



Nos destinations > Asie > Népal

TREK ET YOGA SUR LE MASSIF DES ANNAPURNAS

NÉPAL



16 jours / 14 nuits

Code voyage : NP09

Un itinéraire qui allie 5-6 heures de marche par jour sur les sentiers de trek, et yoga pour une relaxation mentale et musculaire et des étirements qui aident à la récupération sur un fond de sommets himalayens. En somme, ce circuit apporte une approche complète de toutes les facettes du Népal avec ces visites culturelles de la vallée de Katmandou, sa randonnée sur le versant sud des Annapurnas, le tout accompagné d'un professeur de yoga professionnel et d'un guide francophone.

DÉPART :

Aucune date définie

GROUPE :

participants

PRIX :

De **2050** à **2830** €/pers.

VOUS AIMEREZ :

- - L'introduction au yoga au site de Pharping dans un cadre d'exception
- - Trek facile dans la région des Annapurna
- - Pratique quotidienne du yoga en pleine nature avec un guide spécialisé.
- - Visite des hauts lieux spirituels et culturels de la vallée de Katmandou

INFORMATIONS :

Hébergement : en famille 2N, Hôtel 4N, Lodge 8N

Accompagnement : Guide francophone pour l'ensemble du séjour

Déplacement : Tous les transferts en véhicule privé selon le programme (dont jeep(s) pour Gomanetal)

Repas : Demi-pension et pension complète sauf à Pokhara et déjeuner Pharping

Période : Printemps et Automne

PROGRAMME DÉTAILLÉ :

Jour 1 : Départ de France

Jour 02 : Arrivée au Népal

Dîner

Vol avec transit depuis Paris et arrivée à Katmandou (1350m) par un vol régulier. Transfert au monastère de Nyido à Pharping à 1h30. Vous serez hébergés à la guest house d'un monastère où vous pourrez assister à l'office et profiter de la belle salle de yoga dominant la vallée de la Bagmati dans un cadre verdoyant et paisible. Hébergement au Monastère de Nyido

Jour 03 : Pharping et alentours

Petit-déjeuner, dîner - 2h de marche

Le matin, présentation de votre professeur de yoga par votre guide, briefing d'introduction et initiation au Yoga. Après la séance excursion possible jusqu'à Pharping pour aller visiter la grotte où Guru Rinpoche aurait médité et laissé son empreinte voir jusqu'au temple de Daksinkali ou à Hattiban. Le sanctuaire hindou de Shesh Narayan se situe également à proximité. Hébergement au Monastère de Nyido

Jour 04 : Katmandou - Pokhara

Petit-déjeuner - 7h de route

Depuis Katmandou, 6/7 heures de route vous attendent afin de rejoindre le lieu de villégiature de Pokhara en bordure du lac Phewa. Vous logerez sur les hauteurs en surplomb du lac dans un petit hôtel calme avec piscine et de l'espace pour la pratique du yoga. Hébergement au Lake View resort ou équivalent

Jour 05 : Pokhara - Beni - Gomanetal - trek sur Banskharha

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner - 2h de marche, 3 heures de route

Route sur Beni (3h) puis de Beni 1h de piste jusqu'à Gomanetal (900m) avant de monter jusqu'au village de Banskharha village. «Community Dining Hall» Repas dans un hall communautaire et nuit chez l'habitant. Banskharha (1526 m) Dénivelé +650m. Hébergement chez l'habitant

Jour 06 : Banskharha-Nangi (2300m)

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner - 5h de marche

Premier jour pour votre petit trek jusqu'au grand village Magar de Nangi. Pause déjeuner à Danda Kateri (2000m) village « Community Dining Hall » puis au lodge communautaire de Nangi. Dénivelé +850m. Hébergement en lodge communautaire

Jour 07 : Nangi - Mohare Danda (3300m)

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner - 5h de marche

Montée progressive dans une belle forêt de rhododendrons en entamant l'ascension la plus importante du circuit. Vue sur 28 sommets dépassant les 6000 m. Montée jusqu'au col de Hampal Bhanjyang 3090 m puis par la crête on atteint Mohare Danda, site paisible avec beaucoup d'espace et de calme pour pratiquer le yoga dans ce cadre exceptionnel. Dénivelé +1050m. Hébergement en lodge communautaire

Jour 08 : Mohare Danda - Deurali (3090m)

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner - 4h30 de marche

Traversée dans la forêt dense jusqu'à Poon Hill en profitant les belles journées de la vue sur Dhaulagiri et Annapurna. Arrivée à Deurali en passant par Ghorepani. Le point de vue de Gurung Tower au-dessus du lodge offre à nouveau un splendide panorama Dénivelés +350m et -500 m. Hébergement en lodge

Jour 09 : Deurali - Muldai (3600m) - Dobato (3400m) - Tadapani (2600m)

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner - 5h de marche

Après le petit déjeuner, vous monterez à travers la forêt jusqu'au petit sommet de Muldai afin d'y admirer la vue. Pause déjeuner à Dobato avant de redescendre jusqu'à Tadapani. Dénivelés + 500m et - 800 m. Dîner et nuit en lodge.

Jour 10 : Tadapani - Gandruk (1940m) - Landruk (1565 m)

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner - 6h de marche

Vous remonterez jusqu'à Tadapani à travers la forêt peuplée de singes (Langur) et retrouverez le village de Gandruk qui est un très beau village gurung aux riches maisons de pierres sèches. Superbe vue sur l'Annapurna et le Machapuchare. Descente à la Kimrong Khola que l'on traverse via un pont suspendu avant de remonter sur Landruk. Dénivelés +450m et - 1450 m. Hébergement en lodge

Jour 11 : Landruk - Deurali (2100 m) - Lwang (1460 m)

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner - 5h de marche

Montée progressive un peu plus raide sur la fin jusqu'au petit col de Deurali. A flanc de montagne, en sous-bois on poursuit jusqu'au joli village Gurung de Lwang spécialisé dans les plantations de thé, où vous serez accueillis, nourris et logés par le comité des femmes du village. Vous pourrez à nouveau pratiquer le yoga sur la terrasse de notre maison d'hôte. Dénivelé -850 mètres. Hébergement chez l'habitant

Jour 12 : Lwang - Lhachowk (1050 m) - 30 min de route sur Pokhara

Petit-déjeuner, déjeuner - 3h 30 de marche

Fin du trek par 1h de descente jusqu'au new bridge puis balade champêtre jusqu'à Lhachowk où vous prendrez la voiture pour Pokhara jusqu'à votre hôtel. Après-midi libre à Pokhara. Dénivelé moins : 400 mètres. Hébergement au Lake View resort ou équivalent

Jour 13 : Pokhara - Katmandou

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Retour en bus touristique sur Katmandou et transfert à Boudhnath où vous serez accueillis chez des familles tibétaines. Hébergement chez l'habitant

Jour 14 : Quartiers de Katmandou : Pashupatinath et Bodnath

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Le matin, orientation puis visite du site hindouiste de Pashupatinath, dédié à la forme apaisée de Shiva où ont lieu les crémations et qui abrite une importante communauté de Yogi et Sadhus. Ensuite déjeuner à Boudhnath et visite du grand stupa de Boudhnath entouré de nombreux monastères tibétains. Hébergement chez l'habitant

Jour 15 : Transfert

Petit-déjeuner

Transfert à l'aéroport pour l'envol international et arrivée à destination le soir ou lendemain matin suivant votre plan de vol

Jour 16 : Arrivée en France

Compris dans le tarif :

- le vol international Aller Retour
- Transferts privés aéroports-hôtels
- Bus local Pokhara - Katmandu A/R
- Professeur de Yoga et Taïchi jour 03 à 16.
- l'accompagnement par un guide professionnel francophone
- l'assurance individuelle RC PRO MAIF
- Portage des Bagages jusqu'à 13 kg / personne durant le trek.
- le fond de développement local
- La pension complète durant le trekking et la demi pension avant et après le trek
- Les permis de trek
- Entrées des sites au programme (Boudhnath Pashupatinah & Bhaktapur)

Non compris dans le tarif :

- les dépenses personnelles
- L'équipement personnel
- Déjeuners hors trek et les dîners à Pokhara
- les boissons
- Les entrées des monuments, villes ou musées (+/- 25€ par personne)
- le visa népalais (30 € ou 40\$ à régler à l'aéroport / Prévoir 3 photos d'identité)
- l'assurance annulation avant départ optionnelle (2,5% du prix du voyage)
- les pourboires (conseillés)
- les frais de dossier et la carte de membre ECM

INFOS PRATIQUES :

Où vais-je dormir ?

A l'hôtel

Bon confort à très bon confort des chambres (catégorie 3 étoiles)

Supplément chambre individuelle 120 Euros

En lodge:

Hébergement simple en montagne similaire à des refuges en France

Chez l'habitant

Accueil chaleureux dans différentes familles (Tibétaines et Newar). Différentes ethnies pour vous permettre de mieux connaître le pays. Capacité des chambres entre 2 et 8.

Le Ashram :

Dans l'Inde ancienne, un ashram était un ermitage en lieu isolé dans une grande austérité de vie.

Loin des distractions et agitations du monde, ce lieu de recueillement implique de respecter certaines règles de vie (régime alimentaire végétarien, pas de cigarettes et silence)

Comment je me déplace ?

En minibus privatif, en transport en commun,...et avec la force de mes jambes pendant le trek!

Quels seront mes repas ?

Vous aurez sûrement l'occasion de manger le plat traditionnel népalais : le dhal bhat ! (riz, légumes, lentilles). Mais aussi de découvrir d'autres plats Népalais.

Pendant le trek : vraie pause déjeuner assez longue ou dans un lodge.

Le niveau de randonnée ?

Randonnée soutenue ; au-delà de 5 heures par jour. Effort important et bonne condition physique demandée.

Pour profiter pleinement de votre voyage nous vous conseillons de marcher régulièrement (1 fois par semaine 10 à 15 km).

Adresses et Numéros Utiles

Ambassade de France

- Lazimpat
BP 452 KATMANDOU
NEPAL
- Tél : (977 (1) 441 2332)

Ambassade et consulat du Népal

- 45 bis, rue des Acacias
75017 Paris
France
- Tél : 01-46-22-48-67

Formalités d'entrées

Un visa, à récupérer à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou moyennant env 30USD (payables en euros) est nécessaire ainsi que 2 photos d'identité, et le passeport doit être valable encore au moins 6 mois après le retour. Le visa vous autorise à circuler partout où il y a des routes ou des pistes. Néanmoins, un droit d'accès dans certaines zones est nécessaire, et un permis de trek, toujours demandé. La réglementation de ce permis est souvent modifiée (on aura donc intérêt à se renseigner sur place).

Vaccins obligatoires et/ou conseillés

Conseillés mais pas obligatoires

- vaccins universels (DTCP, hépatite B)
- hépatite A et typhoïde
- pour le Teraï pendant la mousson : encéphalite japonaise
- pour une longue période et/ou un trek avec logement en campement ou en refuge : méningite et rage
- pour les régions les plus reculées du Teraï népalais : traitement antipaludique indispensable.

NOUS CONTACTER :



ECM Voyages

11A, rue de la gare
68000 COLMAR

Tél. 03.89.71.96.46

Email. contact@ecm-voyages.fr

Site internet. www.ecm-voyages.fr