

Népal

Yoga, trekking, culture
un voyage humain et solidaire
de Katmandou à Pokhara



• 2450€

* Vols inclus
Départ Nice

25 octobre
8 novembre
2020

Circuit
culturel
& spirituel
avec trek

Jour 1 : Dim. 25 Octobre : Départ de Nice à 16h15

avec la Compagnie Turkish Airlines

Programme

Groupe 16 personnes

Jour 2 : Lundi 26 Octobre : arrivée Katmandou transfert monastère bouddhiste

Arrivée à l'aéroport de Katmandou à 11h10

Accueil par notre guide Prem et notre bus

Transfert au Monastère bouddhiste près de Pharping (1h bus)

Découverte du lieu et marche dans les alentours

Yoga et méditation avant dîner

Nuit au Monastère Neydo www.neydohotel.com



Jour 3 : Mardi 27 Octobre : yoga & marche dans les rizières à Pharping

Pour les lèves tôt, chaque matin (vers 5h30) vous pourrez participer aux prières monastiques

Pratique matinale Yoga/méditation avant le petit déjeuner

Rencontre avec les moines

Marche en traversant les champs de riz pour visiter la ville de Pharping, lieu de pèlerinages bouddhistes

Pratique en fin d'après-midi Yoga/méditation

Nuit au Monastère Neydo www.neydohotel.com

Jour 4 : Mercredi 28 Octobre : départ & traversée du pays en bus pour Pokhara (8h)

Pratique matinale Yoga/méditation avant le petit déjeuner

Départ en bus pour Pokhara donnant l'occasion d'admirer les immenses paysages du Népal, d'observer le quotidien des habitants et de traverser des villages typiques où nous nous arrêterons pour déjeuner en route

Fin d'après-midi et dîner libres pour découvrir Pokhara

Nuit à Peace Plaza Hotel <http://hotelpeaceplaza.com/>



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.

Jour 5 : Jeudi 29 Octobre : marche au stupa de la paix & retour bateau par le lac

Après le petit déjeuner, départ pour une marche vers un stupa qui domine la ville (environ 3 heures)

Déjeuner en route - Puis retour en bateau par le lac.

Fin d'après-midi et dîner libres - Nuit à Peace Plaza Hotel <http://hotelpeaceplaza.com/>

Jour 6 & 7 : Vendredi 30 et Samedi 31 Octobre : Trek 3 jours/2 nuits

Départ pour notre trek en montagne de 3 jours/2 nuits

Randonnée d'environ 4 à 5 heures par jour

Nos affaires seront en partie portées par des porteurs népalais.

Pratique de yoga et de méditation possible à l'extérieur en fonction du temps

Nuit en lodge en montagne (type refuge avec sanitaires commun et douche chaude non garantie)



Jour 8 : Dimanche 1 Novembre : retour à Pokhara

Dernière journée de trek avec un retour par bus dans l'après-midi vers Pokhara

Soirée et dîner libres - Nuit à Peace Plaza Hotel <http://hotelpeaceplaza.com/>

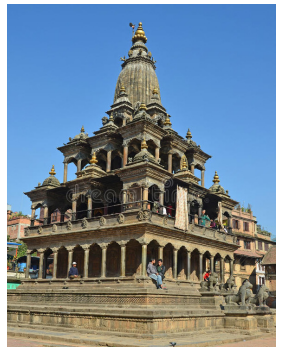
Jour 9 : Lundi 2 Novembre : départ bus pour Katmandou (bus 8h)

Départ en bus pour un retour vers Katmandou - Déjeuner en route

Arrivée à l'ashram en fin de journée

Dîner avec Ramchandra et les enfants de la maison d'accueil

Nuit à l' Ashram, Sri Aurobindo Yoga Mandir www.aurnepal.org

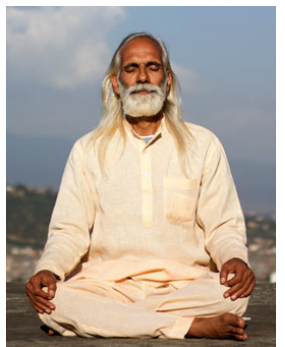


Jour 10 : Mardi 3 Novembre : découverte de Patan, la ville des temples rencontre avec les enfants de l'ashram

Pratique de Yoga avant le petit déjeuner avec Prem

Puis découverte de Patan - Retour à l'ashram pour un déjeuner tardif

Patan c'est la ville des temples, monastères et l'architecture Newari, typique du Népal. Si ce n'était les nombreuses motos et véhicules de tous genres, la vie continue à Patan comme au 8^{ième} siècle. Patan est réputée pour ses artisans qui produisent les sculptures en métal repoussé, selon la méthode ancienne. À Patan, on peut observer le cérémonial religieux toujours intégré dans la vie de tous les jours.



Rencontre avec les enfants de l'ashram à l'école et dans leurs tâches quotidiennes, dans le jardin, la cuisine, l'étable,...

Pratique et enseignement avec Ramchandra, le maître spirituel de l'ashram et directeur de la Maison d'accueil

Dîner avec les enfants et les bénévoles de l'ashram

Pratique méditative après le dîner en compagnie de Ramchandra et des enfants

Nuit à l' Ashram, Sri Aurobindo Yoga Mandir www.aurnepal.org



Jour 11 : Mercredi 4 Novembre : Swayambunath, très ancien lieu sacré de la vallée

Pratique de Yoga avant le petit déjeuner avec Prem, notre guide et professeur de yoga à l'ashram
Découverte de Swayambunath qui est un des plus vieux lieux sacrés de la vallée de Katmandou où se trouve un stupa où Buddha aurait créé la vallée de Katmandou telle qu'elle est aujourd'hui
Retour à l'ashram pour déjeuner - Participer à la vie quotidienne des enfants de l'ashram.

Pratique et enseignement à l'ashram avec Ramchandra, le maître spirituel du lieu

Dîner avec les enfants et les bénévoles de l'ashram

Pratique méditative après le dîner en compagnie de Ramchandra et des enfants

Nuit à l' Ashram, Sri Aurobindo Yoga Mandir www.aurnepal.org

Jour 12 : Jeudi 5 Novembre : Découverte guidée de Bhaktapur

Pratique de Yoga avant le petit déjeuner avec Prem

Départ en bus pour Bhaktapur, et visite guidée de la ville médiévale classée patrimoine mondial de l'Unesco
Fin d'après-midi et dîner libres

Nuit à Vajra Guest House <http://www.vajraguesthouse.com/>

Jour 13 : Vendredi 6 Novembre : Pashupatinath et Bodhnath (hauts lieux spirituels)

Matinée libre et déjeuner libres à Bhaktapur puis départ en bus pour Pashupatinath et Bodhnath

Pashupatinath : un des plus grands temples de Shiva où nous pourrons assister à des crémations

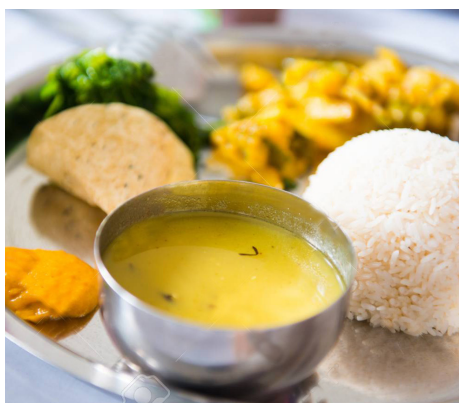
Bodhnath : un des principaux lieux de culte bouddhiste du Népal, on y trouve un des plus grands stupas du monde. Le stupa est à la fois un support d'offrande et une représentation symbolique de la relation microcosme – macrocosme.

Dernière nuit à Vajra Guest House <http://www.vajraguesthouse.com/>

Jour 14 : Samedi 7 Novembre : Vol Katmandou-Nice 12h25

Soirée et nuit à Istanbul pris en charge par la compagnie Turkish Airlines

Jour 15 : Dimanche 8 Novembre : Retour à Nice 15h20



Coût du voyage : 2 450 € en chambre twin (1510 euros pour le terrestre et 940 euros pour l'aérien) 12 jours - 12 nuits (prix avec le vol inclus)

Le prix comprend :

- le billet d'avion Nice-Kathmandou
- Les transports en bus privé pour le groupe inclus dans le programme.
- Les cours de yoga et de méditation donnés lors du voyage par Catalina, Olivia, Prem et Ramchandra
- L'hébergement en demi-pension durant tout le séjour (déjeuner ou dîner en fonction du programme)
- L'hébergement en pension complète à l'ashram et pendant le trek
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus
- L'eau en bouteille lors des repas
- Prem, notre guide qui vous fera découvrir son pays et ses pratiques de yoga et de méditation

À compter en plus :

- Les assurances annulation si vous n'avez pas la carte visa premier (environ 60 euros)
- Les dépenses personnelles
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les repas non compris dans le périple
- Le surplus dans le prix des entrées pour les appareils photos ou les caméras
- Les boissons sur place
- Le prix du visa

L'hébergement :

L'hébergement est en chambres doubles ou twin. Même de bonne catégorie, le standard des hôtels népalais ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux.

De petites imperfections subsistent. Attention certains hôtels ne proposent que des lits King size

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 1,50€) Au Népal, la monnaie nationale est la roupie népalaise. Distributeurs Cartes de crédit à peu près partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros.

1 € = environ 110 NR. Les voyageurs aiment acheter des tankas, des bols tibétains, des habits...

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.

Les vaccins

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

Les médicaments

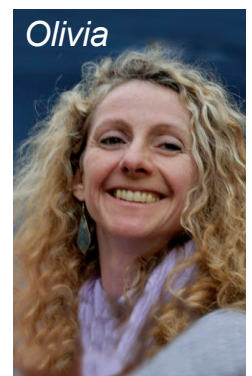
Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille

Vos accompagnatrices

Catalina Baggioni et Olivia Falavel

Catalina enseigne le yoga dans les Alpes-Maritimes depuis 2003 après avoir suivi la formation de professeurs de 4 ans auprès de Bernard Bouanchaud, élève de T.K.V. Desikachar.

Olivia enseigne le hatha yoga à Villeneuve Loubet, La colle sur Loup et Sophia depuis 2006 après avoir été diplômée de la Fédération Française de hatha yoga à Nice la même année.



Alliant leur passion pour le yoga, la nature, leur goût pour les voyages, leur intérêt multiculturel, leur ouverture d'esprit et leur enthousiasme, elles organisent depuis plusieurs années des stages de yoga et randonnées et méditation en France et à l'étranger : Maroc, Bali, Thaïlande, Inde, Sri Lanka, Népal... Ces moments privilégiés sont toujours sous le signe de la Joie, de l'échange et du ressourcement. Les pratiques de yoga et de méditation sont couplées d'une découverte du pays par le biais d'un circuit touristique proposé par une agence de voyage.

Pour Catalina, le fil conducteur, dans ses activités et sa vie personnelle reste le lien à l'Autre à travers la méditation. «Méditer ne veut pas dire être triste et sérieux! Nous pouvons méditer en chantant, en dansant, en jouant avec la vie». Sri Ravi Shankar, maître spirituel indien, nous incite d'ailleurs à célébrer la Vie : « La vraie prière, c'est lorsque vous êtes heureux, que vous dansez et que vous chantez. C'est la vraie méditation. La méditation est une fontaine de joie et d'extase. Le vrai rire, c'est la vraie prière».

Pour plus d'informations sur les activités et stages de Catalina : www.arche-de-gaia.org
Ainsi que sur les cours et stages d'Olivia : www.yogasita.fr

Réservations

Ce séjour est orchestré par **Catalina Baggioni** et commercialisé par l'agence **Tendance Voyages**, Fréjus

Catalina Baggioni 06 63 33 88 42 ou archedegaia@gmail.com

Olivia Falavel 06 60 74 33 68 ou oliviatic@gmail.com

Agence Tendance voyage Fréjus 04 94 52 51 51

Contact Jacques, Alexandra ou Mehdi à l'agence : frejus@tendance-voyages.com

<http://www.tendance-voyages.com>

