



MÉDITATION & YOGA À POKHARA, KATMANDOU & ANNAPURNAS

Durée : 18 jours dont
4 jours de marche
7 jours de méditation
& yoga

Hébergement en hôtel
et en lodge

Prix : nous contacter

Les points forts

- Richesses architecturales de la vallée de Katmandou
- Randonnée offrant de superbes panoramas sur les Annapurnas
- Villages typiques de montagne
- Méditation et yoga à Pokhara

Le voyage

Le Népal est une destination culturelle à part entière : la Vallée de Katmandou est un enchantement reconnu internationalement qui n'abrite pas moins de sept sites inscrits au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

Une randonnée offrant de superbes panoramas sur les Annapurnas, villages typiques de montagne, richesses architecturales et humaines de la vallée de Katmandou.

Méditation & Yoga à Pokhara :

Purna Yoga est un centre résidentiel dédié aux programmes de yoga et de méditation avec un cœur et une âme. Que vous souhaitiez commencer votre nouvelle aventure de yoga, approfondir votre pratique de yoga existante ou simplement vous reposer, vous détendre et profiter de cet environnement yogique tranquille, Purna Yoga est l'endroit idéal pour vous.



himalayatrekking.com



J 1/ FRANCE

Vol pour Katmandou.

J 2/ KATMANDOU

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

J 3/ KATMANDOU - POKHARA

6 heures de route. Repas libres à Pokhara. Nuit à l'hôtel.

J 4 AU J 10/ POKHARA - CENTRE DE MÉDITATION & YOGA (PURNA YOGA) - Tous les cours sont dispensés en anglais.

06h00 Réveil

06h15 Méditation (varie au jour le jour entre méditation Japa, son intérieur, Antar Mouna, méditation mantra, méditation de l'haleine, méditation silencieuse)

07h00 Heure du thé aux herbes

07h30 Jala Neti (nettoyage nasal yogique avec pot neti et pratiques de mise à la terre dans le jardin)

08h00 Matin Yoga Pranayama, yoga Hatha dynamique et asanas statiques

09h45 Petit-déjeuner Yogic

11h00 Activités de bien-être (bain de vapeur d'Aromatherapy, bain de boue, bain de pied rose de sel de l'Himalaya, inhalation de vapeur d'Aromatherapy, auto-massage avec de divers outils de massage fournis, Après midi)

12h30 Bain sonore (immersion sonore avec gong, anciens bols chantants, cloches et tambour océanique)

13h00 Déjeuner Yogic

14h00 Heure de loisir (temps pour se reposer et se détendre dans notre jardin, lire, explorer la région, journal, méditer, auto-pratique, sieste ou nager dans la piscine extérieure à proximité, etc)

16h00 Tisane Time & Snacks

16h30 Bhakti Yoga (chant des mantras)

17h30 Yoga du soir (Hatha dynamique avec des éléments de Flow, Power, Ashtanga et Vinyasa)

18h30 Yoga Nidra (relaxation guidée et visualisation)

19h00 Dîner Yogic

20h00 Méditation silencieuse (nous terminons la journée en silence - dans une salle de yoga éclairée aux chandelles, avec le Bouddha et le puissant Mantra Mahamitreonjaya)

21h00 Repos

J 11/ POKHARA - LANDRUNG

Départ de Pokhara le matin en voiture (environ 1h30 de route) où nous débutons notre trek. Nous traversons une belle forêt jusqu'au col de Deorali (2100 m) avant de descendre par une série d'escaliers népalais jusqu'à Tolka. Un très beau sentier en balcon sur les terrasses cultivées conduit au village de Landrung. La vue y est superbe sur l'Annapurna sud (7219 m) et le Hiunchuli (6336 m).

Nuit en lodge. 5 h de marche. Dénivelé + : 550 m. Dénivelé - : 450 m.

J 12/ LANDRUNG - GHANDRUNG

Descente pendant 30 minutes environ pour traverser la rivière Modi Kholā à Kyumni (1300 m). Sur la rive opposée, le chemin monte, raide, et il nous faut marcher lentement. En fin de matinée, arrivée à Gandrung par un sentier en escaliers à travers un ensemble de terrasses où les paysans cultivent le millet. Gandrung est le plus gros village de l'ethnie gurung. Chaque famille s'enorgueillit d'avoir au moins un membre appartenant au clan des " fameux guerriers " que sont les gurkhas ! Après-midi libre à Gandrung, moment privilégié pour découvrir ce magnifique village et la vie traditionnelle des Gurungs. Vues superbes sur les Annapurnas et le Machapuchare.

Nuit en lodge. 5 h de marche. Dénivelé + : 740 m. Dénivelé - : 500 m.

J 13/ GHANDRUNG - POKHARA

Descente par les fameux escaliers népalais. Transfert à Pokhara, 900 m d'altitude, qui bénéficie d'un climat tropical avec de superbes vues d'ouest en est sur les Annapurnas, le Machhapuchhare, le Lamjung Himal et les Manaslu. Hôtel sur les bords du lac.

Nuit à l'hôtel. Repas libres à Pokhara. 5 h de marche. Dénivelé + : 150 m. Dénivelé - : 700 m.



J 14/ POKHARA - KATMANDOU

Dernier regard sur la chaîne des Annapurnas. La vue depuis Pokhara est très belle... Arrivée dans l'après-midi à Katmandou. 6 h de route (200 km). Repas libres à Katmandou. Nuit à l'hôtel.

J 15/ 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, Pashupatinath 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 17/ 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 18/ 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 en lodge tel que décrit dans le programme.
- L'hébergement au Centre de Méditation & Yoga Purna Yoga à Pokhara tel que décrit dans le programme (tous les cours sont dispensés en anglais).
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme « libres ».
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek.
- 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