



## DÉCOUVERTE & CULTURE EN PAYS GURUNG

Durée : 13 jours dont  
3 jours de marche

Hébergement en lodge  
et chez l'habitant\*

Niveau : modéré

Prix : nous contacter

### Les points forts

- Trek inédit en pays Gurung
- Une grande diversité de paysages
- Les villages traditionnels et rizières de Laprak et de Barpak
- 1 jour à Barpak et 2 jours à Laprak pour vivre au rythme de la culture Gurung

*\* En fonction du nombre de participants dans les villages de Barpak, Laprak et Gumda.*

### Le voyage

Cet itinéraire vous emmènera hors des sentiers battus, dans la région du Manaslu, à la rencontre du peuple Gurung.

Des villages magnifiquement installés, des paysages grandioses avec des panoramas sur de nombreux grands sommets, des habitants chaleureux et accueillants, une culture et des traditions uniques, un art et un savoir-faire traditionnels sont les ingrédients de cet itinéraire d'une grande variété.

Venez découvrir la culture Gurung et vivre au rythme des villageois le temps de quelques jours.



[himalayatrekking.com](http://himalayatrekking.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. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en "pagode". Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ VALLÉE DE KATMANDOU - BHAKTAPUR - PATAN

Visite matinale de la somptueuse cité piétonne de Bhaktapur, la plus belle des trois villes impériales de la vallée. Son décor médiéval lui confère une ambiance authentique et accueillante. Le temple Shiva-Parvati (temple érotique) à l'entrée de la ville vous permettra d'admirer divers animaux et divinités dans des positions pour le moins explicites.

Vous partez ensuite avec votre guide à la découverte de Patan, ancienne capitale du Népal, mais surtout l'ancienne « capitale » du Bouddhisme. Si aujourd'hui elle a plus ou moins été avalée par sa voisine Kathmandu, elle fut, il y a quelques siècles, une cité royale où l'enseignement bouddhique était particulièrement important. D'un point de vue de l'architecture, la ville conserve vraiment une ambiance particulière, avec de nombreux temples et statues assez impressionnantes.

- Matin : visite de Bhaktapur + Temple Shiva-Parvati avec guide pouvant expliquer tous les divinités, les fresques du temple, pourquoi les hindouistes mettaient en valeur de façon libérée la sexualité de leurs divinités, etc, etc.
- Après-midi : visite de Patan

Repas : petit-déjeuner - déjeuner. Dîner libre (non inclus). Hébergement nuit à l'hôtel.

J 4/ KATMANDOU - BARPAK

Tôt le matin, nous prenons un véhicule privé pour Barpak (environ 9 heures de route).

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit chez l'habitant ou en lodge en fonction du nombre de participants. (8 personnes maximum réparties dans 2 maisons).

J 5/ BARPAK - LAPRAK (2 200 M)

Par un sentier paisible de forêt nous gagnons le Pushu Danda situé à 3 000 m d'altitude. Nos efforts sont récompensés par des superbes vues sur Bouddha Himal (6672 m) et les différentes cimes de Ganesh Himal (7100 m). Nous descendons ensuite jusqu'à Laprak, authentique village Gurung. Nous nous fauflons entre les maisons en pierres pour rejoindre nos hôtes qui nous accueillent chaleureusement. En chemin, possibilité de visiter un musée Gurung et une école.

Le soir, petite fête avec les villageois, avec musique et danses traditionnelles dans une ambiance détendue et chaleureuse !  
6 h 30 de marche. Dénivelé + : 950 m. Dénivelé - : 650 m. Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit chez l'habitant ou en lodge en fonction du nombre de participants. (8 personnes maximum réparties dans 2 maisons).

J 6/ LAPRAK

Aujourd'hui, nous découvrirons à l'aide de divers ateliers la culture Gurung et vivrons au rythme des villageois.

- Matin : fabrication de l'alcool de millet (les clients repartiront si ils le souhaitent avec une petite bouteille de rakshi)
- Après-midi : tissage (un Kata - petite écharpe - typique Gurung sera offerte aux clients) + visite du village
- Soir : cuisine en famille pour apprendre un plat népalais, par exemple le Dal Bhat ou les momos

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit chez l'habitant ou en lodge en fonction du nombre de participants. (8 personnes maximum réparties dans 2 maisons).

J 7/ LAPRAK

Aujourd'hui, nous découvrirons à l'aide de divers ateliers la culture Gurung et vivrons au rythme des villageois.

- Matin : 1 h 30 de marche A/R pour aller voir le moulin à eau qui sert à tous les villageois pour faire leur farine + visite du crématorium du village (Dorsa Kang). Nous allons voir ensuite comment les villageois fabriquent le « Vakari », berceau en bambou pour les bébés, comment les villageois construisent leurs maisons ainsi qu'un atelier de menuiserie.
- Après-midi libre
- Soir : Danse du Shaman et cuisine en famille pour apprendre un plat népalais, par exemple le Dhindo avec soupe d'haricots ou d'orties, ou les galettes de Sarrasin.

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit chez l'habitant ou en lodge en fonction du nombre de participants. (8 personnes maximum réparties dans 2 maisons).



#### J 8/ LAPRAK - GUMDA

Après le petit-déjeuner, nous partons à travers la forêt et les cultures en terrasse et rejoignons Gumda. Ce village d'environ 900 habitants est plus petit et plus aéré que celui de Laprak. En plus de poursuivre notre découverte de la culture Gurung, nous profitons d'une vue splendide sur la chaîne du Ganesh Himal.

Temps de marche : 4 h. Dénivelé + : 200 m. Dénivelé - : 200 m. Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit chez l'habitant ou en lodge en fonction du nombre de participants. (8 personnes maximum réparties dans 2 maisons).

#### J 9/ GUMDA - LAPU BESI

Nous entamons ce matin une longue descente jusqu'au village de Lapu Bessi qui se trouve au bord la rivière Budhi Gandaki à 800 m d'altitude. Avant d'arriver à Lapu Bessi, visite du vieux village Lapu.

Temps de marche : 6 h 30. Dénivelé + : 300 m. Dénivelé - : 1600 m. Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit en lodge.

#### J 10/ LAPU BESI - KATMANDOU

Tôt le matin, nous prenons un véhicule privé pour Katmandou (environ 9 heures de route).

• Soir : dîner dans un restaurant typique Newari où l'on mange par terre.

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit à l'hôtel.

#### J 11/ VALLÉE DE KATMANDOU - PASHUPATINATH - BODHNATH

Journée de découverte de la vallée de Katmandou. À Pashupatinath, nous découvrirons le temple hindou le plus important du Népal. Construit au bord de la Bagmati, la plus sacrée des rivières du Népal, Pashupatinath et ses ghâts sont un grand lieu de crémation. Nous quittons l'ambiance mystique de cette ville hindoue pour Bodhnath, l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Kathmandou et l'un des plus grands au monde.

• Après-midi : visite de Pashupatinath : crémation, les ghats, les jardins puis nous remontons la colline pour redescendre côté Bodhnath où une voiture privée nous attendra pour nous emmener à Bodhnath.

• Soir : dîner à Bodhnath pour s'imprégner de l'ambiance et voir le stupa illuminé.

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit à l'hôtel.

#### J 12/ 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 13/ 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.
- L'hébergement en hôtel\*\*\* tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- L'hébergement nuit en lodge et chez l'habitant tel que décrit dans le programme.
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres ».
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek.
- Les frais inhérents au trekking : taxes pour le Manaslu.
- 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](http://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 entrées dans les temples, monuments et monastères de la vallée de Katmandou : 30 à 60 € par personne selon les visites effectuées.
- 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](mailto:info@himalayaktrekking.com)  
[himalayaktrekking@gmail.com](mailto:himalayaktrekking@gmail.com)  
[www.himalayaktrekking.com](http://www.himalayaktrekking.com)