



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 3 jours avec des panoramas magnifiques, 3 jours dans une communauté où nous serons accueillis dans des familles pour partager leur quotidien, du yoga, de la méditation pour ancrer tout ce que cette expérience vous apportera, des moments de partage, des surprises...

Ce voyage est organisé en partenariat avec une agence de voyage locale qui reverse 3% du prix du séjour dans des projets humanitaires au Népal.

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

Entre lieux sacrés, cités médiévales, monastères, 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 ancrerons dans un bien-être profond.

La Vallée de Katmandou est riche d'un patrimoine exceptionnel. Nous accueillerons toutes les belles énergies de ses lieux et nous émerveillerons devant l'architecture des temples et palais millénaires.

Les déplacements seront limités pour pouvoir apprécier chaque lieu et prendre le temps nécessaire pour chacune.





Trek et immersion en village

puis détente à Pokhara

Se dépasser, en communion avec la nature

Nous voilà en route pour 3 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

Puis nous serons accueillis dans une communauté pour partager le quotidien des familles. Nous visiterons une école, passerons un peu de temps avec les enfants et participerons aux travaux agricoles du village.



Notre itinéraire en détails



Jour 1

Arrivée à Katmandou

Accueil Katmandou. Transfert et installation à l'hôtel. Repos.

Déjeuner et Dîner au restaurant compris.

Jour 2

Swayambhunat - Bodnath - Pashupatinath

Nous commencerons par la visite de Swayambhunath, l'un des sites religieux les plus anciens et respectés de la vallée de Katmandou. Ce célèbre stupa, avec son dôme blanc immaculé et sa flèche dorée, est un véritable symbole du Népal. En vous promenant parmi les nombreux singes qui peuplent le temple, vous pourrez apprécier toute la beauté et la spiritualité de ce lieu sacré, profondément ancré dans la vie quotidienne des habitants. Depuis ce site, vous profiterez également d'une vue imprenable sur la vallée de Katmandou.

Nous poursuivrons notre journée à Bodnath, l'un des plus grands stupas au monde et un haut lieu du bouddhisme tibétain. Vous serez émerveillés par la sérénité qui règne autour de ce monument majestueux.

Enfin, nous terminerons par la visite de Pashupatinath, un site sacré situé au bord du fleuve Bagmati.

Ce lieu, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, est dédié à Shiva et abrite les rituels de crémation hindous. Dans une atmosphère empreinte de prières et de recueillement, vous serez témoin de moments de vie et de mort qui ne laissent personne indifférent.

Après cette journée d'émotions et de spiritualité, nous passerons la nuit dans un monastère, un cadre idéal pour clôturer cette immersion culturelle.

Petit déjeuner compris



Notre itinéraire en détails



Jour 3

Patan - Bhaktapur

Nous partons vers vers 9h pour une journée chargée en émerveillements. Prenez le temps d'admirer les anciens temples transformés et les maisons avec une architecture très riche. Vous visiterez le premier palais royal du Népal avec ses temples en bois magnifiques et ses sculptures érotiques, sans oublier les sites hindouistes.

En route pour la cité médiévale de Bhaktapur, classée patrimoine mondial de l'UNESCO et ancienne capitale du Népal jusqu'au 15ème siècle, au temps du royaume Malla.

Cette belle journée se terminera par la suite par la visite du Durbar Square, cette fameuse place qui regroupe un ensemble de temples hindous et de palais royaux hérités de la dynastie Malla et Shah.

Elle également est classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

Une immersion profonde dans la culture et les traditions vous attends et vous pourrez être témoin des différentes croyances, leur belle mixité et des mouvements de vie au Népal.

Petit déjeuner compris

Jour 4

Katmandou

Nous débuterons la journée par une visite dans un magnifique monastère où nous pourrons apprécier le calme du lieu et méditer ensemble.

Puis l'après-midi, une surprise vous attend pour vous assurer une belle détente et un moment fort en émotions.

Petit déjeuner compris



Notre itinéraire en détails



Jour 5

Bandipur

Nous prendrons la route en bus pour Bandipur, un trajet d'environ 5 à 6 heures.

Ce parcours nous fera traverser une région où la culture locale se révèle de plus en plus authentique. Vous découvrirez des villages typiques et longerez la rivière Marsyangdi, vous éloignant progressivement de l'agitation urbaine pour plonger au cœur d'une vie plus paisible.

À l'arrivée, vous serez charmés par Bandipur, un village perché qui incarne l'élégance de l'architecture newar. Restauré avec soin, ce véritable musée à ciel ouvert se distingue par ses ruelles pavées, ses maisons traditionnelles et son atmosphère intemporelle, où les véhicules motorisés sont absents.

L'après-midi sera une invitation à la flânerie : promenez-vous dans les ruelles, imprégnez-vous de l'ambiance et admirez les panoramas époustouflants sur les massifs des Annapurna, du Manaslu, du Dhaulagiri et du Langtang. Pour les amateurs de belles vues, une balade jusqu'au point de vue de Tundikhel vous permettra d'assister à un coucher de soleil inoubliable.

Pension complète

Jour 6

Pokhara - Ghachowk

Le matin, nous profitons d'une belle vue panoramique avant de reprendre la route en direction de Pokhara, en remontant la vallée de la Seti. Après un arrêt en chemin, nous terminerons la journée par une marche jusqu'à un village traditionnel Gurung. Si la météo est clémente, cette première randonnée offrira de magnifiques vues rapprochées sur les Annapurna.

Pension complète



Notre itinéraire en détails



Loin de l'agitation des grandes villes et des sentiers touristiques, nous découvrirons la campagne authentique des Annapurna, avec ses villages pittoresques entourés de rizières. Une balade dans le village permettra d'observer le quotidien des habitants et de mieux comprendre leur mode de vie, marqué par une étonnante diversité ethnique entre Newar, Gurung et Brahmanes, qui se reflète dans l'architecture locale.

Nous passerons la nuit dans un éco-lodge typique, qui propose des repas préparés avec des produits cultivés sur place, offrant une immersion complète dans la vie rurale de la région.

Pension complète

Jour 7

Ghachowk - Lwang



Nous commençons vraiment à sentir l'esprit des Annapurna nous envelopper et cela débute par cette vue magique sur les sommets enneigés qui nous suit dans notre aventure. Notre marche d'aujourd'hui sera colorée, nous continuons sur les pas de ces agriculteurs et cultivateurs de la région et leurs champs en terrasse et nous enfonçons encore plus dans cette vallée pleine de hauts et de bas, une multitude de nuances dans un panorama incroyable.

Le village typique Gurung de Lwang est acclamé pour son thé organique de très bonne qualité mais il est également connu pour son hospitalité. Les maisons ici sont très typiques et presque toutes connectées par un beau chemin dallé. Cette mixité d'ethnies continue au milieu des plantations de thé. Visite du village et des plantations. Nous montons sur un point de belle vue, en fonction du moment du voyage nous aurons peut-être l'occasion d'observer les cueillettes d'en haut. Installation en famille Gurung.

Pension complète

Notre itinéraire en détails



Jour 8

Lwang - Australian Camp

Nous pouvons observer la vallée de Mardi et les Annapurna qui nous surplombent, vue magnifique. Nous prenons un sentier en balcon dans la direction d'une fontaine de Gurung. Nous continuons pour atteindre le village de Kanigaon où nous pourrions observer la chaîne des Annapurna d'une façon dégagée parmi les cultures en terrasse et les rizières au loin, un panorama tout à fait surprenant. Nous passons près de l'école du village et pourquoi pas faire un petit bonjour aux élèves.

Nous poursuivons vers Pothana et le paysage devient toujours plus tropical avec la forêt de rhododendrons.

Nous repartons en montée progressive et enthousiastes à l'idée d'arriver finalement au fameux Australian Camp d'où vous pouvez apercevoir une des plus belles vues sur les Annapurna en 360° si le temps reste clément.

Pension complète

Jour 9 - 10 - 11

Immersion à Chapakot

Réveillez-vous tôt pour assister à un lever de soleil inoubliable sur les sommets enneigés des Annapurna, une expérience magique pour commencer la journée. Après un bon petit-déjeuner, vous emprunterez un sentier panoramique en direction de Dhampus. Cette randonnée sur la crête offre des vues spectaculaires : d'un côté, les majestueux Annapurna, et de l'autre, une vallée verdoyante et préservée. Après environ trois heures de descente, un court trajet de 30 minutes en véhicule vous ramènera à Pokhara.

Dans l'après-midi, vous prendrez la route pour Chapakot, un village niché au cœur des collines, où nous avons lancé plusieurs projets humanitaires pour répondre aux besoins des habitants. Le trajet de quatre heures vous fera traverser des vallées fertiles et des rizières en terrasses, un véritable aperçu de la vie rurale népalaise.



Notre itinéraire en détails



À votre arrivée, vous serez accueillis chaleureusement par les villageois, qui partagent leur gratitude pour votre soutien. L'hébergement est simple et authentique, dans des maisons locales avec des équipements rudimentaires (douche froide, Wi-Fi), mais un accueil sincère et chaleureux. Vous dégusterez des repas traditionnels, dont le fameux Dal Bhat, un mélange savoureux de riz, lentilles, et légumes légèrement épicés.

Le lendemain, vivez une immersion unique dans la vie du village. Vous visiterez des écoles et participerez à des activités éducatives enrichissantes avec les enfants. Vous pourrez également aider les habitants dans leurs tâches agricoles, une activité vitale pour leur quotidien. Pour les plus curieux, des échanges avec les femmes de la coopérative locale vous permettront de découvrir leur artisanat et leurs initiatives agricoles. Un don symbolique peut être fait pour soutenir leurs projets et renforcer leur indépendance.

Pension complète

Jour 12 & 13

Pokhara

Départ tôt le matin de Chapakot pour rejoindre Pokhara, avec un trajet d'environ 3h30 offrant à nouveau des paysages magnifiques de rizières en terrasses et de collines verdoyantes.

Pokhara, l'une des plus belles villes du Népal, vous accueille pour une journée riche en découvertes. Nichée au pied des Annapurna, cette ville est réputée pour ses paysages spectaculaires, ses lacs paisibles et son ambiance apaisante.

La matinée commencera par une traversée du lac Phewa en pédalo. Vous ferez une halte sur l'île abritant le temple Barahi, un lieu de culte hindou emblématique. Vous pourrez y observer les pèlerins et ressentir la sérénité qui règne dans cet endroit sacré. Après cette visite, vous poursuivrez votre traversée vers l'autre rive.



Notre itinéraire en détails



De là, une courte marche de 10 minutes vous mènera à votre véhicule privé. Celui-ci vous conduira au Grand Bazar de Pokhara, un marché local authentique. Vous aurez l'occasion de découvrir une grande variété de produits typiques : épices, textiles, artisanat et bien plus encore, tout en vous imprégnant de l'atmosphère animée de la ville.



Après le déjeuner direction la Peace Pagoda (Pagode de la Paix). Perchée sur une colline, cette structure bouddhiste emblématique offre une vue panoramique spectaculaire sur Pokhara, le lac Phewa, et les montagnes enneigées. Prenez le temps de savourer l'atmosphère apaisante de ce lieu de méditation.

Ensuite, dirigez-vous vers le pumdikot pour admirer des panoramas spectaculaires sur les sommets de l'Annapurna et la vallée de Pokhara. Ce site est également réputé pour ses couchers de soleil à couper le souffle.

Petit déjeuner compris

Jour 14

Katmandou



Nous prendrons la route vers Katmandou en bus, un trajet d'environ 6 à 7 heures. Ce voyage vous offrira une nouvelle opportunité d'admirer les magnifiques paysages népalais : des rizières en terrasses, des collines verdoyantes, et des villages typiques qui témoignent de la richesse culturelle du pays. Vous longerez également des rivières scintillantes, bordées de petites communautés rurales, où la vie quotidienne bat son plein.

Après-midi à Katmandou. Profitez-en pour faire du shopping et rapporter des souvenirs de votre voyage au Népal pour vos proches.

Petit déjeuner compris

Jour 15

Transfert à l'aéroport de Katmandou pour votre vol retour



Informations

Tarif du séjour:

1450 euros par personne

acompte de 30% pour valider votre inscription

Inclus dans le tarif:

- Les transferts terrestres tels que mentionnés dans le programme
- L'hébergement en hôtels et lodges en chambre double partagée
- Les repas tels que mentionnés dans le programme
- Un guide local francophone
- Une équipe locale : chauffeurs, cuisinier et porteurs pour le trekking ainsi que leur assurance.
- L'accompagnement d'Emilie avant, pendant et après le séjour
- Les visites et entrées dans la vallée de Pokhara et de Kathmandu, telles que mentionnées dans le programme
- Le permis de trek et les taxes du parc national de l'Annapurna

Non inclus dans le tarif:

- Les vols internationaux
- Le visa népalais délivré à Katmandou (30\$)
- Les repas non mentionnés dans le programme (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"
- Location sac de couchage pour les nuits en lodge : environ 2 euros/jour

Conseils pour réserver vos billets d'avion:

Je peux vous accompagner pour la réservation de vos billets d'avion.

Le séjour commence le 25 avril, il faudra donc prévoir **un départ de France le 24 avril**. Il n'y a pas de vol direct depuis l'Europe vers le Népal.

Les compagnies assurant les liaisons Paris-Katmandou avec une escale : Air India (le moins cher), Qatar Airways, Emirates, Turkish Airlines.

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.

Portage

Contrairement à d'autres pays himalayens, la tradition du portage à dos d'homme existe au Népal depuis la nuit des temps. C'est une source de revenus non négligeable pour de nombreux Népalais qui portent des charges impressionnantes atteignant 70 kilos, voire plus...

Dans le cadre d'un trekking, en accord avec les syndicats locaux, ce poids est limité à 30 kilos par porteur. Chacun de nos porteurs prend en charge, (en plus de ses affaires personnelles) les bagages de 2 participants. Nous vous demandons donc de limiter le poids de votre sac de trekking à 10 kilos. Par respect pour les porteurs, le guide vérifiera le poids de chaque bagage avant chaque trek. Aucun supplément de poids ne sera accepté.

Repas

Pendant le trekking, trois repas par jour sont servis, préparés par le cuisinier du lodge.

Le dal bhat (riz/lentille) est le plat national népalais ; délicieux et sain, le dal bhat représente un bon apport nutritionnel. Aux côtés de ce plat, vous trouverez une grande variété de plats composés de légumes, pâtes, riz, pommes de terre... A noter que la viande est plutôt rare et qu'il est déconseillé d'en manger lors d'un trekking, à cause d'un conditionnement et d'une origine non contrôlés.

Vous pouvez emporter des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs, noix, chocolat...) depuis la France, les acheter à Kathmandu ou pendant le trekking (lors d'étape en lodges).

NB : Pour les visites en villes et lors du trek nous vous invitons à utiliser l'eau du robinet à l'hôtel ou au lodge et de la traiter avec des pastilles de type hydroclonazone ou micropur. Il est aussi possible d'investir avant votre départ dans une gourde filtrante avec filtre à charbon.

Informations

Hébergement

A Katmandou et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel ou chambres d'hôte pour le monastère.

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.

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

Vous pouvez venir avec une valise ou un sac de voyage. Nous pourrions les laisser à l'hôtel pour la durée du trek.

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 10 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.

- 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...

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.

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.

Une garantie individuelle accident avec votre assurance responsabilité civile est généralement suffisante pour ce type de voyage. Nous n'irons pas au-delà de 3000 mètres d'altitude.

Contact



contact@shantibloom.com



+33 (0)6.77.88.81.93



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

[Informations et inscriptions](#)

