CIRCUIT
VOYAGE SPIRITUEL AU NEPAL
(14 JOURS)

REF CN 06 (A ou B)

En 2 formules, ce voyage spirituel vous offre l'occasion de découvrir le bouddhisme tibétain du Népal.

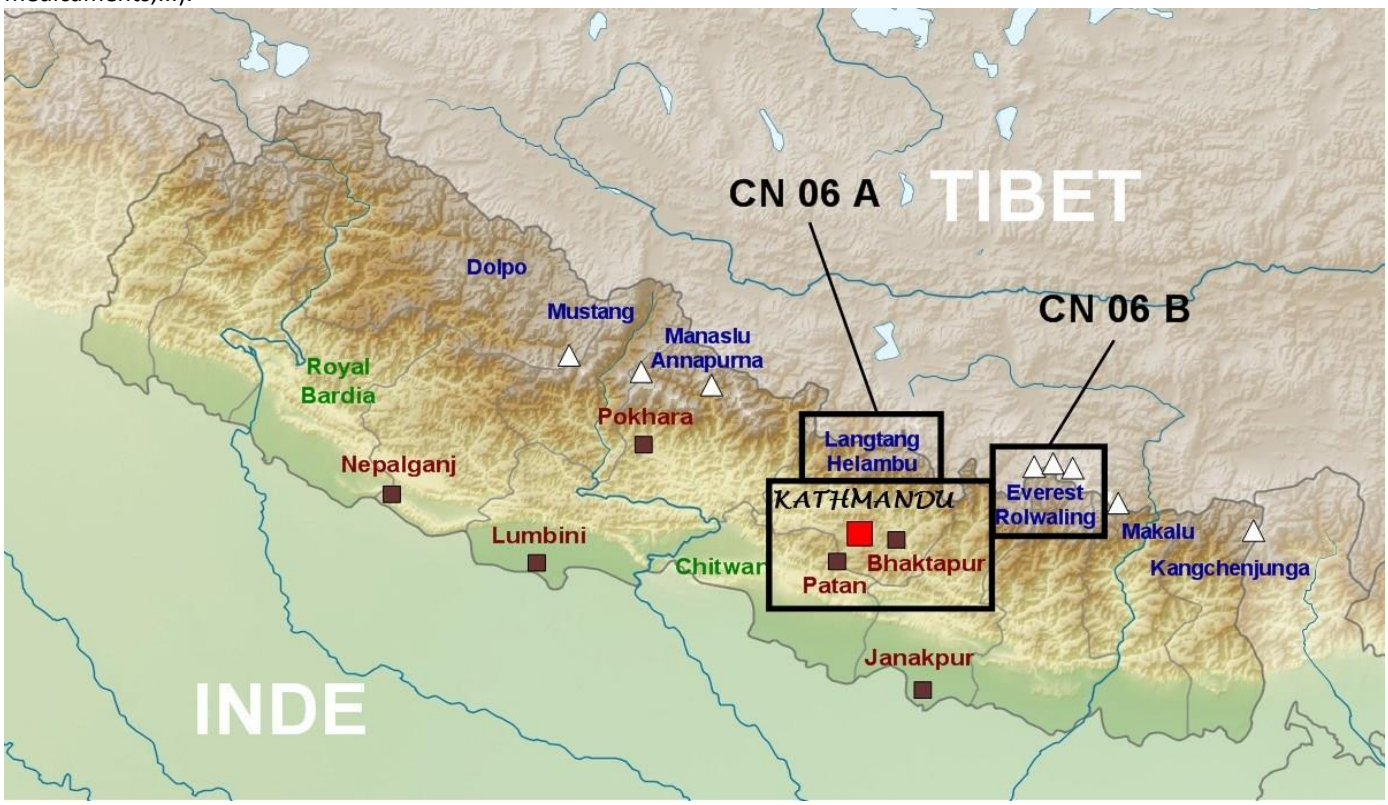
La formule A vous permettra d'explorer les temples de la vallée de Katmandou, à savoir Namo Buddha où Bouddha vécut une de ses vies, Swayambunath, Bodnath et les monastères de l'Helambu au moyen d'un petit trek facile. Une belle approche de la culture népalaise qui permet la visite de nombreux temples.

La formule B vous permettra de plonger complètement dans la culture Sherpa et tibétaine de l'Everest. Une approche plus sportive en raison de l'altitude, mais qui vous fera découvrir le fabuleux monastère de Thengboche d'où vous pourrez également voir l'Everest. Un must pour les gens en quête de spiritualité.

Un voyage idéal si vous aimez les voyages à la mode « nomade » et la découverte de cultures ancestrales.

➔Possibilité d'extension pour les gens désireux de faire une véritable retraite spirituelle dans un monastère, pour visiter Lumbini, lieu de naissance de Bouddha. Il est également possible de combiner ces deux voyages ou de prolonger votre visite de la vallée de Katmandou.

ENGAGEMENT RESPONSABLE : Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre agence encore toute jeune est en train de monter des projets destinés à favoriser une répartition équitable des recettes du tourisme, un fond d'aide au développement local et des formations à nos équipes.
Nous sommes bien sûr preneurs si vous avez du matériel à apporter à nos guides et sherpas (chaussures, vêtements, médicaments,...).



Niveau : de 3/10 à 6/10 – Facile à Modéré
Encadrement : Guide népalais francophone
Taille du groupe : 4 à 8 participants (Egalement possible en individuel)
Hébergement : Hôtels et lodges
Période concernée : De septembre à mai

TARIF par personne :
Nous consulter

CIRCUIT

VOYAGE SPIRITUEL AU NEPAL

(14 JOURS)

REF CN 06 (A ou B)

Notre prix comprend :

- Vos transferts aller/retour aéroport-hôtel, tous vos transports dans le cadre de votre programme
- Toutes vos nuitées - petit déjeuner inclus
- Tous vos repas (hors desserts) en excursion
- Vos repas de midi (hors desserts) à Katmandou dans le cadre de votre programme (hors journée libres et repas du soir)
- Le repas de fin de séjour avec l'équipe de l'agence
- Thé à volonté et eau lors des repas
- Toutes vos visites dans le cadre de votre programme
- Votre encadrement (guides…)

Notre prix ne comprend pas :

- Vos frais administratifs (assurance personnelle, frais de visa…)
- Votre billet d'avion (sinon sur demande)
- Vos dépenses personnelles (souvenirs, encas, …)
- Vos repas à Katmandou les soirs et lors des journées libres
- Vos éventuels transports, visites payantes, guides et repas lors des journées libres
- Les pourboires de votre équipe d'encadrement
- Les boissons autres que le thé durant la journée
- Les boissons autres que l'eau et le thé durant les repas
- Les desserts durant les repas

Pourboires pour votre équipe d'encadrement :

Les pourboires ne sont en aucun cas obligatoires mais représentent toutefois une tradition ancestrale dans l'organisation d'un trek et l'emploi d'un guide au Népal. Nous n'imposons aucun montant car l'appréciation de chacun peut varier considérablement.

Nous vous laissons donc libres de choisir quel montant verser à votre équipe d'encadrement.

Pour vous donner une idée de montant, en moyenne, un client satisfait verse 2000 Roupies à son guide et 1000 Roupies à son porteur.

Repas de fin de séjour :

Notre équipe met un point d'honneur sur la proximité, l'échange et le partage d'expérience entre le client et l'organisateur de son voyage. C'est pourquoi nous avons l'honneur de vous convier à un repas de fin de séjour organisé par Nepatrek dans un restaurant de confort, durant lequel nous pourrons discuter ensemble de votre ressenti à chaud sur ce voyage et passer un bon moment ensemble avant votre retour en France.

Vous pourrez ainsi nous décrire vos émotions et nous donner des suggestions pour toujours améliorer notre qualité d'accueil et de service.

PROGRAMME

CN 06 A
De Katmandou aux monastères de l'Helambu

Jour 1 : Arrivée à Katmandou, installation à votre hôtel et reste de la journée libre.

Jour 2 : Katmandou ; visite de Swayambunath et Basantapur. Nuit à votre hôtel.

Jour 3 : Route pour Dhulikhel via Bhaktapur et son quartier de temples. 1h30 de route. Le soir, observation du magnifique coucher de soleil qu'offre Dhulikhel sur fond d'Himalaya. Nuit en hôtel.

Jour 4 : Tôt le matin, départ pour la balade de Namo Buddha et visite de son magnifique monastère. L'après-midi, marche vers Panauti.

Jour 5 : Visite de la petite ville de Panauti et son quartier de temples, puis route vers Katmandou via Patan. Nuit en hôtel.

Jour 6 : Route pour Melamchipul Bazar (845m). Nuit en lodge.

Jour 7 : Marche pour Sermathang (1800m) en traversant les magnifiques cultures en terrasses. 6h de marche - Nuit en lodge.

Jour 8 : Marche pour Tarke Ghyang (2550m) et son magnifique monastère. 5h de marche - Nuit en lodge.

Jour 9 : Marche pour Phedi pour assister à la cérémonie du matin. 2h de marche – Nuit en lodge.

Jour 10 : Marche pour Kutumsang (2300m). Magnifiques vues sur l'Himalaya. 6h de marche. Nuit en lodge.

Jour 11 : Marche pour Borlang (1800m) et retour dans les terres fertiles des vallées. Nuit en lodge.

Jour 12 : Marche pour Sundarijal (1500m) ; fin du trek. 3h de marche. Route pour Bodnath en 1h et visite du monastère et du stupa. Nuit à votre hôtel.

Jour 13 : Katmandou ; journée libre pour faire vos achats ou vous perdre dans les rues de Katmandou.

CN 06 B
De Katmandou au pays Sherpa

Jour 1 : Arrivée à Katmandou, installation à votre hôtel et reste de la journée libre.

Jour 2 : Katmandou ; visite de Swayambunath et Basantapur. Nuit à votre hôtel.

Jour 3 : Envol pour Lukla (2850m) et marche pour Phakding (2640m). 2h de marche – Nuit en lodge.

Jour 4 : Marche pour Namche Bazar (3440m) en 5h. Visite de la capitale Sherpa. Nuit en lodge.

Jour 5 : Marche pour Thengboche (3850m) via Debuche et son monastère de nones. 5h de marche. Première approche du somptueux monastère de Thengboche. Nuit en lodge.

Jour 6 : Journée de repos à Thengboche pour échanger avec les moines et découvrir le musée. Nuit en lodge.

Jour 7 : Marche pour Pangboche et son mythique scalpe de Yéti, exposé au monastère. 3h de marche – Nuit en lodge.

Jour 8 : Marche pour Phortse (3840m) en 2h et découverte de son ancien monastère. Nuit en lodge.

Jour 9 : Marche pour Kumjung (3790m) en 3h. Grand village de pierre isolé dans une vallée encaissée. Nuit en lodge.

Jour 10 : Marche pour Monjo (3200m). 4h de marche. Nuit en lodge.

Jour 11 : Marche retour pour Lukla, dernier jour de trekking. 4h de marche. Visite de ce joli village confortable. Nuit en lodge.

Jour 12 : Vol retour pour Katmandou ; reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel.

Jour 13 : Katmandou ; journée libre pour faire vos achats ou vous perdre dans les rues de Katmandou.

Jour 14 : Vol retour en France.

Les temps de marche et de transports ne sont qu'à titre indicatif – ils sont sujets à modification selon les conditions.

VOTRE VOYAGE EN DETAILS

HEBERGEMENTS

A Katmandou, vous serez hébergés dans un hôtel de confort, en chambre deluxe avec salle de bain privative. L'hôtel est au cœur même de Thamel, le centre touristique et historique de Katmandou.

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des lodges (guest-houses), en chambres doubles. Electricité (pour charger vos téléphones ou appareils photos), téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies).

Durant les excursions, tous les repas (hors desserts) sont inclus, ainsi que l'eau durant les repas et le thé. Seules les boissons et l'eau minérale durant la journée sont à votre charge.

A Katmandu, les repas ne sont pas inclus durant les journées libres et les soirs pour vous donner plus de liberté.

TRANSPORTS

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en voiture privée ou minibus selon la taille du groupe.

A Thamel, de nombreux taxis et autres rickshaws pourront vous conduire où vous le souhaitez pour une poignée de Roupies durant les journées libres.

Votre acheminement vers vos excursions et le retour vers Katmandou seront assurés en Jeep ou minibus.

Pour le trek vers l'Everest, vos transferts seront assurés par avion.

(Des pannes, retards ou changements dans le programme peuvent intervenir en raison des conditions de circulation, des routes et des aléas de la météo. Les temps donnés dans nos fiches techniques ne sont qu'à titre indicatif).

ENCADREMENT

A votre arrivée à Katmandou, vous serez pris en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel.

Un de nos agents vous accompagnera durant tout le séjour pour veiller à la bonne organisation de vos transferts.

Lors de l'excursion à Bhaktapur, vous disposerez d'un guide culturel local francophone.

Pour les autres visites, vous pouvez disposer d'un guide culturel anglophone, sur demande (non inclus dans votre forfait).

VIE SUR PLACE

DECALAGE HORAIRE :

En été : + 3h45 par rapport à la France

En hiver : + 4h45 par rapport à la France

LANGUE :

Parmi les 60 langues des différentes ethnies et cultures du Népal, le Nepali est parlé de tous ; l'anglais est également très répandu.

VOTRE VOYAGE EN DETAILS

ELECTRICITE – EAU :

De nombreux problèmes sont à déplorer au Népal. En hiver, les coupures de courant peuvent durer 12 heures par jours et l'eau ne doit être bue que si elle est en bouteille ou si elle a été purifiée.

ARGENT :

1 € = 130 Roupies

A Katmandou, prévoir environ 4 à 5 € par repas durant les journées libres.

Prévoir également 2000 Roupies de taxes d'aéroport à régler sur place en monnaie locale ou internationale. Vous pouvez changer cet argent directement à l'aéroport. Pour vos achats de souvenirs, le Népal est un pays très bon marché ; n'hésitez pas tout de même à négocier (respectueusement) les tarifs que l'on vous donne, c'est un des sports nationaux du pays !

N'oubliez pas de prévoir un budget pourboire à donner le dernier jour de votre trek à votre équipe locale (compter environ 2000 Roupies par personne pour le guide).

FORMALITES

POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :

1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com

➔ Nepatrek vous confirme réception et vous communique votre contrat de réservation (que vous devez imprimer, remplir manuellement et renvoyer par email), les conditions générales de vente, votre programme détaillé, votre facture et les modalités de paiement

2 – Versez votre acompte (par virement inter- bancaire) pour confirmer votre réservation

➔ Votre réservation est confirmée par Nepatrek

3 - Après obtention, envoyez par email 1 copie de votre visa et de votre passeport, votre fiche de participant remplie et 1 photo d'identité de bonne résolution.

4 – Au plus tard 1 mois avant votre date de départ, versez votre solde et envoyez-nous par email votre souscription à une assurance multirisques avec prise en charge en altitude (pour les treks et expéditions).

➔ Votre inscription est terminée – Nepatrek vous confirme réception et vous communique une facture.

POUR VOTRE VISA :

Passeport valide plus de 6 mois après la date de votre retour

Visa obligatoire – entrées multiples

Il est possible d'obtenir le visa directement à l'aéroport (compter environ 25 $ pour 2 semaines / 40 $ pour 30 jours). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.

AMBASSADE DU NEPAL
45 bis, Rue des Acacias
75 017 PARIS
☎ 01.46.22.48.67 (service consulaire)
Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

Tarif : 90 € (paiement au dépôt en espèces uniquement – susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'ambassade).

Pièce à fournir : 1 formulaire de demande de visa, 1 photo, copie de la facture délivrée par NEPATREK.

Délai d'obtention : 4 à 5 jours.

VOTRE VOYAGE EN DETAILS

SANTE :

Le Népal est une destination où vous pouvez vous retrouver isolé pendant des jours. Un trekking dans ces contrées nécessite une bonne forme physique et un état de santé suffisant. Il est donc recommandé de consulter votre médecin qui vous conseillera.

Aucun vaccin obligatoire ; la rage en préventif serait un plus.

Vaccins habituellement conseillés : Hépatite A et B, typhoïde

PHARMACIE :

- Médicaments contre les troubles intestinaux
- Médicaments contre les rhumes et angines
- Antibiotique à spectre large (sur conseils de votre médecin)
- Désinfectant, compresses stériles
- Seringue
- Produits anti-moustiques
- Stick à lèvres
- Crème solaire
- Pastilles purifiantes pour l'eau

(Prévoir également votre carnet de vaccinations et votre carte de groupe sanguin)

EQUIPEMENT :

A Katmandou :

- Habillement léger, de préférence en coton
- 1 pull pour le soir

En petit trek ou excursion :

- 1 sac avec votre équipement (12.5 Kg max) que vous donnerez à votre porteur (trek)

VALISE A PROSCRIRE !

- 1 petit sac (environ 20 L) pour votre équipement de la journée.
- 1 Gros pull et 1 sous-pull pour les étapes en altitude
- 1 bon imperméable type Gore Tex
- 1 coupe-vent
- 1 chapeau ou casquette
- Chaussures de marche, 1 paire de tongs
- Lunettes de soleil
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- Papier hygiénique
- Lampe de poche
- Réveil de voyage
- Lingettes
- Couteau multi-usage (à placer dans le bagage de soute)
- 2 T-shirt respirant
- 1 pantalon Gore-Tex
- 1 pantalon pour les soirs en lodge
- 1 T-shirt pour les soirs en lodge
- Des gants légers
- 2 bonnes paires de chaussettes de marche
- 1 sac de couchage et sac à viande

VOTRE VOYAGE EN DETAILS

INFOS DIVERSES

Si vous souhaitez aider la population locale (affaires scolaires, médicaments, habits…), vous pouvez déposer vos dons à notre agence qui se fera un plaisir d'en faire profiter notre équipe locale et les villages où nous développons un projet d'aide équitablement. Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre projet en cours est d'apporter l'eau à des villages isolés et de permettre le développement d'une agriculture salariée.

Si vous souhaitez plus d'informations sur le Népal, nous vous recommandons l'achat d'un guide. Lonely Planet (à vocation aventurière) ou le Routard (à vocation culturelle) seront de bons partenaires de voyage !

Les programmes que nous proposons ne sont donnés qu'à titre indicatif. Il est bien sûr possible de modifier tout programme selon vos envies, d'allonger, ou de raccourcir des étapes selon votre niveau. Pour les longs séjours, possibilité de combiner deux voyages ou de réaliser un circuit Inde / Népal pour une aventure exceptionnelle.