

BHOUTAN : LE ROYAUME DU BONHEUR

Durée : 15 jours dont
5 jours de marche

Hébergement en hôtel

Niveau : facile

Prix : nous contacter

Les points forts

- Un circuit alternant nature et découvertes culturelles
- Les sites emblématiques : Paro, Thimphu, Punakka, Jaka
- Des randonnées dans la vallée sacrée du Bumthang

Le voyage

Himalayak Trekking vous conduit aux confins de l'Himalaya dans le Royaume secret du Bhoutan. Blotti à l'ombre des deux géants asiatiques le mythe bhoutanais continue d'exercer une fascination hors norme. Le Bhoutan, isolé du monde pendant de nombreuses années, a su cultiver une culture riche en traditions et une façon de penser propre à son pays : l'indice de prospérité locale se mesure selon le « bonheur national brut » !

Notre itinéraire vous mène des cœurs spirituels comme Paro, Thimphu ou Punakha aux territoires préservés des vallées de Haa ou Gangtey ! Plongez dans cet univers mystérieux, découvrez les sites emblématiques du pays et randonnez dans la vallée la plus sacrée du Bhoutan, le Bumthang. Un voyage haut en couleur pour une première approche complète de ce havre de paix...



himalayaktrekking.com



J 1/ FRANCE

Vol pour Katmandou.

J 2/ KATMANDOU

À votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueilli à l'aéroport et transféré à l'hôtel. Après-midi libre. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en "pagode". Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ KATMANDOU - PARO

Vol le matin en direction de Paro. Introduction dans ce royaume enchanteur grâce au vol spectaculaire le long de la chaîne himalayenne, et au-dessus de la vallée luxuriante de Paro. Accueil par l'équipe locale et installation à votre hôtel. Après le déjeuner, vous découvrez le dzong et le Ta dzong, transformé aujourd'hui en musée national regroupant une collection importante de statues, de peintures religieuses, de livres et d'armes anciennes. Vous visitez le Rinpung Dzong. Construit en 1646 par Shabdrung Ngawang Namgyal, le premier dirigeant spirituel du Bhoutan, le Dzong comprend le monastère de Paro, le bureau de Dzongda (le centre administratif du district) et Thrimpon (le juge) du district de Paro. Le soir, vous assistez à une compétition de tir à l'arc. Nuit à l'hôtel.

J 4/ PARO - TIMPHU

Après votre petit déjeuner, étape de route pour Timphu. Vous en profitez pour rejoindre le Cheli La (3810 m), l'un des cols carrossables les plus hauts du Bhoutan et offrant une vue magnifique sur les vallées de Ha et Paro. Du col, possibilité de randonnée jusqu'à un promontoire. Route pour Timphu. Installation à votre hôtel et balade pour une découverte de la ville. Vous visitez la librairie nationale et l'école nationale d'arts où sont enseignées les treize techniques d'artisanat traditionnel du Bhoutan. Vous contemplez les monastères de Zilukha et de Changangkhar qui dominent la vallée de Timphu. 1h 30 route. Nuit à l'hôtel.

J 5/ THIMPHU - MONASTÈRES DE CHERI ET TANGO - THIMPHU

Journée de découverte du fond de la vallée de Thimphu. Route jusqu'à Dodena et randonnée d'environ 40 minutes dans une forêt mixte pour parvenir au monastère de Cheri. Créé en 1627, Cheri fut la première école bouddhiste du Bhoutan. C'est aujourd'hui un centre de méditation pour les pratiquants bouddhiste de haut niveau, dans un endroit toujours agréable et paisible, idéal pour se ressourcer. De retour à Dodena, vous poursuivez ensuite en direction du monastère de Tango, l'un des centres spirituels les plus actifs du pays, et un lieu de pèlerinage emblématique datant du XIIe siècle. C'est aussi une école : ici sont délivrés les plus hauts certificats d'études en bouddhisme, l'équivalent d'un diplôme niveau Master chez nous. Retour à Thimphu et en fin de journée, vous partez pour la visite du fameux Tashichhodzong, siège du gouvernement bhoutanais. 3 à 4 heures de marche. Nuit à l'hôtel.

J 6/ TIMPHU - PUNAKHA - WANGDUE

Après le petit déjeuner, route pour Punakha. Vous franchissez le col de Dochula à 3150 mètres pour une vue à 180 degrés sur les sommets de l'Himalaya. Au col, vous contemplez la stupa Druk Wangyal construite en 2005 pour la paix et la stabilité du royaume. Plus bas, dans la vallée de Lobesa, le paysage se compose de cactus, de plantations de bananes, d'étendues de poinsettias et autres plantes subtropicales. Après le déjeuner, vous montez au nord à Punakha pour la visite de son dzong, un des plus importants du Bhoutan. Vous partez alors pour Wangdi, d'où vous débutez une petite randonnée aisée d'une demi-heure au cœur du Bhoutan rural, pour rejoindre le monastère de Chimi Lhakhang, le « temple de la fertilité », dédié au lama Drukpa Kunley. Arrivée à Wangdue et nuit à l'hôtel.

J 7/ WANGDUE - TRONGSA

Ce matin, route pour Trongsa aux portes de la région du Bumthang qui est le cœur spirituel du pays. Nombreux arrêts pour profiter des beaux villages traditionnels qui jalonnent la route ainsi que des hauts pâturages où paissent les yaks. Vous passez le Pele La (3420 m) et ses drapeaux de prières, qui offre une superbe vue sur le Mont Jomolhari (7177 m). La route plonge alors vers les villages de Longte, Sephu et Chendebji et sa stupa inspirée de Swayambhunat au Népal. A votre arrivée à Trongsa, vous visitez le Dzong bâti à flanc de colline surplombant la vallée et sa rivière en fond. Ce monastère est également le lieu d'investiture historique de tous les rois du Bhoutan. Nuit à l'hôtel.



J 8/ TRONGSA - JAKAR

Départ pour Jakar dans le Bumthang, cœur spirituel du royaume au sein d'une nature luxuriante. Passage du Yothang La (3425 m) offrant une vue sur les « black mountains » frontière physique entre le Bhoutan occidental et central. La route descend à travers les forêts de bambous et de pins bleus pour atteindre Jakar en milieu de matinée. La journée est alors consacrée à la visite des principaux sites de Jakar ! Depuis le petit monastère confidentiel de Tamshing (le plus important monastère Nyingmapa du Bhoutan) vous partez pour une randonnée vous menant au monastère de Kurjey Lakhang, l'un des plus emblématiques et contenant l'empreinte du Guru Rinpoche. Vous revenez à Jakar par le Jampey Lakhang, le plus ancien monastère du Bhoutan et lieu d'un des plus grands festivals du Bumthang. Nuit à l'hôtel.

J 9/ JAKAR - VALLEE DE GANGTEY - PHOBIKHA

Ce matin, vous faites route vers l'ouest. Vous franchissez de nouveau le Pele La et plongez dans la vallée glaciaire de Phobjikha. Vous êtes aux portes du Parc National des montagnes noires, lieu de refuge en hiver des grues noires qui migrent des plaines arides du nord pour passer l'hiver dans des climats plus doux. Vous visitez le monastère de Gangtey perché sur une petite colline de la vallée et offrant une belle vue panoramique. Vous poursuivez par une belle randonnée au cœur de cette vallée sauvage, entre villages isolés et monastères perdus.

Nuit à l'hôtel.

J 10/ PHOBIKHA - PARO

Après le petit déjeuner, vous prenez la route pour Paro. Arrêt à Thimphu pour le déjeuner et temps libre pour flâner dans la capitale bhoutanaise. Retour à Paro que vous atteignez en fin d'après-midi. Nuit à l'hôtel.

J 11/ PARO - MONASTÈRE DE TAKTSHANG (TIGER'S NEST) - PARO

Après le petit déjeuner, vous partez de bonne heure pour découvrir le monastère de Taktshang, certainement le site le plus emblématique du pays ! Une randonnée d'environ deux heures sur un sentier parfois un peu raide est nécessaire pour rejoindre le site, perché à flanc de falaise, dans un décor spectaculaire. Il est dit que le Guru Rinpoche s'est rendu dans ces lieux sur le dos d'un tigre et alla méditer dans une grotte proche du monastère, lui donnant le surnom de "tanière du tigre". Retour à Paro dans l'après-midi et fin de journée en liberté pour profiter de vos derniers moments dans le royaume ! Nuit à l'hôtel.

J 12/ PARO - KATHMANDOU

Transfert matinal pour le vol Paro/Katmandou. En fonction de l'horaire de votre vol, temps libre pour profiter de Katmandou. Nuit à l'hôtel. Repas libres.

J 13/ VALLÉE DE KATMANDOU : PATAN - BHAKTAPUR

Nous découvrons Patan, qui présente la plus spectaculaire concentration de temples et palais de la vallée. Puis nous nous rendons à Bhaktapur, qui est souvent considérée comme la plus extraordinaire « ville-musée » de toute la vallée de Katmandou. Les plus beaux exemples d'architecture civile ou religieuse sont visibles autour de vastes places réparties dans différents quartiers. Chaque ruelle, chaque recoin conserve des édifices en brique et en bois délicatement sculptés, qui sont si caractéristiques de l'art népalais. La rue est un spectacle permanent, avec le grain étalé sur le sol des petites places et mis à sécher au soleil, les nombreux bassins servant de lieu de baignade aux enfants et où les femmes viennent faire leur lessive, les guirlandes de piments rouges suspendues le long des façades des maisons, les potiers, les meuniers et les teinturiers travaillant à même la rue. Nuit à l'hôtel. Repas libres.

J 14/ KATMANDOU - VOL RETOUR FRANCE

Dernière journée en liberté à Katmandou. Vous pouvez faire vos derniers achats ou en profiter pour continuer votre visite de la capitale et ses environs. Transfert à l'aéroport de Katmandou pour l'envol sur la France. Repas libres.

J 15/ FRANCE

Arrivée en France.

Les temps de marche indiqués ne tiennent pas compte des pauses. Ils sont bien sûr indicatifs et peuvent varier d'un participant à un autre ou selon les conditions climatiques.



Le prix comprend

- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme.
- Les vols intérieurs tels que décrits dans le programme.
- L'hébergement en hôtel*** tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- La pension complète durant le voyage sauf les repas mentionnés comme « libres ».
- L'encadrement par un guide-accompagnateur bhoutanais francophone ou anglophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek.
- Les taxes pour le Bhoutan.
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères de la vallée de Katmandou et Bhoutan.
- Une voiture privée et un guide népalais francophone pour les visites dans la vallée de Katmandou.

Le prix ne comprend pas

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Katmandou aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les assurances médicales et le rapatriement, pour plus d'infos : www.assurance-multi-sports.com
- Les suppléments pour chambre individuelle
- Les dépenses liées à des événements indépendants de notre volonté telles que des routes bloquées pour des raisons climatiques ou des accidents, etc...).
- L'équipement personnel (sac de couchage etc...).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Vos dépenses sur place

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Les déjeuners et les dîners mentionnés comme « libres » : 10 à 15 € par repas.
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges).
- Les boissons.
- Les pourboires.

Modalités de règlement

10 % d'acompte par virement bancaire (Frais bancaires à votre charge)

(Non remboursable en cas d'annulation de votre part)

Le solde par virement (frais bancaires à votre charge) avant votre arrivée ou en espèces sur place le jour de votre arrivée.

Infos pratiques



Contacts

HIMALAYAK TREKKING
BP n° 24008 - Samakhusi 29,
Katmandou - Népal
Tél. : 00 977 14390859

FRANCE
Pasang Sherpa
Correspondant
06 42 31 80 08

NÉPAL
Ram Kumar Gurung
Directeur Général
00 977 9851197596

info@himalayaktrekking.com
himalayaktrekking@gmail.com
www.himalayaktrekking.com