VOYAGE AU NEPAL

Du 15 avril au 28 avril 2017

Yoga et méditation
À la rencontre avec la spiritualité hindoue et bouddhiste

Découverte de la culture népalaise
Balades dans la vallée – les Himalaya

Pratiquer le yoga et la médiation dans un cadre baigné de la spiritualité népalaise, sorte de syncrétisme entre la tradition hindoue et la tradition du bouddhisme tibétain.
Passer dans des petits villages sans accès routier, se balader à pied sur des sentiers accessibles à tout niveau de marche. Découvrir la culture locale à travers ses habitants qui vivent au rythme de la nature, voir Kathmandu et sa vallée, Pokhara et les Himalaya, les temples Hindous et les monastères Bouddhistes, le parc naturel Chitwan ...

Accompagné par Khristophe Lanier et Geoffrey Stuhrmann

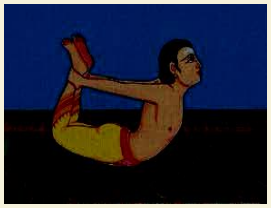
La carte de votre voyage

Le Népal est une belle destination pour les personnes qui s'intéressent au yoga et au bouddhisme et en particulier aux origines communes du Shivaïsme et du Vajrayana (Bouddhisme tantrique). En effet, le sage Matsyendranatha (aussi appelé Machendranatha ou Minapa) qui est considéré comme le premier maitre à l'origine du hatha yoga ayant reçu directement l'enseignement de Shiva est également vénéré par les bouddhistes népalais comme une émanation d'Avalokiteshvara, le Buddha de la compassion. Un grand temple lui est dédié à Kathmandu...

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1 : FRANCE - KATHMANDU

Départ de France pour Kathmandu
Durée du vol : environ 14 heures 30 avec une escale
Décalage horaire : 3h45 en été et 4h45 en hiver (un seul fuseau horaire)



JOUR 2 ET 3 : KATHMANDU

Arrivée à Kathmandu, capitale du Népal.
Change d'argent et promenade dans le quartier historique, Thamel

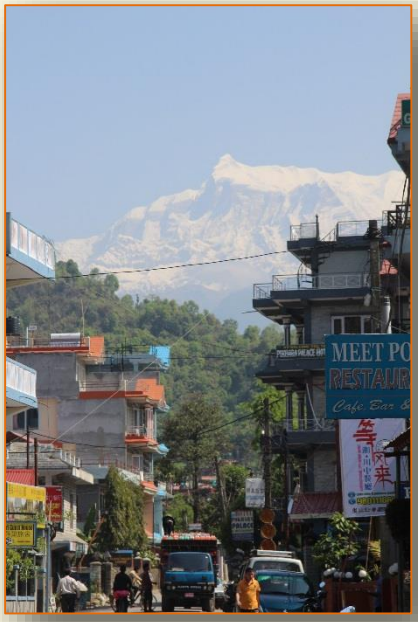
Visite de Bodnath, et de pathan

Bodnath : un des principaux lieux de culte bouddhiste du Népal, on y trouve notamment un des plus grands stupas du monde. Le stupa est à la fois un support d'offrande et une représentation symbolique de la relation microcosme – macrocosme.

Pathan : fut la capitale royale pendant plusieurs siècles. Elle était auparavant un grand centre d'enseignement bouddhique comme en témoignent les nombreux monastères éparpillés dans la ville. Nous pourrons y admirer de magnifiques édifices.

Possibilité Hors circuit (non inclut dans le prix) de visiter le Temple de Matsyendranath, ainsi que celui de Pashupathinath, le temple est ses alentours ressemblent à Varanasi dans sa symbolique et dans son utilisation. En effet, le temple est situé sur les berges de la rivière Bagmati et on y pratique quotidiennement des crémations selon le rite hindou. Pashupathi est un des aspects de Shiva, le gardien du bétail.

JOUR 4 ET 5 : POKHARA



Pokhara est une ville charmante située au bord d'un lac magnifique. Aux pieds des Annapurna, par temps clair cette ville offre un panorama incomparable sur la montagne.
Il existe peu d'endroit avec un dénivelé aussi rapide. On passe de 1000 m d'altitude (Pokhara) à 7500 m sur à peine 30 km.

Nous ferons deux balades :

Nous partirons tout d'abord en marchant vers un stupa qui domine la ville. Nous marcherons environs trois heures et rentrerons en bateau par le lac.

Ensuite nous partirons pour Sarankote, point de vue. Les jours dégagés nous pouvons voir une partie de la chaine himalayenne. Un spectacle éblouissant.

JOURS 6 et 7 : CHITWAN

Le Parc National de Chitwan est le plus vieux Parc du Népal.
Il a été créé en 1984 et est protégé par l'UNESCO.

On y trouve toute sorte d'animaux sauvages dont les rhinocéros ou le tigre du Bengale.

Nous ferons un safari à dos d'éléphant, du canoë sur la rivière, un tour en char à bœuf et un tour pour observer les oiseaux.

JOUR 8: KATHMANDU

Retour à Kathmandu en Bus, après midi libre, possibilité de visite du Monastère de Setchen, grand monastère Nyingmapa, où réside habituellement Mathieu Ricard (Hors circuit, non inclut dans le prix).

JOURS 9 et 10 : NAGARKOT

En matinée visite de Dakshinkali, un des temples principaux hindous dédié à la déesse Kali où l'on pratique encore aujourd'hui le sacrifice d'animaux.

Installation dans l'après-midi à Nagarkot, village montagnard ou l'on peut admirer la splendeur des plus hauts sommets du monde dont l'Everest (par temps clair toujours).

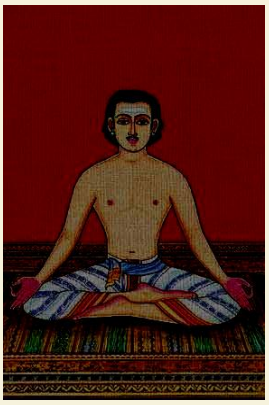
Le lendemain balade vers Changu narayan, temple hindou dont la construction aurait commencé au 4ème siècle. (Trois heures de marche avec possibilité de ne faire que la moitié)
Après-midi libre de visite dans la ville médiévale de Bhaktapur (classée patrimoine mondial de l'Unesco)

JOURS 11 et 12 : NAMO BUDDHA

Installation pour deux jours à Namo Buddha.
Attention les chambres sont spartiates et très simples.

Namo Buddha est un des trois lieux de pèlerinage des bouddhistes au Népal.
Nous y partagerons pour une journée et deux nuits la vie des moines, ainsi que leurs repas et leurs temps de méditation.

Pour nous rendre sur place nous vous proposerons une balade de 4/5 heure sur des petits sentiers qui traversent des villages isolés. Il y a la possibilité de couper la marche en deux pour ceux qui le souhaitent.



JOUR 13 : KATHMANDU

Retour à Kathmandu dans la matinée et après-midi libre pour faire du shopping ou se balader une dernière fois dans les rues de Thamel.

JOUR 14 : RETOUR EN FRANCE

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous descendrons :

Hotel Apsara boutique, Kathamandu

Hotel center lake, Pokhara

Hotel King palace, Chitwan

Hotel End of the univers, Nagarkot

Monastere de Namo Buddha

L'hébergement est en chambres doubles.
Même de bonne catégorie, le standard des hôtels Népalais ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. De petites imperfections subsistent.
Attention certains hôtels ne proposent que des lits King size

Coût du voyage

1370 € *14 jours - 13 nuits (Prix Hors vol)*

Le prix comprend :

- Les transports sur place pour le groupe inclus dans le programme (bateau, rickshaw, bus)
- Les cours de yoga et de méditations donnés lors du voyage par **Khristophe**
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir)
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus.
- Le prix des activités inscrites dans le programme.
- L'eau en bouteille lors des repas.
- Un accompagnateur francophone qui vous fera découvrir le pays au travers de ses expériences et de ses connaissances de la culture indienne et Népalaise.

À compter en plus :

- Le billet d'avion (entre 500 et 800 euros)
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles.
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les menus non compris dans le périple
- Le surplus dans le prix des entrées pour les appareils photos ou les caméras.
- Les boissons sur place
- Le prix du visa
- Les repas du midi

L'hébergement est prévu en chambres doubles.
Les repas sont en demi-pension (sont compris le repas du soir dans de très bons restaurants, et le petit déjeuner)

Modalités d'inscription :

Dans un premier temps, vous devrez faire un chèque d'arrhes de 250 euros à l'ordre de Panorama tourisme et l'envoyer à l'adresse suivante avec intitulé, voyage Khristophe pour valider votre inscription (N'oubliez pas de mettre votre adresse mail et votre contact téléphonique) :

Agence Panorama Tourisme (SARL)
1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 3 € pour un bon plat, mais on peut très bien se nourrir pour moins ! (dal bath pour 1 euros 50)
Au Népal, la monnaie nationale est la roupie népalaise. Distributeurs Cartes de crédit à peu près partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros. 1 € = environ 120 NR.
Le mieux est de prendre des chèques de voyage en € ou du liquide en €.
Pensez à l'argent de poche car c'est l'occasion de refaire sa garde-robe pour pas cher.

L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Choisissez le confort et la simplicité et des vêtements en coton.
- Chaussures légères pour les balades et des sandales pour être à l'aise. Surtout celles qui s'enlèvent facilement car on se déchausse souvent.
- Pantalon de toile légère. Robe légère longue.
- Tee-shirt.
- Lunettes de soleil et chapeau.
- Une lampe de poche.
- Votre coussin préféré sera de grande utilité dans l'avion, le train, le bus et les hôtels.
- Une pochette ventrale pour les papiers et l'argent.
- Un petit pull pour les soirées fraiches
- Un k-way en cas de pluie

Conseils pratiques

➔ Passeport

Si vous n'avez pas de passeport, pensez au délai assez long, il doit être valable 6 mois après votre retour. Vous en aurez besoin pour l'obtention du visa.

➔ Pour le vol

Le poids des bagages est généralement de 20kg à 30 kg en soute et 7 kg en cabine. Dans l'avion, pensez à garder vos objets de valeur avec vous. Reportez-vous à la liste de ce lien pour les objets à ne pas prendre en bagage à main.**http://www.routard.com/guide_voyage_page/69/mesures_de_surete.htm** **.**

➔ Les vaccins

Il n'y a pas de vaccinations obligatoires. Certaines sont conseillées par les docteurs.

➔ Les médicaments

- Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille

VOS ACCOMPAGNATEURS

Khristophe Lanier : pratique le yoga depuis 1979 et l'enseigne depuis 1997. Formé auprès de Christian Tikhomiroff dans la tradition des Natha, il est fondateur et responsable de l'école de yoga Horizons où il dispense cours, ateliers, stages et formation d'enseignants.
A également pratiqué la méditation dans la tradition du bouddhisme tibétain depuis 1981 en particulier avec Lama Denys Rinpoché.

Geoffrey : Psychologue diplômé d'état. Spécialiste en psychologie cognitive, psychologie transpersonnelle. Après de longs séjours en Inde et au Népal, il se propose de vous faire découvrir ce pays aux multiples facettes et espère vous faire partager ses connaissances et son amour de cette terre.

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Ou

Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey**)**

Geoffrey Stuhrmann
Agence Panorama Tourisme (SARL)
1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ

PANORAMA TOURISME
SARL au capital de 8 000 €
1, Place Mendès France
34170 CASTELNAU LE LEZ

Téléphone : 04 67 02 64 10
Télécopie : 04 67 02 64 14

Email : agence@panorama-tourisme.fr

Gérant. M. Sayed EL SOL
APE : 633 Z – SIRET : 452 722 101 00014

Licence : 034 040001

RCS : Montpellier B 452 722 101

RCP : Générali Assurance, 7 boulevard Haussmann – 75456 PARIS Cedex 09

Garantie financière : APS, 15 av. Carnot – 75 017 Paris
N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE : FR57 452 722 101