



# Voyage au Népal



Un voyage profondément authentique  
et spirituel à la rencontre de soi-même

du 25 avril au 09 mai 2025

# Une expérience unique



Quel meilleur endroit que le Népal pour te ressourcer pleinement, accompagnée d'autres femmes qui, comme toi, ont envie de se retrouver, de reprendre confiance en elles, en la vie ?

**Un voyage authentique tout en simplicité et 100% féminin dans un pays magnifique, accueillant, ressourçant...**

C'est parce que le Népal m'a offert bien plus que de beaux souvenirs, qu'à mon tour, je vous accompagne sur ce chemin de retour à soi.

Parce que revenir à soi, c'est se donner du temps et des moments propices à se retrouver et à partager avec des femmes qui vivent et ressentent les mêmes choses que nous.

Au programme de ce voyage : Visites de temples, monastères et lieux historiques dans la vallée de Katmandou, Trek de 5 jours avec des panoramas magnifiques, des moments de partage, des surprises, du yoga, de la méditation pour ancrer tout ce que cette expérience vous apportera. Ce voyage est organisé en partenariat avec une agence de voyage locale, nous serons accompagnées d'un guide francophone tout au long du séjour.

## Votre accompagnatrice

C'est à travers mes séjours en Inde et au Népal que j'ai trouvé bien des richesses. Des trésors à l'intérieur qu'il a fallu chercher, enfouis depuis tant d'années au plus profond de mon coeur. Grâce au yoga, aux enseignements reçus dans ces deux pays, accompagnée par les philosophies hindouistes et bouddhistes, j'ai à coeur de vous guider aujourd'hui vers ce chemin de paix intérieure tout en vous transmettant ma passion du voyage, de ces rencontres uniques avec des cultures, des paysages, des modes de vie différents.

Mon objectif est de vous accompagner à revenir à l'essentiel, à vous donner de l'amour, de la bienveillance, à vous détacher de ce que vous ne contrôlez pas, bref, la liberté d'être vous-même et de vous sentir un peu plus en paix.

**Ce voyage vous apportera bien plus que de beaux souvenirs.**

**Il vous transformera assurément.**

J'ai hâte de vivre cette expérience avec vous...

*Emilie.*





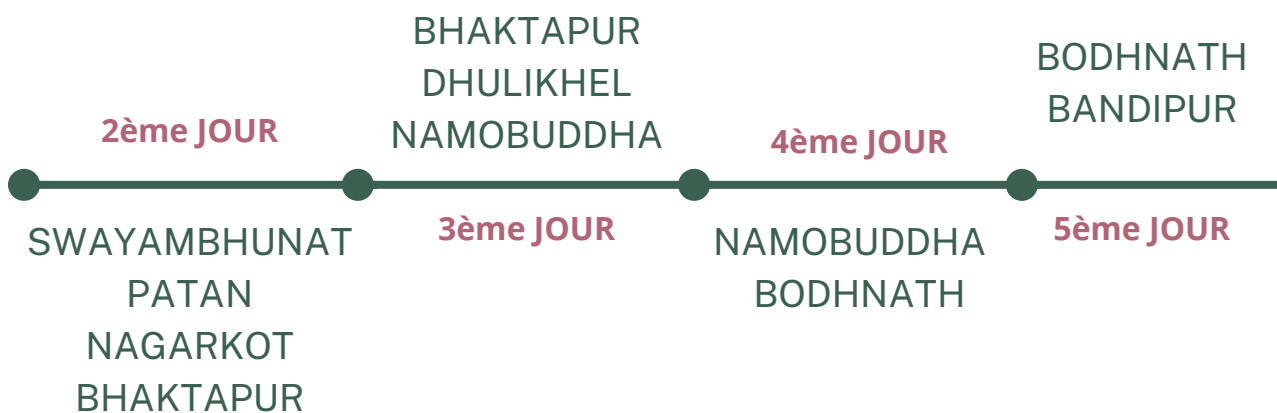
# Vallée de Katmandou

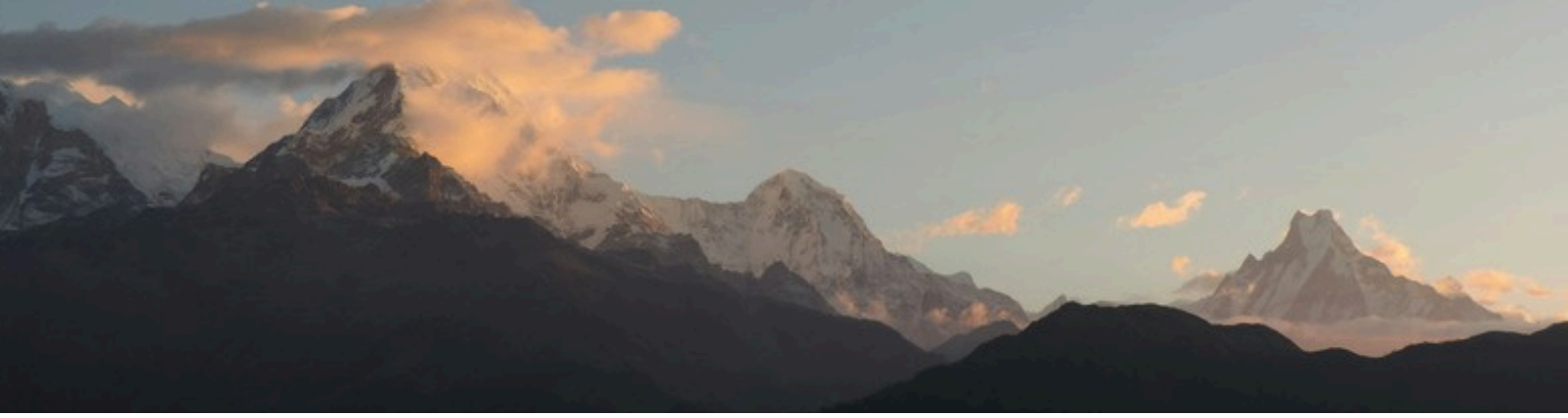
## Première partie du voyage

### S'ancrer dans la culture népalaise

Lors de vos arrivées à Katmandou, vous serez prise en charge à l'aéroport et transférée à votre hôtel pour un peu de repos. Le soir, nous nous rassemblerons toutes autour d'un bon repas afin de faire connaissance et tisser les premiers liens. Nous rentrerons ensuite à l'hôtel pour une bonne nuit de sommeil avant de partir le lendemain pour nos premières visites dans la vallée de Katmandou.

Entre lieux sacrés, cités médiévales, arts népalais, panorama au coucher et lever de soleil, chants des moines bouddhistes, cercle de femmes et bien plus encore, ces premiers jours au Népal vous ancreront dans un bien-être profond.





# Notre Trek de 5 jours

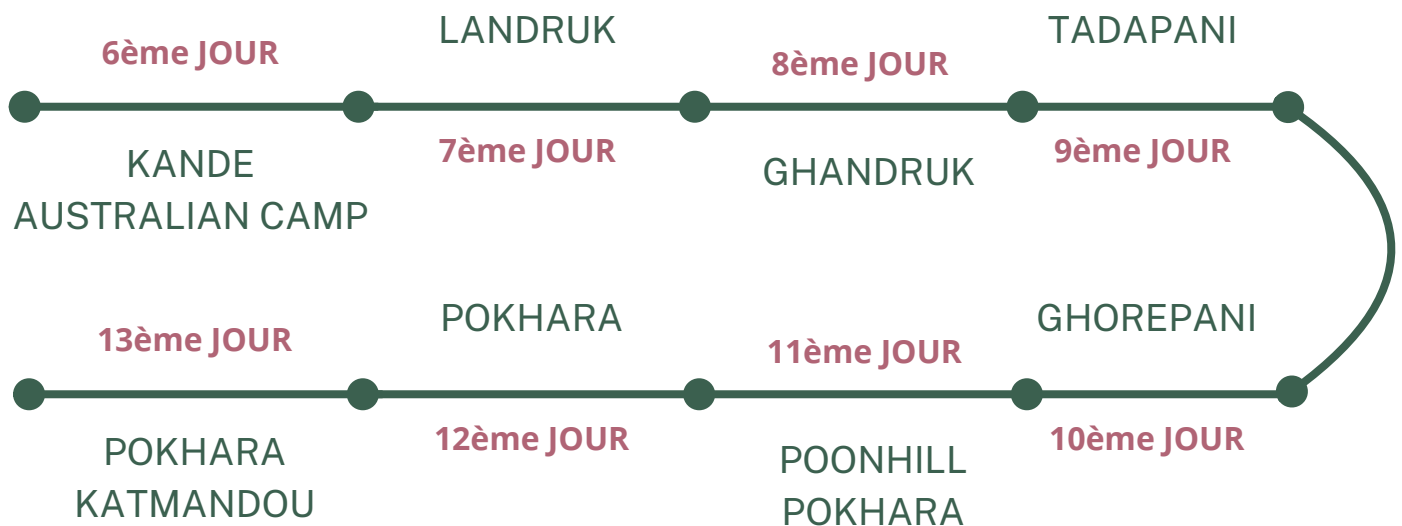
puis détente à Pokhara

Se dépasser, en communion avec la nature

Nous voilà en route pour 5 jours de marche dans les montagnes de la région de Pokhara. Des vues majestueuses sur la chaîne des Himalaya, des forêts de rhododendrons, des cascades, des villages, des sourires...

Voici ce qui nous attend, et bien plus encore.

Le niveau de ce trek est accessible à tous, si vous avez l'habitude de randonner ou si vous pouvez marcher 4 à 5 heures par jour sur plusieurs journées d'affilée. Quelques montées sont à prévoir avec des marches en pierre irrégulières. Et vous prendrez conscience du pouvoir de votre mental. Vous vous ressourcerez face à ces paysages magnifiques et serez fière de vos efforts à chaque fin de journée.



# Notre itinéraire en détails



## Jour 1

### Arrivée à Katmandou

Accueil Katmandou. Transfert et installation à l'hôtel. Repos. Dîner d'accueil.

## Jour 2

### Swayambhunat - Patan - Nagarkot - Bhaktapur

Journée consacrée à la découverte des merveilles historiques de Katmandou : Swayambhunath, également appelé « Temple Aux Singes » est un des plus anciens stupa du Népal. Puis direction Patan, bien connu pour ses temples, arts et métiers. De même, ses petits monastères bouddhistes cachés appelés vihar sont une autre beauté à voir. Puis, route vers les hauteurs de Nagarkot. un joli point de vue pour apprécier les sommets des Himalayas : Mont Langtang (7210m), Mont Ganesh (7424m) et le Mont Dorje Lakpa (6900m), etc. En arrivant à Nagarkot, marche facile dans la région & coucher du soleil sur les Himalayas. Court transfert jusqu'à Bhaktapur, une autre ville impériale classée à l'UNESCO.



## Jour 3

### Bhaktapur - Dhulikhel - Namobuddha

Visites de Bhaktapur dont les ruelles médiévales sont un voyage dans l'histoire glorieuse. Cette ville montre le charme ancien du Népal et des artistes Névars, population autochtone de la vallée de Katmandou. Visites de Datatraya, Durabar Square, quartiers des potiers, tous accessible a pied. Puis, route pour Dhulikhel pour le déjeuner. Visite du Vieux Dhulikhel avant de reprendre la route pour Namobuddha. Namobuddha est un site historique Bouddhique au sein d'un paysage magnifique, Il est célèbre pour son stupa et ses monastères. Les visiteurs viennent souvent pour méditer et admirer la vue panoramique sur les Himalayas. C'est ici que le Boudha aurait sacrifié une de ses vies antérieures pour nourrir une tigresse et ses petits affamés. En arrivant à Namobuddha, marche facile dans la région.



# Notre itinéraire en détails



## Jour 4

### Namobuddha - Bodhnath

Matinée consacrée au monastère principal de Namobuddha. Les prières matinales s'y déroulent dans un cadre paisible et spirituel, offrant aux fidèles l'occasion de méditer avec les moines du monastère et de se recueillir devant le stupa sacré et le monastère. C'est un moment privilégié pour trouver la paix intérieure et démarrer la journée avec une intention spirituelle. Passez des moments à Namobuddha selon vos envies puis retour à Katmandou, à Bodhnath, le quartier bouddhique et Tibétain de Katmandou.

Bodhnath est le stupa, monument bouddhique commémoratif, emblématique de Katmandou, un des plus grands du monde! Les fidèles font le tour du monuments tous les soirs, en faisant tourner les moulins à prière. Dans les parages, il y a diverses ethnies bouddhistes et de nombreux monastères tibeto-nepalais. Ce soir, afin de vous immerger dans cette ambiance nocturne, vous dormez à proximité du stupa.



## Jour 5

### Bodhnath - Bandipur

Nous quittons la vallée de Katmandou, et prenons la route pour Bandipur. En quittant la vallée de Katmandou au col de Thankot (1400m), vous avez un premier aperçu sur les massifs de Ganesh Himal (7400m), de Langtang (7200m) et de Manaslu (8163m). En passant par plusieurs vallées et en longeant les rivières Trishuli et la Marsyangdi, nous arrivons à Bandipur pour déjeuner. Bandipur est connue pour ses paysages superbes sur la chaîne himalayenne, dont le mont Manaslu (8163m). L'après-midi, nous faisons une petite marche dans les environs de ce village fameux pour ses orangers.



Bandipur est un village typique Newar avec de jolies maisons en bois. Ce qui fait le charme de cet endroit: il n'y a pas de voiture, on y circule librement à pied partout. Une belle découverte vous attend. Une vue spectaculaire des montagnes de l'Himalayas...

# Notre itinéraire en détails



## Jour 6

### Route Bandipur - Kande puis trek sur Australian Camp (2060m)

Nous assistons au lever du soleil sur les Himalayas depuis Tundikhel : sans doute une des plus beaux points pour apprécier les Himalayas ! Puis, nous prenons la route vers la vallée de Pokhara, située au pied des Annapurnas. Nous continuons la route jusqu'à Kande, le point de départ de notre trek dans les Annapurnas. Pour cette première étape, nous marchons sur un joli sentier un peu raide qui nous mène à Australian Camp, l'étape de ce soir, d'où nous aurons une vue imprenable sur les plus beaux sommets de la région : le Machapuchare (6993 m), l'Annapurna III (7555 m), l'Annapurna II (7937 m) et Annapurna IV (7525 m).

*Transport : Transport privé (4h)*

*Marche : 1h*

*Dénivelé positif : 450 m*



## Jour 7

### Australian Camp - Landruk (1565 m)

Belle montée jusqu'au col de Deurali (2100 m), via le joli village de Pothana, puis descente au village de Landruk avec vue superbe sur les sommets d'Annapurna Sud (7219 m) et d'Hinchuli (6441 m).

*Marche : 4h-5h*

*Dénivelé positif : 200 m*

*Dénivelé négatif : 500 m*



## Jour 8

### LANDRUK - GHANDRUK (1980 m)

Nous traversons la Modi Khola sur un pont suspendu. Une montée raide nous mène à Ghandruk, un des villages les plus beaux, connu pour ses maisons en pierre sèche, sous le regard des Annapurnas: Annapurna Sud (7219m) et le Machapucharé (6993m).

*Marche : 4h*

*Dénivelé positif : 400 m*

*Dénivelé négatif : 500 m*





# Notre itinéraire en détails



## Jour 9

### Ghandruk - Tadapani (2640 m)

Nous prenons le temps de découvrir le village de Gandruk, ses petits temples et ses maisons traditionnelles. Nous partons ensuite pour une montée entre rizières et forêts de rhododendrons pour atteindre le hameau de Chiule (2050 m). Le sentier balcon se raidit pour arriver au col de Komrong Danda (2655 m) avec ses vues sur le Machapuchare. Courte descente au village de Tadapani. Arrivés au village nous profitons de la vue sur la vallée de la Modi Khola menant tout droit au sanctuaire des Annapurnas. Nuit en lodge à Tadapani.

*Marche : 4h*

*Dénivelé positif : 745 m*

*Dénivelé négatif : 80 m*



## Jour 10

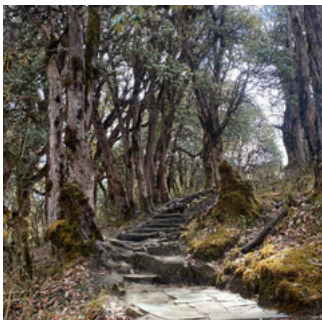
### Tadapani - Ghorepani (2800 m)

Nous reprenons le chemin qui évolue dans la forêt de rhododendrons et s'engouffre dans une gorge. Nous atteignons Ban Thanti à la suite d'une montée un peu raide, et continuons la remontée de la gorge pour gagner "Deurali", le "col" en nepali, à 3090 m d'altitude. Nous marchons ensuite sur une crête offrant de superbes points de vue : nous apercevons pour la première fois le sommet du Dhaulagiri I, dont la masse blanche se distingue nettement du reste du massif. Nous redescendons la crête et arrivons finalement à Ghorepani.

*Marche : 4h-5h*

*Dénivelé positif : 600 m*

*Dénivelé négatif : 500 m*



# Notre itinéraire en détails



## Jour 11

**Ghorepani - Poonhill - Pokhara (900 m)**



C'est la plus belle journée de trek ! Réveil très matinal pour aller admirer le lever de soleil depuis Poon Hill, célèbre belvédère offrant une vue imprenable sur les Annapurnas et les Dhaulagiris. Nous continuons ensuite sur la descente jusqu'à Ulleri, avant de prendre un véhicule sur Pokhara, la ville du lac Phewa. Ballade à Lake Side en arrivant à Pokhara.

**Marche : 4h-5h**

**Dénivelé positif : 450 m**

**Dénivelé négatif : 1250 m**

## Jour 12

**Pokhara : Journée libre**



Journée libre à Pokhara: Repos, détente, shopping, balade, massage aurvédique...

## Jour 13

**de Pokhara à Katmandou**



Après le petit déjeuner, nous prenons un court vol intérieur (25 minutes) pour Katmandou. Transfert à l'arrivée sur Basantapur: le vieux Katmandou: un quartier où règne une atmosphère incroyable, hors du temps -- appelé aussi Basantapur (la ville de printemps) où l'on a aussi la possibilité de voir la Kumari, petite fille considérée et vénérée comme déesse vivante par les Néwars, peuple indigène de la vallée de Katmandou. Nous explorons également les ruelles colorées et animées d'Ason Tole et Indra Chowk, riche aussi bien historiquement que culturellement, avant de retourner à l'hôtel.



## Jour 14

**Transfert à l'aéroport de Katmandou pour votre vol retour**

# Informations

## Tarif du séjour:

**1890 euros par personne**

*acompte de 30% pour valider votre inscription*

### Inclus dans le tarif:

- Les transferts privés aéroport / hôtel / aéroport
- Les transferts terrestres privés
- Diner d'accueil
- Séance de bols chantants à Patan
- Hébergements: 8 nuits d'hôtels, 5 nuits en lodges, chambre twin 2 personnes
- L'hébergement en hôtel dans la vallée de Katmandou et à Pokhara avec petit déjeuner
- L'hébergement en lodge en pension complète pendant le trek
- Vol intérieur: Pokhara - Katmandou
- Visites à Katmandou (guide et véhicule) selon le programme
- L'encadrement francophone pour l'intégralité du trek
- Le portage des bagages jusqu'à 11kg maximum par personne pendant le trek
- L'accompagnement d'Emilie sur toute la durée du séjour
- Séances de yoga
- Les permis de trek
- L'assurance des staffs
- Toutes les taxes locales

### Non inclus dans le tarif:

- Les vols internationaux
- Le visa népalais délivré à Katmandou (30\$)
- Les entrées de sites dans la vallée de Katmandou
- Les repas à Katmandou et à Pokhara (hors petits déjeuners)
- L'assurance rapatriement, hélico, médical, hôpital...
- Les pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "Inclus dans le tarif"
- Option duvet pour le trek : 30 euros

# Informations

## Niveau

Ce type de voyage est d'un niveau facile et est accessible à tous. Il conviendra parfaitement à des personnes qui aiment faire des randonnées faciles et qui s'intéressent également à la découverte de sites historiques, ainsi qu'à la culture du pays. La marche est la meilleure façon de découvrir des paysages variés, les itinéraires sont faciles, toutefois il est demandé d'avoir de bonnes chaussures et un bon équipement de randonnée.

## Encadrement

Emilie sera votre accompagnatrice et interlocutrice privilégiée avant, pendant et après le séjour.

Ce voyage est encadré par un guide culturel/trekking népalais francophone.

Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition :

Porteurs : pendant le trek, vos affaires sont transportées par des porteurs: un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 24 kg par porteur (soit 12 kg de charge maximum par participant).

Assistant-guides : en plus du guide, des assistant-guides sont présents. Ils sont chargés d'apporter une aide active, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

## Alimentation

Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
- Déjeuner : un plat principal.
- Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
- Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)
- + une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou et Pokhara, nous laissons les repas libres, de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts.

# Informations

## Hébergement

A Katmandou et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel 3\*.

En trek, en fonction des massifs et des programmes, vous dormez en lodge ou chez l'habitant. Un "lodge népalais" est une maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. D'un confort variable, ce ne sont certes pas des hôtels mais ils permettent d'effectuer un trekking dans des conditions appréciables, et ce même en altitude : lit, matelas, tables et chaises, toilettes, etc. Par ailleurs, l'utilisation de lodges permet de réduire considérablement le nombre des porteurs et donc d'alléger l'infrastructure du trekking.

## Budget & change

Monnaie locale : la roupie népalaise.

Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou et de Pokhara. Vous pourrez facilement vous y procurer des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.

Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek !

Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

## Pourboires

Le pourboire est encore très présent en Asie, en général, et au Népal en particulier. Lié à la satisfaction du client, il fait partie intégrante de la culture du pays : indépendant du niveau de salaire, le pourboire est pris par les Népalais comme un signe d'appréciation. Son montant dépend donc de votre appréciation du service rendu et de votre générosité. Votre guide peut vous aider sur ce sujet en faisant une enveloppe collective afin d'éviter que seuls les porteurs des sacs des trekkeurs aient un pourboire. Comme pour l'argent, si vous avez des vêtements à donner, n'hésitez pas à passer par le guide qui fera une répartition équitable. Par ailleurs, nous vous demandons expressément de ne pas donner des bonbons et/ou des barres énergétiques/chocolatées aux enfants, il n'y a quasiment pas de dentiste dans les régions montagneuses. Idem pour les médicaments : ils ne sont pas forcément adaptés aux Népalais qui ont, de plus, beaucoup de mal à suivre la bonne posologie.

# Informations

## Bagages

L'ensemble de vos bagages pour le trek doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 12 Kg maximum. Pas de valise, ni de sac à roulettes car c'est intransportable par les porteurs. Nous utilisons le service de porteurs pendant les treks. Vous avez la possibilité de laisser des affaires (ou si vous avez une valise par exemple) dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Katmandou.

- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel... Pour protéger vos sacs de voyage, nous vous fournissons des sur-sacs. Ils sont solides et étanches.

## Formalités & santé

Passeport Obligatoire.

- Visa

L'entrée au Népal est soumise à l'obtention d'un visa. Des visas touristiques à entrées multiples peuvent être obtenus à l'ambassade du Népal à Paris et à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou.

Le visa ne peut être apposé que sur un passeport dont la durée de validité est supérieure ou égale à six mois.

A ce jour, ces visas peuvent être prolongés sur place par périodes d'un mois, contre l'acquittement d'une taxe, et jusqu'à concurrence d'un séjour maximal de 150 jours par année civile.

## Recommandations sanitaires

Frais d'hospitalisation et dépenses de santé

Afin de faire face aux frais d'hospitalisation et, de manière générale, aux dépenses de santé qui peuvent être très élevées à l'étranger, notamment auprès des établissements privés, il est impératif de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (opération chirurgicale, hospitalisation ou rapatriement). Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade de France sur place. Faute de pouvoir justifier d'une couverture sociale, le voyageur s'expose au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.

## Déplacements

Nous effectuons les transferts routiers en véhicules collectifs et privés

## Secours en montagne

Au Népal, tous les secours en montagne sont payants et les hélicoptères ne décollent que s'ils ont la garantie d'être payés. La prise en charge d'une assurance-assistance incluant les frais de recherche et d'évacuation en montagne est impérative, pour garantir aux compagnies privées d'hélicoptères le paiement des recherches en montagne et le retour vers Katmandou. À défaut, le voyageur ou sa famille s'expose au risque de n'être pas secourus, ou de devoir financer eux-mêmes le coût des recherches et/ou du rapatriement.

Il est de plus impératif de lire soigneusement les clauses du contrat d'assurance assistance, en particulier celles allant avec l'utilisation d'une carte de crédit, afin de vérifier la prise en charge des frais de recherche et d'évacuation en montagne. La garantie "neige et montagne" de la carte Visa ne permet pas d'avancer les frais de secours en montagne (sauf accord spécifique avec les professionnels locaux, ce qui n'est généralement pas le cas au Népal). De même, parfois, seuls les accidents sont couverts, et non les maladies comme le mal des montagnes.

En outre, le transport en hélicoptère du lieu de l'accident vers Katmandou est réservé aux situations d'extrême urgence (œdème cérébral, accident mettant la vie en danger). En cas d'abus (simple fatigue, mal des montagnes sans gravité, petite blessure permettant l'évacuation par voie terrestre), l'assurance pourra éventuellement se retourner contre son assuré et lui demander des compensations financières élevées.

Il est donc important de connaître et faire connaître les références de son contrat et les coordonnées de son assurance pour permettre une intervention beaucoup plus rapide des secours (donner ces renseignements à son agence de trek).

# Contact



[contact@shantibloom.com](mailto:contact@shantibloom.com)



+33 (0)6.77.88.81.93



[@lescarnetsdemi](https://www.instagram.com/lescarnetsdemi)

[Informations et inscriptions](#)

