jungle, trek dans l'Himalaya, retraite de yoga et remise en forme



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.

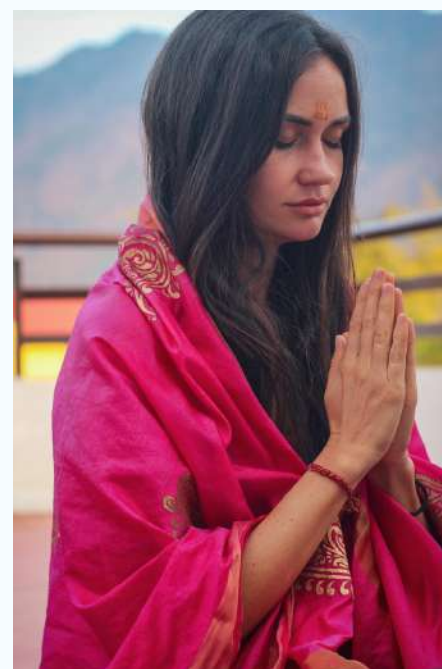
Pour les amateurs de yoga, le Népal est un sanctuaire de paix où l'on peut pratiquer dans des cadres naturels époustouflants, entourés de montagnes majestueuses et de rivières sacrées.

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
- Trek de 4 jours sur les hauteurs de l'Himalaya
- 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.
- 4 jours de yoga dynamique pour retrouver souplesse après le trek, sources chaudes et bains froids en pleine nature.



Organisatrice et accompagnatrice :  
Maryne  
Professeur de yoga et coach sportif

# PROGRAMME

Sur le toit du monde

## JOUR 1 : ARRIVÉE À KATMANDOU

11 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

**12 mars – 2/4 nuits**

**Hébergement : Hôtel confort centre du quartier historique**

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 retournerons à notre hôtel où vous pourrez vous détendre et vous reposer. Vous passerez la nuit au même hôtel, prêt pour de nouvelles aventures le lendemain.

## JOUR 3 : VISITE DE LA VALLÉE DE KATMANDOU

**13 mars – 3/4 nuits**

**Hébergement : hôtel confort au centre du quartier historique**

**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 cette journée riche en découvertes et en émotions, nous retournerons à notre hôtel où vous passerez la nuit, vous permettant ainsi de vous reposer et de vous ressourcer pour les aventures du lendemain.

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

14 mars – 4/4 nuits

Hébergement : hôtel confort au centre du quartier historique

**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

15 mars – 1/1 nuit

**Immersion et visite dans un monastère, nuit au monastère.**

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 : ROUTE VERS CHITWAN

**16 mars – 1/1 nuit**

### **Safari dans la jungle à Chitwan**

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.



**En fin de journée**, nous retournerons à l'hôtel pour une courte pause avant de repartir explorer le village voisin. Nous nous rendons ensuite sur les rives de la rivière Rapti pour admirer le coucher du soleil. Le spectacle du soleil se couchant derrière les jungles subtropicales de Chitwan, avec la lumière dorée se reflétant sur la rivière, est une expérience magique et apaisante.

**Le soir**, nous savourerons un dîner délicieux accompagné d'un spectacle de danses tribales, propres à la région de Chitwan. Après cette journée riche en aventures et en découvertes, nous passerons la nuit à l'hôtel, profitant du confort de nos chambres et nous reposant en vue des aventures à venir.



## JOUR 7 : EXPLORATION DU PARC NATIONAL DE CHITWAN

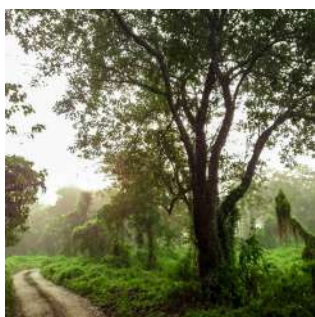
17 mars – 1/1 nuit

Pokhara – Hôtel tout confort

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 Mugger, 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 8: TREK, ANAPURNA HIMALA 4 JOURS

**18 mars – Trek jour 1/4 jours – 1/3 nuits**

**Hébergement : Lodge**

*2600m, Forest Camp 33km, 1 heure de route, 14km ou 4-5 heures de marche L,D Lodge*

Notre voyage commence le premier jour du trekking, avec une heure de route de Pokhara à Kande. Nous voyagerons sur la route Pokhara-Baglung jusqu'à ce que nous atteignons Kande, un petit village, après le petit-déjeuner à votre hôtel de Pokhara ou de Katmandou. C'est là que commence officiellement notre trek. La marche d'aujourd'hui consiste en de douces ascensions à travers des fermes en terrasses et une forêt de rhododendrons.

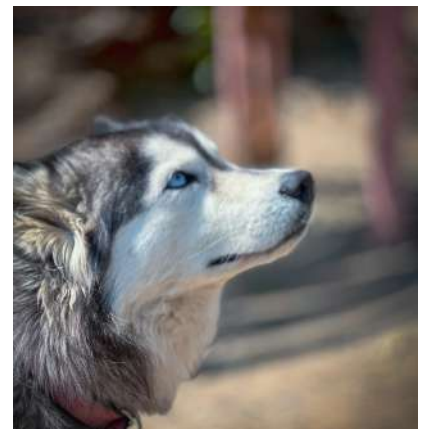
En chemin, nous rencontrerons un camp australien, qui offre des vues à couper le souffle sur les massifs de l'Annapurna. Après environ quatre heures de marche, nous arriverons à Pitam Deurali pour le déjeuner. Pitam Deurali est un village rural typique du Népal, avec ses maisons en pierre et ses fermes en terrasses. Le chemin d'aujourd'hui est immergé dans des forêts denses, principalement composées de feuillages persistants. La végétation de cette région est tempérée, avec des jungles abondantes et vibrantes qui s'étendent partout. Le sentier traverse ces forêts profondes, permettant parfois de courtes pauses en cours de route.

En chemin vers le camp forestier, nous traverserons des forêts de rhododendrons et de chênes. Ce tronçon particulier du trek est un paradis pour les amateurs d'oiseaux, car il permet d'observer 488 espèces d'oiseaux, dont le coloré Monal de l'Himalaya (Danphe), qui est l'oiseau national du Népal, ainsi que le Tragopan satyre, le Faisan sanguin, le Faisan joyeux, la Perdrix des neiges et le Faisan kalij. On peut également y apercevoir diverses espèces d'aigles, de vautours et de hiboux. Cette section du trekking se caractérise par sa végétation tempérée.

En continuant vers le Low Camp, vous aurez un premier aperçu des magnifiques massifs de l'Annapurna au loin. Dans la soirée, nous arriverons à Forest Camp où nous passerons la nuit.

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

- BOUDDHA -



## JOUR 9 : TREK, ANAPURNA HIMALAYA 4 JOURS



**19 mars – Trek 2/4 jours – 2/3 nuits**

**Hébergement : Lodge**

*3600m, camp d'altitude 7,5km, 6-7 heures de marche B,L,D Lodge*

La partie la plus difficile du trek du Mardi Himal réside dans le trajet entre Forest Camp, Low Camp, Badal Danda et High Camp. Aujourd'hui, alors que nous dépassons les 3000 mètres d'altitude, le sentier devient plus étroit. Le paysage qui nous entoure se transforme en un terrain aride et semi-aride. Bien que ce tronçon présente plusieurs montées raides, les vues époustouflantes de l'Himalaya en valent la peine.

À l'approche du camp d'altitude, vous sentirez les effets de l'altitude se faire sentir. Préparez-vous à franchir de nombreuses crêtes étroites sur votre chemin. Enfin, nous arrivons au camp d'altitude où nous passerons la nuit avant de poursuivre notre expédition.

## JOUR 10 : TREK, ANAPURNA HIMALAYA 4 JOURS

**20 mars – Trek 3/4 jours – 3/3 nuits**

**Hébergement : Lodge**

*3300m, Badal Danda 14km, 6-7 heures de marche B,L,D Lodge*



La dernière phase du trek du Mardi Himal commence par un réveil matinal. Nous nous embarquons pour le camp de base du Mardi Himal aux petites heures du matin pour assister à un lever de soleil à couper le souffle. L'ascension jusqu'au point de vue inférieur dure environ deux heures et n'est pas sans difficultés. Le sentier est constitué d'un terrain rocailleux qui peut être glissant, et vous devez emprunter des chemins étroits le long des crêtes rocheuses de la montagne. Lorsque vous vous aventurerez au-delà de 4000 mètres d'altitude, vous ressentirez un changement d'altitude notable. Cependant, lorsque vous atteindrez le camp de base, vous serez récompensé par une ambiance paradisiaque à nulle autre pareille. Le camp de base offre un panorama envoûtant sur les pics majestueux de l'Annapurna. Nombreux sont ceux qui considèrent que cet endroit offre l'une des vues les plus inoubliables au lever du soleil. Après avoir passé un peu de temps au camp de base, nous descendons vers Badal Danda pour notre hébergement.

## JOUR 11 : TREK, ANAPURNA HIMALAYA 4 JOURS

**21 mars – trek 4/4 jours**

**Hébergement : nuit à Pokhara en hôtel tout confort avec piscine (pdj inclus)**

830 m, Pokhara 5,6 km, 4-5 heures de marche, 2 heures de route B,L

Nous entamons aujourd'hui notre descente du trek du Mardi Himal. Nous reviendrons sur nos pas par le même chemin que nous avons emprunté lors de notre ascension. Le voyage est relativement simple, car nous descendons progressivement jusqu'à Badal Danda. De là, le sentier s'écarte en direction de Sidhing, nous guidant à travers des jungles denses nichées au pied du Mont Machhapuchhre. La descente devient plus raide et plus difficile, avec un sentier qui s'avère assez glissant. Après environ cinq heures de marche, nous arrivons enfin à Sidhing et montons à bord d'une jeep qui nous ramène à Pokhara. Vous passerez la nuit dans votre propre hôtel à Pokhara.



## JOUR 12 : POKHARA

**22 mars – Pokhara – Hôtel tout confort**

**Hébergement : nuit à Pokhara en hôtel tout confort avec piscine (pdj inclus)**

Ce matin, nous débiterons la journée en harmonie avec notre corps et notre esprit en participant à des pratiques de yoga. Nous commencerons par des exercices de respiration, connus sous le nom de pranayama, qui nous aideront à calmer notre esprit, à améliorer notre concentration et à préparer notre corps pour la séance de yoga qui suivra. Le cours de yoga que vous soyez un pratiquant expérimenté ou un débutant, cette séance sera adaptée à tous les niveaux.

En début d'après-midi, après un déjeuner léger, nous nous dirigerons vers les montagnes pour profiter des sources chaudes naturelles. Ces sources, situées dans un cadre idyllique au cœur de la nature, sont réputées pour leurs propriétés thérapeutiques. L'eau chaude, riche en minéraux, aidera à détendre nos muscles, à apaiser notre esprit et à revigorer notre corps après les efforts des jours précédents. Plongés dans ces bains naturels, nous pourrions admirer le paysage environnant, entourés de montagnes majestueuses et de verdure luxuriante, offrant un moment de détente absolue.

Sur le chemin du retour, nous nous arrêterons au bord d'une rivière pour une expérience revigorante : un bain froid en pleine nature. Après la chaleur apaisante des sources, le contraste du bain froid stimulera notre circulation sanguine, renforcera notre système immunitaire et nous procurera une sensation de fraîcheur et de vitalité. Cette pratique, inspirée des techniques de thérapie par le froid, est également un excellent moyen de se remettre de la fatigue accumulée et de revigorer notre esprit.

Nous rentrerons ensuite à notre hébergement, revitalisés et rajeunis, prêts à savourer une soirée tranquille. Ce mélange de yoga, de bains chauds et froids en pleine nature sera une expérience holistique, combinant bien-être physique et mental, et nous laissant pleinement ressourcés pour les aventures à venir.

## JOUR 13 : POKHARA

**23 mars – Pokhara – Hôtel tout confort**

**Hébergement : nuit à Pokhara en hôtel tout confort avec piscine (pdj inclus)**

**Ce matin**, commencez votre journée en douceur en participant à des pratiques de yoga qui apaiseront votre esprit et revitaliseront votre corps.

**En début d'après-midi** : Nous irons pendant quelques heures profiter des sources chaudes de la chaîne des Annapurna. Sur le retour, pour les plus vaillants, nous pourrions également profiter des bains froids des rivières. Après cette séance de yoga revitalisante, profitez de votre journée de repos pour découvrir les charmes de la ville située au bord du lac.

Vous pourrez flâner dans les rues pittoresques, explorer les boutiques locales et peut-être trouver des souvenirs uniques à rapporter chez vous. La ville est réputée pour son ambiance décontractée et ses nombreuses petites échoppes vendant des objets artisanaux, des bijoux, des vêtements traditionnels et bien plus encore. Chaque coin de rue offre une nouvelle découverte, et les cafés et restaurants locaux proposent des spécialités délicieuses que vous pourrez savourer en admirant les vues sur le lac.

Si vous préférez passer une journée plus tranquille, pourquoi ne pas vous détendre au bord de la piscine de l'hôtel ? Vous pourrez vous allonger sur une chaise longue, un livre à la main, en profitant du soleil et de la douceur de vivre. Plongez dans la piscine pour vous rafraîchir et laissez-vous bercer par l'atmosphère paisible de cet endroit idyllique.

Pour ceux qui aiment les activités nautiques, le lac offre de nombreuses possibilités. Vous pouvez louer une barque ou un kayak et partir à la découverte des petites îles et des coins cachés du lac. Les eaux calmes et limpides sont parfaites pour une promenade tranquille, offrant des vues magnifiques sur les montagnes environnantes et les forêts verdoyantes.

**En fin de journée**, pourquoi ne pas vous offrir un massage ou un soin au spa de l'hôtel ? Après une journée de détente et d'exploration, un massage relaxant sera la touche finale parfaite pour cette journée dédiée à votre bien-être. Les thérapeutes professionnels utiliseront des techniques traditionnelles pour apaiser vos muscles et revitaliser votre corps.

Que vous choisissiez de flâner en ville, de faire du shopping, de profiter des installations de l'hôtel ou d'explorer le lac, cette journée de repos vous permettra de vous ressourcer pleinement. Vous serez ainsi prêt à poursuivre vos aventures avec énergie et enthousiasme.



## JOUR 14 : POKHARA

24 mars – Pokhara – Hôtel tout confort

**Hébergement : nuit à Pokhara en hôtel tout confort avec piscine (pdj inclus)**

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.

Après-midi : cours de cuisine avec une tibétaine renommée pour ses célèbres "momos", une spécialité népalaise. Apprenez à les préparer dans sa propre cuisine.

## JOUR 15 : POKHARA

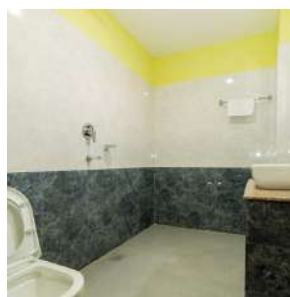
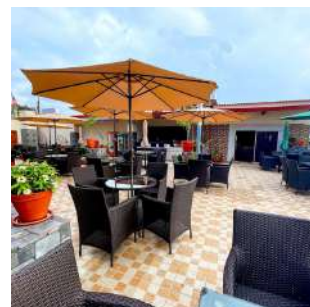
25 mars – Pokhara – Hôtel tout confort

**Hébergement : nuit à Pokhara en hôtel tout confort avec piscine (pdj inclus)**

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 16, le 27 mars pour le vol).**

## PHOTOS DES CHAMBRES DU SÉJOUR

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



# 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.

# FORMALITÉS

## TARIFS : 2450€

Les dates d'inscriptions sont ouvertes du 20 juillet au 1er septembre 2025 sous validation du dossier d'inscription.

## FINANCEMENT

Un acompte de réservation est demandé avant la fin des réservations.

Suite à votre acompte, la confirmation d'inscription du voyage vous sera envoyée par mail. Celui-ci n'est pas remboursable, car payable au Népal directement, cependant vous pourrez toujours échanger votre place avec une autre personne preneuse.

Le reste du paiement vous sera communiqué par mail.

## CONDITIONS D'ANNULATION

Le voyage étant difficile à réserver avec les dates de réservations pour les hôtels d'accueil et leurs capacités à nous recevoir, il n'est pas possible de rembourser une fois engagé sur le voyage et après réception de l'acompte et de votre confirmation d'inscription, c'est pour cela que les réservations sont ouvertes sur un certain créneau pour vous laissez le temps de réfléchir à vos dates de voyage.

Vous pouvez toujours **échanger** votre place en privé avec une autre personne.

Je vous invite à souscrire à une assurance voyage ou voir avec votre banque sur les formalités et conditions de votre carte bancaire qui couvre certains frais. Nous nous déchargeons de toute responsabilité physique de la personne en voyage, une assurance annulation, vol ou rapatriement est à prendre de votre côté personnel.

**Le voyage et les montants avancés sont entièrement remboursés si l'annulation à lieu par notre agence et notre côté.**

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

Aucune contestation concernant le prix du voyage ne pourra être prise en considération après l'inscription au circuit. Il vous appartient d'apprécier au moment de la réservation si le prix vous convient en acceptant le principe qu'il s'agit d'un prix forfaitaire négocié lors de la réalisation du produit, ne tenant pas en compte des promotions par certains prestataires à certaines dates.

# FORMALITÉS

## CE QUI EST INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

- Les transports : Le chauffeur durant toute la visite du voyage, depuis l'aéroport à votre arrivée.
- Les visites : Toutes les visites indiquées dans le descriptif.
- Repas : Tous les petits-déjeuners et les repas mentionnés dans le programme.
- Cours de yoga : Tous les cours de yoga.
- Guides et visites : Les guides et visites mentionnés dans le programme.
- Hébergement : Les nuits d'hôtel en chambre double avec petit-déjeuner.
- Spectacles : Les entrées des spectacles indiquées dans le descriptif.
- Le Trek avec notre guide et les repas inclus (hormis les boissons).
- Activités : Les activités indiquées dans le descriptif.
- Cadeau package : Vos cours imprimés.

## CE QUI N'EST INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

- Billets d'avion : Vous êtes libres d'arriver avant ou de partir après les dates du séjour.
- Repas non mentionnés : Les repas non pris en charge dans le programme.
- Entrées des monuments: Les billets d'entrée des monuments non mentionnés dans le programme ou le prix d'entrée pour votre caméra personnelle.
- Visa : Le prix du visa en ligne ou à l'arrivée.
- Le nettoyage de votre linge.
- Soins médicaux : Les soins médicaux de toutes catégories.
- Activités supplémentaires: Les autres activités non mentionnées dans le programme ou ajoutées en proposition.
- Assurance : L'assurance voyage, assistance, rapatriement, et couverture santé.
- Boissons et dépenses personnelles.
- Pourboires.

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE RÈGLEMENT :

Envoyer un mail sur l'adresse : [ganesha.trip.agency@gmail.com](mailto:ganesha.trip.agency@gmail.com)

Avec :

- OBJET : Demande d'inscription voyage au Népal
- Dates de la session souhaitée
- Nom et prénom (mentionner si accompagné avec personne supplémentaire ainsi que toutes les informations relatives)
- Si demandes d'informations supplémentaires.
- Problèmes de santé à préciser
- Départ vol prévu ensemble ou séparément ? Vol depuis Paris CDG
- suite à ces informations la fiche d'inscription vous sera envoyé à retourner signé ainsi que le contrat.
- Vous serez ajouté au groupe whatsapp pour discuter avant le départ avec les autres participants sélectionnés.

### Deuxième étape :

- Dans le mail de réponse, vous recevrez le contrat à renvoyer signé et scanné. Fiche personnelle également pour connaître votre niveau de pratique, allergies, restrictions alimentaires ou pathologies, contact, etc.
- Avoir pris connaissances de l'itinéraire, informations générales, modalités du voyage et facilités de paiement.
- Verser l'acompte. je vous conseille aussi de créer un compte " WISE" c'est une plateforme sécurisée sans frais par rapport à Paypal. (Si vous avez des questions à ce sujet je reste joignable par message ou par téléphone).

### Troisième étape :

- Une fois le formulaire d'inscription rempli et signé et l'acompte de réservation versé, vous recevrez votre confirmation d'inscription par mail avec le reçu.
- Pour le formulaire, le remplir en ligne ou en scan et à renvoyer sur la même adresse mail au format PDF ou scan.
- Vous serez intégrer dans le groupe whatsapp des 10 participants correspondant à votre date de session soit du afin de faciliter les échanges relatives à la préparation du voyage et de répondre à vos questions.

## SUITE À L'INSCRIPTION :

- Un groupe whatsapp sera créé afin de pouvoir échanger avant et de répondre à vos questions ainsi que de coordonner nos vols ensemble.

## AVANT LE DÉPART :

- Vous serez informé via le groupe whatsapp de toutes les modalités demandées et informations importantes
- Assurez-vous bien d'avoir votre e-visa minimum un mois avant le départ, une aide vous sera apportée à ce sujet (La procédure des visas seront pris en charge par l'agence).