



**CIRCUIT**  
**RETRAITE SPIRITUELLE AU NEPAL**  
**(14 JOURS)**  
**REF CN 12**

**Une découverte du Bouddhisme sans technicité, ni difficulté.**

Découvrez dans ce **séjour spirituel au Népal** le Bouddhisme de façon itinérante, de village en village. Un circuit de trekking facile vous est proposé pour aller à la **découverte de monastères** tous plus beaux que les autres et pour vous permettre d'avoir un **aperçu concret et riche du Bouddhisme himalayen**.

Retraite spirituelle simple, **méditation** ou encore enseignements basiques, chacun trouvera dans ce séjour de quoi nourrir sa quête de spiritualité.

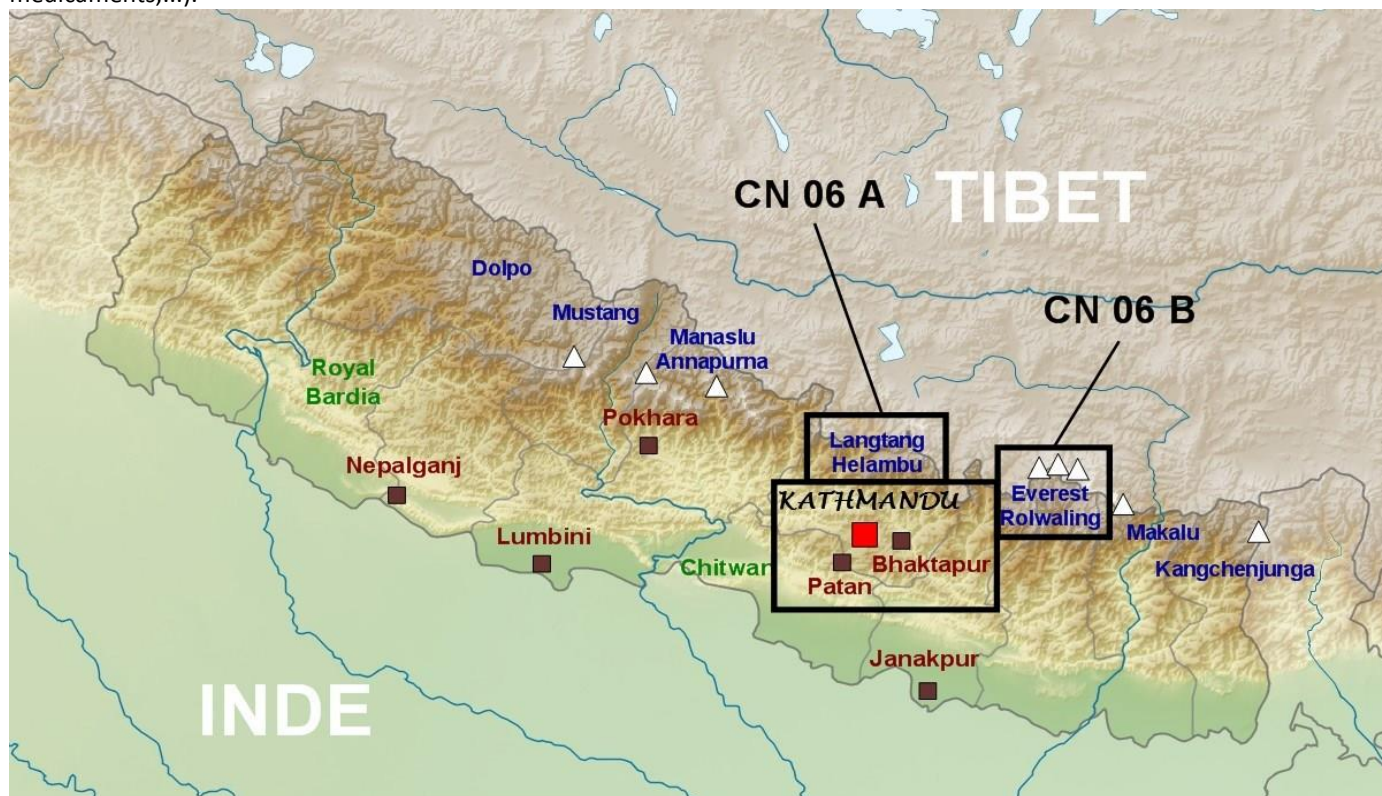
En plus d'avoir une vocation spirituelle, cet itinéraire vous propose d'aller à la **découverte de la vie des villages himalayens** et la richesse architecturale de la vallée de Kathmandu.

Originalité du voyage, un séjour vous est proposé à **Namo Buddha**, avec les moines, dans un des plus beaux monastères du Bouddhisme.

**Om mani padme hung** résonneront à jamais dans votre coeur et votre esprit !

Bienvenue dans la **culture Tibétaine du Népal**.

**ENGAGEMENT RESPONSABLE** : Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre agence encore toute jeune est en train de monter des projets destinés à favoriser une répartition équitable des recettes du tourisme, un fond d'aide au développement local et des formations à nos équipes. Nous sommes bien sûr preneurs si vous avez du matériel à apporter à nos guides et sherpas (chaussures, vêtements, médicaments,...).





**CIRCUIT**  
**VOYAGE SPIRITUEL AU NEPAL**  
**(14 JOURS)**  
**REF CN 06 (A ou B)**

**Niveau : de 3/10 à 6/10 – Facile à Modéré**  
**Encadrement : Guide népalais francophone**  
**Taille du groupe : 4 à 8 participants (Egalement possible en individuel)**  
**Hébergement : Hôtels et lodges**  
**Période concernée : De septembre à mai**

**TARIF par personne : Nous consulter**

### **Notre prix comprend :**

- Vos transferts aller/retour aéroport-hôtel, tous vos transports dans le cadre de votre programme
- Toutes vos nuitées - petit déjeuner inclus
- Tous vos repas (hors desserts) en excursion
- Vos repas de midi (hors desserts) à Katmandou dans le cadre de votre programme (hors journée libres et repas du soir)
- Le repas de fin de séjour avec l'équipe de l'agence
- Thé à volonté et eau lors des repas
- Toutes vos visites dans le cadre de votre programme
- Votre encadrement (guides...)

### **Notre prix ne comprend pas :**

- Vos frais administratifs (assurance personnelle, frais de visa...)
- Votre billet d'avion (sinon sur demande)
- Vos dépenses personnelles (souvenirs, encas, ...)
- Vos repas à Katmandou les soirs et lors des journées libres
- Vos éventuels transports, visites payantes, guides et repas lors des journées libres
- Les pourboires de votre équipe d'encadrement
- Les boissons autres que le thé durant la journée
- Les boissons autres que l'eau et le thé durant les repas
- Les desserts durant les repas

### **Pourboires pour votre équipe d'encadrement :**

Les pourboires ne sont en aucun cas obligatoires mais représentent toutefois une tradition ancestrale dans l'organisation d'un trek et l'emploi d'un guide au Népal. Nous n'imposons aucun montant car l'appréciation de chacun peut varier considérablement.

Nous vous laissons donc libres de choisir quel montant verser à votre équipe d'encadrement.

Pour vous donner une idée de montant, en moyenne, un client satisfait verse 2000 Roupies à son guide et 1000 Roupies à son porteur.

### **Repas de fin de séjour :**

Notre équipe met un point d'honneur sur la proximité, l'échange et le partage d'expérience entre le client et l'organisateur de son voyage. C'est pourquoi nous avons l'honneur de vous convier à un repas de fin de séjour organisé par Nepatrek dans un restaurant de confort, durant lequel nous pourrions discuter ensemble de votre ressenti à chaud sur ce voyage et passer un bon moment ensemble avant votre retour en France.

Vous pourrez ainsi nous décrire vos émotions et nous donner des suggestions pour toujours améliorer notre qualité d'accueil et de service.



## PROGRAMME

- **Jour 1** : Arrivée à Kathmandu, accueil à l'aéroport et transfert jusqu'à votre hôtel à Bodnath, le quartier Tibétain de Kathmandu. Votre hôtel est en fait une guest-house nichée dans un site monastique et est tenue par les moines. Un séjour dans cet environnement vous donnera un bon aperçu du reste du séjour. Reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel.

- **Jour 2** : Journée de visite de Bodnath et ses environs (Kapan) et tour d'horizon de plusieurs monastères dans lesquels vous pourrez méditer ou vous ressourcer. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

- **Jour 3** : Bodnath ; journée de spiritualité. Nous vous proposons de passer la journée dans 2 monastères où vous pourrez vous initier à la méditation ou tout simplement observer les moines. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

- **Jour 4** : Tôt le matin, transfert jusqu'à Dhulikhel en véhicule privé, dans la campagne de la vallée de Kathmandu. 2h de trajet. Puis marche de 3h jusqu'au monastère de Namu Buddha, un joyau. La marche est très agréable. Reste de la journée libre pour visiter ce site monastique et assister à la prière. Nuit en guest house tenue par les moines. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus, avec les moines.

- **Jour 5** : Namu Buddha ; journée libre pour profiter de l'ambiance extraordinaire qui règne en ce lieu et vous imprégner de sa spiritualité. Vous vivrez au rythme des moines et pourrez visiter tous les bâtiments qui constituent cet ensemble. Nuit en guest house tenue par les moines. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus, avec les moines.

- **Jour 6** : Namu Buddha ; deuxième journée entière au monastère. Programme libre de méditation ou de visite des environs. Nuit en guest house tenue par les moines. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus, avec les moines.

- **Jour 7** : Le matin, après le petit-déjeuner, marche jusqu'à Panauti en environ 3 heures et courte visite de cette petite ville historique pleine de charme. Ici règne la culture Hindouiste. En milieu d'après-midi, transfert jusqu'à Bhaktapur en bus local. Bhaktapur est le joyau Hindouiste de la vallée de Kathmandu. 1h de trajet. Cette ville abrite le plus grand quartier de temples hindouistes de la vallée. Reste de la journée libre. Nuit en guest house au cœur du quartier de temples. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

- **Jour 8** : Bhaktapur ; matinée de visite de cette belle ville aux temples démesurés. L'après-midi, quartier libre pour vous laisser flâner dans les ruelles de Bhaktapur. En fin d'après-midi, transfert jusqu'à Kathmandu en véhicule privé. Nuit à votre hôtel à Bodnath. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

- **Jour 9** : Kathmandu ; journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner inclus.

- **Jour 10** : Tôt le matin, envol jusqu'à Lukla (2700m), puis Marche pour Phakding (2610m) en 4h. C'est à ce moment que vous entrez dans la culture des Sherpa d'altitude. Vous y verrez peut-être vos premiers yacks. En chemin, vous verrez également de nombreux Chortens et autres murs de manis. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 11** : Marche pour Namche Bazar (3440m) en 4h, capitale du pays sherpa, haut lieu de commerce avec le Tibet tout proche et dernier village digne de ce nom avant l'ascension vers le toit du monde. Vous pourrez visiter cette grosse bourgade et y découvrir son monastère. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 12** : Marche pour Thengboche (3860m) en 5h. Vous aurez le bonheur de découvrir son magnifique monastère reconnu et d'y rencontrer ses moines. Reste de la journée libre pour vous imprégner des lieux. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 13** : Thengboche ; journée au monastère en compagnie d'un moine local qui vous présentera sa vie et la culture locale (en anglais). Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.



## PROGRAMME

**Jour 14 :** Thengboche ; journée au monastère. Vous descendrez également à la nonerie de Debuche. Nuit en guest house à Thengboche. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 15 :** Marche pour Phortse (3850m) via Pangboche (3930m) en environ 5h. Dans ces deux villages, vous découvrirez d'anciens monastères. Nuit en guest house à Phortse. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 16 :** Marche pour Monjo (2835m) en 6h. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 17 :** Marche pour Lukla (2840m) en 4h de marche. Fin du trek. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 18 :** Tôt le matin, départ pour Kathmandu en avion domestique. Compter environ 45 minutes de trajet. Installation à votre hôtel à Bodnath, puis reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner inclus.

**Jour 19 :** Journée de visite. Découverte de Thamel (le centre historique et touristique de Kathmandu), puis marche jusqu'à Kathmandu Durbar Square (le quartier de temples Hindouistes de Kathmandu) via Asan (le quartier populaire commerçant de Kathmandu) et Tahiti Chowk et son monastère où vous pourrez faire un arrêt. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

**Jour 20 :** Le matin, découverte de Swayambunath (colline dominée par un magnifique stupa entourée de nombreux monastères). Après-midi libre pour vous permettre de vous reposer ou faire vos derniers achats. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

**Jour 21 :** Transfert vers l'aéroport et envol vers la France. Petit-déjeuner inclus.

Les temps de marche et de transports ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ils sont sujets à modification selon votre condition physique et les conditions climatiques et géologiques des lieux lors de votre passage. Les monastères mentionnés dans le présent programme sont sujet à des conditions d'ouverture spécifiques selon la saison de votre séjour et les festivals qui peuvent avoir lieu. En cas de fermeture, nous ferons tout notre possible pour trouver d'autres monastères en remplacement.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **HEBERGEMENTS**

---

A Katmandou, vous serez hébergés dans un hôtel simple tenu par des moines dans le quartier de Bodnath, en chambre deluxe avec salle de bain privative.

En trekking et excursion, votre hébergement sera assuré dans des lodges (guest-houses), en chambres doubles. Electricité (pour charger vos téléphones ou appareils photos), téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies).

Durant les excursions et le trek, tous les repas (hors desserts) sont inclus. Seules les boissons et l'eau minérale sont à votre charge.

A Katmandu, les repas ne sont pas inclus durant les journées libres et les soirs pour vous donner plus de liberté.

### **TRANSPORTS**

---

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en voiture privée ou minibus selon la taille du groupe.

A Thamel, de Kathmandu, de nombreux taxis et autres rickshaws pourront vous conduire où vous le souhaitez pour une poignée de Roupies durant les journées libres.

Votre acheminement vers vos excursions et le retour vers Katmandou seront assurés en Jeep ou minibus.

Pour le trek vers l'Everest, vos transferts seront assurés par avion.

(Des pannes, retards ou changements dans le programme peuvent intervenir en raison des conditions de circulation, des routes et des aléas de la météo. Les temps donnés dans nos fiches techniques ne sont qu'à titre indicatif).

### **ENCADREMENT**

---

A votre arrivée à Katmandou, vous serez pris en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel.

Un de nos agents vous accompagnera durant tout le séjour pour veiller à la bonne organisation de vos transferts.

Lors de l'excursion à Bhaktapur, vous pourrez disposer d'un guide culturel local francophone sur demande.

### **VIE SUR PLACE**

---

#### **DECALAGE HORAIRE :**

En été : + 3h45 par rapport à la France

En hiver : + 4h45 par rapport à la France

#### **LANGUE :**

Parmi les 60 langues des différentes ethnies et cultures du Népal, le Nepali est parlé de tous ; l'anglais est également très répandu.





## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **ELECTRICITE – EAU :**

De nombreux problèmes sont à déplorer au Népal. En hiver, les coupures de courant peuvent durer 12 heures par jours et l'eau ne doit être bue que si elle est en bouteille ou si elle a été purifiée.

### **ARGENT :**

1 € = 110 Roupies

A Katmandou, prévoir environ 4 à 5 € par repas durant les journées libres.

Pour vos achats de souvenirs, le Népal est un pays très bon marché ; n'hésitez pas tout de même à négocier (respectueusement) les tarifs que l'on vous donne, c'est un des sports nationaux du pays !

N'oubliez pas de prévoir un budget pourboire à donner le dernier jour de votre trek à votre équipe locale (compter environ 2000 Roupies par personne pour le guide).

## **FORMALITES**

---

### **POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :**

1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com

→ Nepatrek vous confirme réception et vous communique votre contrat de réservation (que vous devez imprimer, remplir manuellement et renvoyer par email), les conditions générales de vente, votre programme détaillé, votre facture et les modalités de paiement

2 – Versez votre acompte (par virement inter- bancaire) pour confirmer votre réservation

→ Votre réservation est confirmée par Nepatrek

3 - Après obtention, envoyez par email 1 copie de votre visa et de votre passeport, votre fiche de participant remplie et 1 photo d'identité de bonne résolution.

4 – Au plus tard 1 mois avant votre date de départ, versez votre solde et envoyez-nous par email votre souscription à une assurance multirisques avec prise en charge en altitude (pour les treks et expéditions).

→ Votre inscription est terminée – Nepatrek vous confirme réception et vous communique une facture.

### **POUR VOTRE VISA :**

Passeport valide plus de 6 mois après la date de votre retour

Visa obligatoire – entrées multiples

Il est possible d'obtenir le visa directement à l'aéroport (compter environ 25 \$ pour 2 semaines / 40 \$ pour 30 jours). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.

### **AMBASSADE DU NEPAL**

45 bis, Rue des Acacias

75 017 PARIS

☎ 01.46.22.48.67 (service consulaire)

Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

Tarif : 90 € (paiement au dépôt en espèces uniquement – susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'ambassade).

Pièce à fournir : 1 formulaire de demande de visa, 1 photo, copie de la facture délivrée par NEPATREK.

Délai d'obtention : 4 à 5 jours.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **SANTE :**

Le Népal est une destination où vous pouvez vous retrouver isolé pendant des jours. Un trekking dans ces contrées nécessite une bonne forme physique et un état de santé suffisant. Il est donc recommandé de consulter votre médecin qui vous conseillera.

Aucun vaccin obligatoire ; la rage en préventif serait un plus.

Vaccins habituellement conseillés : Hépatite A et B, typhoïde

### **PHARMACIE :**

- Médicaments contre les troubles intestinaux
- Médicaments contre les rhumes et angines
- Antibiotique à spectre large (sur conseils de votre médecin)
- Désinfectant, compresses stériles
- Seringue
- Produits anti-moustiques
- Stick à lèvres
- Crème solaire
- Pastilles purifiantes pour l'eau

(Prévoir également votre carnet de vaccinations et votre carte de groupe sanguin)

### **EQUIPEMENT :**

#### A Katmandou :

- Habillement léger, de préférence en coton
- 1 pull pour le soir

#### En petit trek ou excursion :

- 1 sac avec votre équipement (12.5 Kg max) que vous donnerez à votre porteur (trek)

#### **VALISE A PROSCRIRE !**

- 1 petit sac (environ 20 L) pour votre équipement de la journée.
- 1 Gros pull et 1 sous-pull pour les étapes en altitude
- 1 bon imperméable type Gore Tex
- 1 coupe-vent
- 1 chapeau ou casquette
- Chaussures de marche, 1 paire de tongs
- Lunettes de soleil
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- Papier hygiénique
- Lampe de poche type frontale
- 2 T-shirt respirant
- 1 pantalon Gore-Tex
- 1 pantalon pour les soirs en lodge
- 1 T-shirt pour les soirs en lodge
- Des gants légers
- 2 bonnes paires de chaussettes de marche
- 1 sac de couchage et sac à viande



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **INFOS DIVERSES**

---

Si vous souhaitez aider la population locale (affaires scolaires, médicaments, habits...), vous pouvez déposer vos dons à notre agence qui se fera un plaisir d'en faire profiter notre équipe locale et les villages où nous développons un projet d'aide équitablement. Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre projet en cours est d'apporter l'eau à des villages isolés et de permettre le développement d'une agriculture salariée.

Si vous souhaitez plus d'informations sur le Népal, nous vous recommandons l'achat d'un guide. Lonely Planet (à vocation aventurière) ou le Routard (à vocation culturelle) seront de bons partenaires de voyage !

Les programmes que nous proposons ne sont donnés qu'à titre indicatif. Il est bien sûr possible de modifier tout programme selon vos envies, d'allonger, ou de raccourcir des étapes selon votre niveau. Pour les longs séjours, possibilité de combiner deux voyages ou de réaliser un circuit Inde / Népal pour une aventure exceptionnelle.