Company Name

Voyage au Népal

Un voyage ressourçant et profondément authentique

du 4 au 18 Novembre 2026

Une expérience unique

🌿 **Voyage authentique au Népal**

Le Népal est une terre qui ne laisse pas indifférent.
Une terre de silence, de beauté brute, de spiritualité vivante.
Un endroit où le temps semble ralentir… où l'on respire différemment…
où quelque chose, en nous, se dépose naturellement.
Ce voyage est une invitation à vous offrir cet espace.
Un temps pour vous.
Pour vous retrouver. Pour vous reconnecter à ce qui est essentiel.

✨ **Une expérience simple, authentique et profondément humaine**

J'ai imaginé ce voyage comme une parenthèse douce et sincère.
Un espace où chacune peut être pleinement elle-même, dans la simplicité et la bienveillance.
Un voyage entre femmes, en petit groupe, où les liens se créent naturellement, au fil des expériences partagées.
Parce que le Népal m'a profondément transformée,
j'ai à cœur aujourd'hui de vous accompagner à votre tour sur ce chemin.

🌸 **Revenir à soi… ensemble**

Revenir à soi, c'est ralentir. C'est écouter. C'est ressentir.
Mais c'est aussi partager, se reconnaître dans l'autre, et avancer ensemble, à son rythme.
Dans ce voyage, vous trouverez :

- des moments pour vous recentrer
- des espaces de partage sincères
- une énergie de groupe soutenante et apaisante
- Des ateliers et pratiques chaque jour pour ancrer la sérénité sur le long terme

🏔️ Une expérience riche et équilibrée

Au fil des jours, vous vivrez une immersion profonde au cœur du Népal :
Temples et monastères sacrés dans la vallée de Katmandou
Paysages majestueux de l'Himalaya lors de randonnées accessibles
Immersion dans des villages authentiques
Pratiques de respiration et de méditation pour ancrer l'expérience
Moments de partage, de silence, de présence et de reconnexion
Chaque étape est pensée comme une invitation à ralentir…
et à vous reconnecter à l'essentiel.

🤍 Un voyage porteur de sens

Ce voyage est organisé avec une agence locale engagée, qui reverse une partie du prix du séjour à des projets humanitaires au Népal (missions médicales dans les villages isolés, rénovations d'écoles, formations pour l'autonomie des coopératives de femmes, etc.).
Voyager ici, c'est aussi contribuer, à votre manière, à quelque chose de plus grand.

✨ Ce voyage est une parenthèse…

Mais peut-être aussi le début d'un nouveau chemin.

L'équipe qui vous accompagnera

Il y a des rencontres qui nous marquent et nous touchent. Shanker et toute l'équipe de Neem Trekking font partie de ces belles et inoubliables rencontres.
Ils vous transmettront tout l'amour qu'ils portent à leur pays, le Népal et sauront vous faire découvrir l'essence de leurs terres et de leurs habitants.
Chaque voyage contribue à financer des missions humanitaires et médicales dans les villages.

Notre objectif est de vous accompagner vers ce chemin de paix intérieure tout en vous transmettant notre passion du voyage, vous faire vivre ces rencontres uniques avec des cultures, des paysages, des modes de vie différents.
Revenir à l'essentiel, vous donner de l'amour, de la bienveillance, apprendre à lâcher prise 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.

Nous avons hâte de vivre cette expérience avec vous...

Emilie, Shanker et toute l'équipe de Neem

Vallée de Katmandou
Festival de Tihar

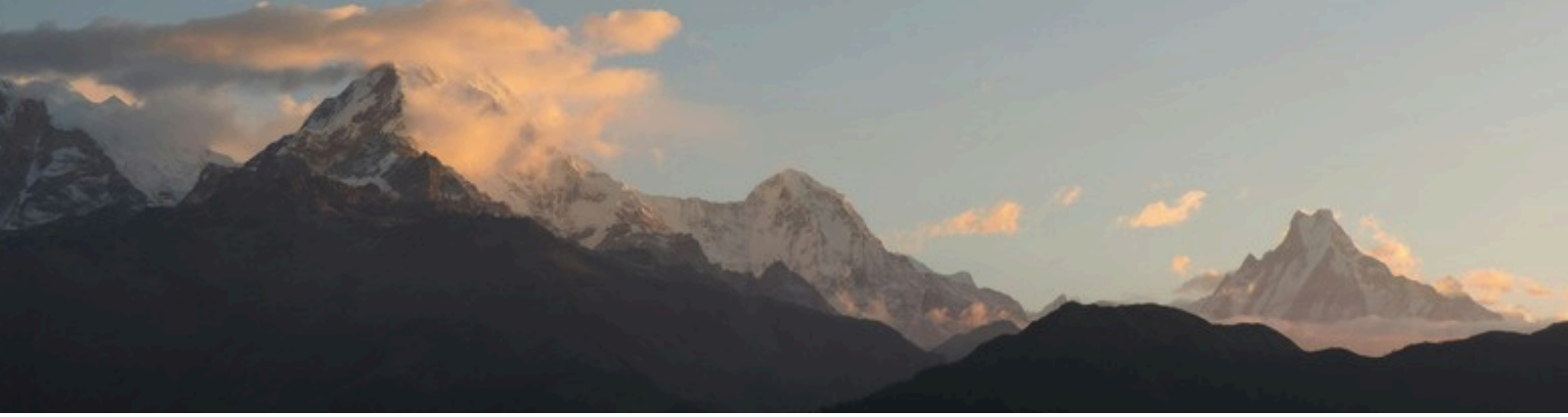
S'ancrer dans la culture népalaise

Entre lieux sacrés, cités médiévales, monastères, arts népalais, panorama au coucher et lever de soleil, chants des moines bouddhistes 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 visites sont pensées pour pouvoir apprécier chaque lieu et prendre le temps nécessaire pour chacun.

Après le trek, le voyage se poursuit par une immersion totale dans le village de Chapakot, avec un séjour chez l'habitant, pour partager la vie locale, découvrir l'agriculture traditionnelle et vivre des moments authentiques avec la communauté.

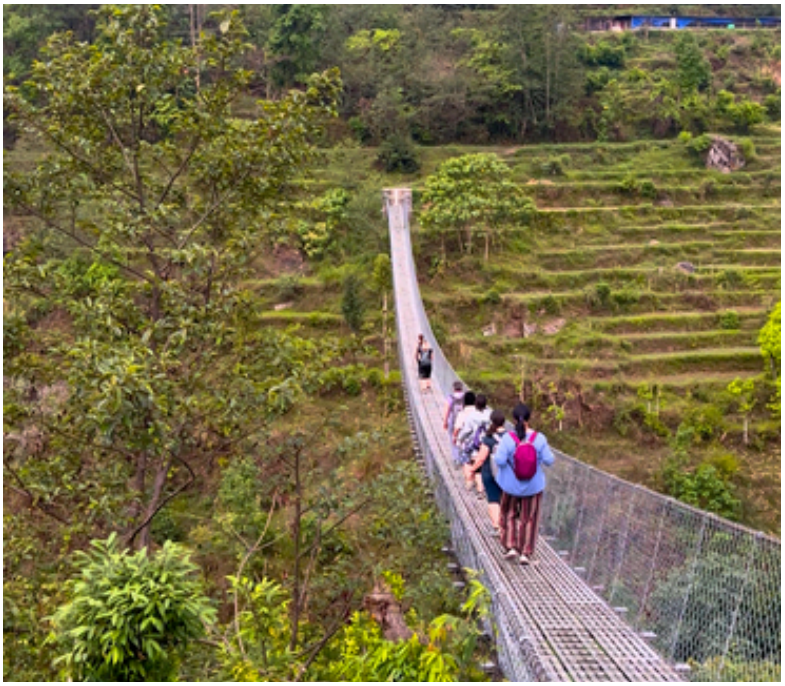


Randonnée face aux Annapurnas

Se dépasser, en communion avec la nature

Le Balcon des Annapurnas est un trek mythique qui permet de découvrir l'Himalaya de manière douce et authentique. Notre itinéraire traverse de magnifiques villages traditionnels, des escaliers de pierre, des forêts de rhododendrons et de superbes paysages de montagne, avec des vues exceptionnelles sur les sommets des Annapurnas et du Dhaulagiri. Le trek Poon Hill se fait en 4 jours de marche. Vous traversez de beaux villages comme Ulleri, Ghorepani et Ghandruk, entourés de terrasses agricoles et de forêts luxuriantes. Le moment fort du trek est la montée tôt le matin à Poon Hill (3 210 m) pour admirer un lever de soleil spectaculaire sur l'Annapurna, le Machapuchare (Fishtail) et le Dhaulagiri.

Le séjour se poursuit par la visite de Pokhara, la belle ville au bord du lac Phewa avec vue sur les Annapurnas.



Notre itinéraire en détails

JOUR	ÉTAPE	HÉBERGEMENT	REPAS
05/11	Katmandou → Bhaktapur	Hôtel	Petit-déj.
06/11	Bhaktapur · Boudhanath · Kopan	Monastère de Kopan	Dîner inclus
07/11	Katmandou → Bandipur	Lodge	Pension complète
08/11	Bandipur → Pokhara → Ulleri	Lodge	Pension complète
09/11	Ulleri → Ghorepani	Lodge montagne	Pension complète
10/11	Lever de soleil Poon Hill · Tadapani	Lodge montagne	Pension complète
11/11	Tadapani → Ghandruk	Lodge	Pension complète
12-13/11	Ghandruk → Pokhara	Hôtel	Petit-déj.
14-15/11	Pokhara → Chapakot	Famille d'accueil	Pension complète
16/11	Chapakot → Katmandou	Hôtel	Petit-déj. + déj.
17/11	Swayambhunath + Thamel	Hôtel	Petit-déj.
18/11	Départ	-	Petit-déj.

Notre itinéraire en détails

Jour 1 : 05/11 — Arrivée à Katmandou et Bhaktapur
Atterrissage à Katmandou, premiers pas sur le sol népalais. Selon l'heure d'arrivée, direction la cité médiévale de Bhaktapur — ruelles pavées, temples de brique et de bois sculpté, ancienne capitale du royaume Malla. Sinon, un premier temps de repos à l'hôtel pour poser les valises et le décalage.

Jour 2 : 06/11 — Bhaktapur, Boudhanath et nuit au monastère de Kopan
Le matin, suite de la découverte de Bhaktapur. Puis direction Boudhanath, l'un des plus grands stûpas bouddhistes au monde — on y observe les pèlerins tourner autour du dôme, les moulins à prières, l'agitation douce du lieu. En fin de journée, montée vers les hauteurs de la vallée pour rejoindre le monastère de Kopan, où le groupe passe la nuit. Une expérience rare : dormir dans un monastère en activité, loin du bruit de la ville.

Jour 3: 07/11 — Route vers Bandipur
Transfert vers Bandipur, environ 5 heures de route le long de la rivière Marsyangdi, à travers rizières et villages. Bandipur est un village perché, entièrement piéton, avec vue sur les massifs des Annapurna, du Manaslu, du Dhaulagiri et du Langtang. Fin de journée libre dans les ruelles du village, coucher de soleil sur l'Himalaya.

Jour 4: 08/11 — Bandipur, Pokhara, et premiers pas du trek à Ulleri
Route vers Pokhara puis vers Nayapul, point de départ de la marche. Le décor change vite : les routes laissent place aux sentiers, le béton aux maisons en bois et en pierre. Environ 1 heure de marche à travers des villages Gurung mène à Ulleri, où le groupe passe sa première nuit en lodge de montagne. C'est aussi le premier jour du festival de Tihar, la fête des lumières — dans les villages traversés, les premiers signes de préparatifs commencent à apparaître.

Jour 5: 09/11 — Ulleri à Ghorepani
4 à 5 heures de marche à travers champs en terrasses et forêts de rhododendrons géants, en direction de Ghorepani. Plusieurs villages Gurung et Magar jalonnent le chemin. Nuit en lodge, à 2 860 m d'altitude.

Jour 6: 10/11 — Lever de soleil à Poon Hill, puis Tadapani
Départ très tôt, avant le jour, pour rejoindre Poon Hill (3 210 m) et son panorama parmi les plus célèbres de l'Himalaya : Annapurna, Dhaulagiri et Machhapuchhare qui se dévoilent sous la lumière du matin. Retour au lodge pour le petit-déjeuner, puis reprise de la marche vers Tadapani à travers une nouvelle forêt de rhododendrons. Ce soir-là a lieu Laxmi Puja, la nuit la plus importante de Tihar : chaque maison, même dans les villages de montagne les plus reculés, s'éclaire de bougies et de lampes à huile. Deux lumières en une seule journée — celle du lever de soleil sur l'Himalaya, celle des lampes du village à la nuit tombée.

Notre itinéraire en détails

Jour 7: 11/11 — Tadapani à Ghandruk
Descente vers Ghandruk, l'un des plus grands villages Gurung de la région, le long de la rivière Modi Khola. Arrivée dans un village connu pour ses maisons en pierre et sa vue directe sur l'Annapurna et le Machhapuchhare. Temps libre pour découvrir le village avant la soirée.

Jour 8: 12/11 — Ghandruk à Pokhara
Retour vers Pokhara, environ 2 heures de route. Installation à l'hôtel, premier temps de repos après quatre jours de marche. C'est le dernier jour de Tihar, Bhai Tika — traditionnellement dédié aux liens entre frères et sœurs. Possibilité de balade au bord du lac Phewa en fin de journée, et d'observer, si l'occasion se présente, les célébrations locales de ce jour de clôture du festival.

Jour 9: 13/11 — Journée libre à Pokhara
Une deuxième nuit à Pokhara, sans transfert ni marche au programme — pour souffler vraiment après le trek, profiter du lac, de la ville, ou simplement ne rien faire.

Jour 10: 14/11 — Pokhara à Chapakot : immersion chez l'habitant
Départ pour Chapakot, environ 3h30 de route à travers vallées et rizières en terrasses. Accueil par les habitants du village, logement simple à la manière locale, repas traditionnels partagés — dont le dal bhat, plat national népalais.

Jour 11: 15/11 — Chapakot, immersion
Visite de l'école du village, échanges avec les élèves, participation possible aux tâches du quotidien (agriculture notamment) et rencontre avec les femmes de la coopérative locale. Soirée de clôture organisée par les femmes du village : chants et danses, pour un dernier moment partagé avant le départ.

Jour 12: 16/11 — Chapakot à Katmandou
Retour vers Katmandou, environ 5 heures de route à travers collines et villages. Temps libre en arrivant pour se promener, faire quelques achats dans les marchés artisanaux.

Jour 13: 17/11 — Swayambhunath et Thamel
Visite de Swayambhunath, le temple des singes — l'un des sites les plus anciens de la vallée, avec une vue panoramique à 360° sur Katmandou. L'après-midi est libre pour explorer le quartier animé de Thamel : boutiques, artisanat, cafés.

Jour 14: 18/11 — Journée libre à Katmandou
Dernier jour sur place, sans programme fixe — marge de sécurité avant le vol retour, et temps pour prolonger les dernières découvertes ou simplement se poser ensemble avant la séparation. Départ Transfert vers l'aéroport selon l'horaire du vol retour.

Budget

Budget du voyage : 1 500 € par personne
3% du prix du voyage finance des actions humanitaires en faveur de la santé des femmes dans les villages isolés du Népal

1500 euros par personne

Inclus dans le tarif:

Acompte de 500 euros pour valider votre inscription

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

Non inclus dans le tarif, budget à prévoir en complément:

- Le visa népalais délivré à Katmandou (30$)
- Les repas non mentionnés dans le programme
- Vol international vers Katmandou
- 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"

Informations

Inscription et paiement

Avant toute inscription, nous échangerons par téléphone afin de répondre à toutes vos interrogations, de s'assurer que ce voyage vous conviendra et que vous êtes dans l'état d'esprit du groupe qui partira. Il est pour moi très important pour qu'il y ait une vraie cohésion de groupe et un état d'esprit ouvert et bienveillant.

Votre inscription sera validée à réception du paiement de l'acompte de 500 euros, par le moyen de paiement de votre choix (virement bancaire ou Paypal).

Le paiement du solde du séjour devra être réglé au plus tard une semaine avant le départ soit le 28 octobre 2026.

En cas d'annulation de votre part, l'acompte ne sera pas remboursé.
Chaque cas étant différent, nous pourrons trouver ensemble une solution si vous rencontrez des difficultés.

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 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.

Informations

CLIMAT

Novembre est l'une des meilleures périodes pour voyager au Népal : c'est la saison sèche, juste après la mousson, avec un ciel généralement dégagé et peu de pluie.

- À Katmandou : journées agréables autour de 18-20°C, nuits plus fraîches autour de 8-11°C
- À Pokhara : climat similaire, légèrement plus doux
- En altitude / lors des marches : les températures baissent nettement, prévoir des couches chaudes pour le matin, le soir, et l'altitude

Ce qu'on vous conseille d'emporter : des vêtements en couches (superposables), une veste chaude pour les soirées et l'altitude, de bonnes chaussures de marche, un chapeau/bonnet pour les matinées fraîches, et de la crème solaire — le soleil reste fort en journée malgré la fraîcheur de l'air.

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

- Passeport : valide au moins 6 mois après la date de retour, avec au moins 2 pages vierges
- Visa touristique obligatoire pour les ressortissantes françaises, belges et suisses. Deux options :
  - À l'arrivée à l'aéroport de Katmandou (le plus simple et le plus courant) : vous remplissez un formulaire, réglez les frais sur place et obtenez votre visa en quelques minutes.
- Le tarif du visa est de 30 euros à régler sur place en espèce.

Contact

contact@shantibloom.com

+33 (0)6.77.88.81.93

@lescarnetsdemi

Informations et inscriptions

Shanti Bloom