



IMMERSION EN PAYS SHERPA & FESTIVAL DE MANI RIMDU

Durée : 19 jours dont
9 jours de marche

Hébergement en lodge
et chez l'habitant*

Niveau : modéré

Prix : nous contacter

Les points forts

- Trek inédit dans le Solu en pays Sherpa
- Le soutien au village de Jambuk
- Vues sur l'Everest et autres 8000 m depuis le Pikey Peak (4068 m)
- Les villages et monastères du Solukhumbu
- Festival bouddhiste de Mani Rimdu du 8 au 10 novembre 2022

** Pendant le festival de Mani Rimdu :
hébergement nuit sous tente ou chez les moines
(en fonction du nombre de participants).*

Le voyage

Cet itinéraire vous emmènera hors des sentiers battus, au sud du Khumbu, dans la région du Solu qui est peuplée majoritairement de Sherpas. L'altitude moyenne étant plus faible que dans le Khumbu, de nombreux villages se trouvent dans cette région ainsi que de nombreux monastères. Avec un itinéraire éloigné des foules du Khumbu, nous vous proposons de découvrir l'immense richesse de cette région : ses paysages, ses habitants, ses monastères, sa flore avec en point d'orgue, le panorama au sommet du Pikey Peak (4068 m) qui vous permet d'admirer de très nombreux sommets dont 5 sommets de plus de 8000 m ! Vous découvrirez également le monastère de Thupten Chöling, situé dans un superbe cadre et qui abrite plus de 400 nonnes et moines nyingmapa, parfois appelés « bonnets rouges », la plus ancienne école bouddhiste tibétain.

La vie communautaire des Sherpas est ponctuée, tout au long de l'année, de cérémonies religieuses collectives animées par les moines et les lamas des monastères. La fête religieuse la plus importante est sans nul doute le Mani Rimdu. Cette fête, s'échelonnant sur plusieurs jours, est ponctuée de plusieurs cérémonies et périodes de méditation s'inspirant du Tcham et des danses sacrées du Tibet.

En raison du Festival de Mani Rimdu,
les dates sont fixes pour ce voyage solidaire.



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. Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ KATMANDOU - PAPHLU (2 470 m)

Tôt le matin, nous prenons la route pour Paphlu. C'est une longue mais belle journée de route vers l'est du Népal, encore peu connue.

Mode de transfert/transport : en véhicule privé, environ 11 h

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit en lodge.

J 4/ PAPHLU - CHIWONG GOMPA (2 600 m)

Départ pour le village de Jambuk où nous nous arrêtons pour déjeuner. En fin de journée, nous montons au monastère de Chiwong Gompa qui domine la vallée de Paphlu pour admirer la vue sur les sommets du Numbur (6 958 m) et Katang (6 852 m). Tel un nid d'aigle perché au sommet de la colline, le monastère bouddhiste de Chiwong a été fondé en 1923. Il est réputé en pays Sherpa et abrite une importante communauté religieuse. Chaque pleine lune de novembre a lieu une fête très importante pour les bouddhistes (le festival de Mani Rimdu).

2 h de marche. Dénivelé : + 130 m.

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit sous tente ou chez les moines (en fonction du nombre de participants).

J 5/ FESTIVAL DE MANI RIMDU À CHIWONG GOMPA - CÉRÉMONIE Wong (L'autonomisation) - 8 Novembre 2022

La cérémonie publique démarre avec Wong. Il est exécuté le jour de la pleine lune, du dixième mois du calendrier lunaire tibétain. Les Mani Rilwu sacrés (pilules sacrées ou bénies) et Tshereel (pilules de longue vie) sont donnés à tous les participants.

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit sous tente ou chez les moines (en fonction du nombre de participants).

J 6/ FESTIVAL DE MANI RIMDU À CHIWONG GOMPA - CÉRÉMONIE Chham (Les Danses) - 9 Novembre 2022

Le deuxième jour, de Mani Rimdu, les danses culturelles ont lieu. Les démons symboliques sont vaincus, chassés ou transformés en Protecteurs du Dharma. L'essentiel de la danse est que les forces positives combattent celles du désordre à travers les danses. Les danses transmettent l'enseignement bouddhiste à plusieurs niveaux, du plus simple au plus philosophique. Pendant la danse, les moines sont censés devenir un être divin. Les danses sont très sacrées et ne sont exécutées que pendant Mani Rimdu.

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit sous tente ou chez les moines (en fonction du nombre de participants)

J 7/ FESTIVAL DE MANI RIMDU À CHIWONG GOMPA - CÉRÉMONIE JINSAK (La Puja du Feu) - 10 Novembre 2022

Le Fire Puja est exécuté dans la cour le lendemain des danses. Le Fire Puja est une offrande à Agni (le dieu du feu) et aux dieux du mandala - pour apaiser tout mal dans le monde. Le mal est visualisé comme se dissolvant dans le grain et le beurre est brûlé. Ensuite, le mandala de sable dans le temple est mis en pièces et le sable est donné en offrande aux dieux serpents.

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit sous tente ou chez les moines (en fonction du nombre de participants).

J 8/ CHIWONG GOMPA - JAMBUK (2500 M)

Nous quittons le monastère pour rejoindre le village de Jambuk. Les habitants vivent ici majoritairement de l'agriculture traditionnelle. Visite de l'école dans la matinée. Après le déjeuner, vous pourrez si vous le souhaitez, aider les villageois dans leurs tâches quotidiennes. Le soir, petite fête avec les villageois, avec musique et danses traditionnelles dans une ambiance détendue et chaleureuse !

1 h de marche. Dénivelé - : 100 m. Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit chez l'habitant.

J 9/ JAMBUK - CHIWONG GOMPA - RINGMO (2720 M)

Journée de randonnée sans grand dénivelé jusqu'à Ringmo, village entouré de verger dont nombreux pommiers.

3 h de marche. Dénivelé + 400 m. Dénivelé - : 200 m.

Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit en lodge.



J 10/ RINGMO - THUPTEN CHÖLING GOMPA (2920 M)

Nous commençons la journée par une belle montée à travers les rhododendrons avec une magnifique vue sur le Thamserku (6608 m), le Mera Peak (6476 m), le Numbur (6959 m) et d'autres sommets environnants du massif de l'Everest. Après le col, nous redescendons sur l'imposant complexe monastique de Thupten Chöling, l'un des plus importants monastères du pays sherpa.

Situé dans un superbe cadre, le monastère abrite plus de 400 nonnes et moines nyingmapa, parfois appelés « bonnets rouges », la plus ancienne école bouddhiste tibétain (nyingma = ancien ; pa = courant). Le monastère a été fondé par « Sa Sainteté Trulshig Rinpoché » dans les années 1960, après qu'il ait fui le Tibet ; il s'agit d'une institution indépendante et autonome. Par conséquent, Thupten Chöling a su rester authentique et traditionnel, préservé du monde extérieur. C'est ici que Matthieu Ricard vient se « ressourcer » de temps en temps. Temps libre pour visiter le monastère et/ou pour se balader autour.

6 h de marche. Dénivelé + : 750 m. Dénivelé - : 550 m. Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit en lodge.

J 11/ THUPTEN CHÖLING GOMPA - JASE BHANJYANG (3550 M)

Journée la plus soutenue de notre trek. Nous remontons la vallée de la Taktor Khola jusqu'au hameau de Taktor pour entamer une montée dans une forêt de rhododendrons et résineux. Superbe vue panoramique à partir du col de Pabu Danda à 3730 m avant de redescendre à Jase Bhanjyang.

7 h de marche. Dénivelé + 850 m. Dénivelé - : 400 m. Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit en lodge.

J 12/ JASE BHANJYANG - PIKEY PEAK (4068 M) - CAMP DE BASE DU PIKEY PEAK (3700 M)

Montée matinale au Pikey Peak (environ 2 h) d'où nous admirons un panorama à 360° avec une vue extraordinaire sur les sommets mythiques de l'Himalaya : des Annapurnas à l'ouest au Kanchenjunga à l'est en passant bien sûr par l'Everest. C'est un des moments forts de notre voyage ! Nous descendons ensuite vers le camp de base du Pikey Peak pour y passer la nuit.

4 h de marche. Dénivelé + : 520 m. Dénivelé - : 370 m. Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit en lodge.

J 13/ CAMP DE BASE DU PIKEY PEAK - GOLI GOMPA (3000 M)

Au cas où la veille de notre passage la vue ne serait pas dégagée, possibilité pour ceux qui le souhaite de remonter au Pikey Peak. Descente sur le petit promontoire de Naur (3 400 m) où nous visiterons une fromagerie pour continuer ensuite vers le village de Goli Gompa, centre spirituel de la région avec plusieurs monastères.

5 h de marche. Dénivelé - : 700 m. Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit en lodge.

J 14/ GOLI GOMPA - BANDHAR (2190 M)

Nous descendons vers le village de Namkheli avant de traverser la rivière Likhi Khola puis remonter jusqu'au beau plateau de Bandhar où nous retrouvons le trek de l'Everest.

6 h de marche. Dénivelé + : 600 m. Dénivelé - : 1450 m. Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit en lodge.

J 15/ BANDHAR - SHIVALAYA (1790 M)

Nous montons jusqu'au col de Deurali à 2 700 m d'altitude ; puis longue descente sur Shivalaya, gros village situé au bord de la rivière. Cette partie de l'itinéraire est plus connue, bien qu'elle reste préservée, car empruntée par Edmund Hillary en 1953.

5 h de marche. Dénivelé + : 500 m. Dénivelé - : 900 m. Repas : petit-déjeuner - déjeuner - dîner. Hébergement nuit en lodge.

J 16/ SHIVALAYA - JIRI - KATMANDOU

Route pour Jiri. Arrivée à Katmandou en fin d'après-midi.

Mode de transfert/transport : en véhicule privé, environ 8 h

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

J 17/ KATMANDOU

Aujourd'hui vous partez avec votre guide à la découverte de la vallée de Katmandou. A Pashupatinath, vous découvrez le temple hindou le plus important du Népal. Construit au bord de la Bagmati, la plus sacrée des rivières du Népal, Pashupinath et ses ghâts sont un grand lieu de crémation. Vous quittez l'ambiance mystique de cette ville hindoue pour Bodnath, l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou et l'une des plus grandes stupa au monde. Enfin, vous découvrez soit l'ancienne cité royale de Bhaktapur ou Patan, sa place Durbar Square et ses temples de bois en forme de pagodes.

Nuit à l'hôtel. Repas libre le midi. Dîner traditionnel le soir offert.



J 18/ 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 19/ 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, sous tente 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 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 frais inhérents au trekking : taxes pour le Gaurishankar.
- Une voiture privée et un guide népalais francophone ou anglophone 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 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
himalayaktrekking@gmail.com
www.himalayaktrekking.com