

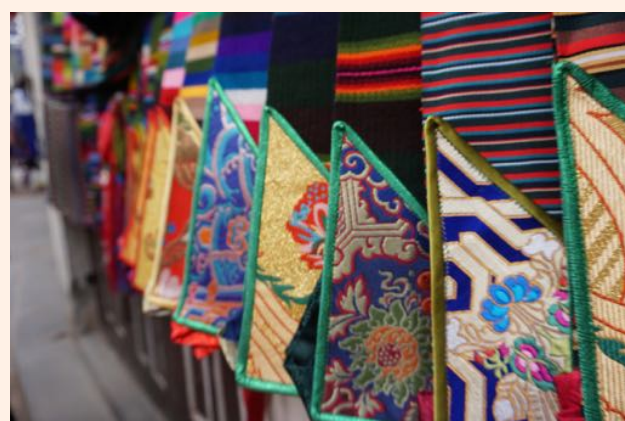


◆ Découverte ◆
NEPAL

23 nov - 6 dec 2024
NOUVEAU PROGRAMME

Embarquez pour un voyage holistique qui vous emmène à travers les paysages enchanteurs de Katmandou, du lac de Pokhara (et l'Annapurna), le Chitwan et la région du monastère de Namho Buddha.

Ce programme immersif offre un mélange unique d'exploration spirituelle, de bien-être physique et de découvertes culturelles.



Programme

Jour 1



KATMANDOU

Arrivée à l'aéroport de Kathmandou. Transfert dans les quartiers tibétains et installation à l'hôtel. Errance curieuse dans le berceau du bouddhisme tibétain . Premières vibrations à l'approche du Stupa de Boudhanath.

Tokyi Guesi House
Peiii Déjeuner

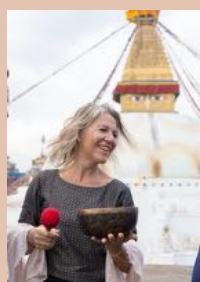
Jour 2



KATMANDOU

Commencez votre journée par la douceur d'un petit-déjeuner, suivi d'une délicieuse séance d'introduction et de préparation du voyage.

La salle de Yoga de l'hôtel accueille notre première leçon de yoga, basée sur l'ancrage. Journée d'acclimatation.



CHAKRA RACINE

Tokyi Guesi House
Peiii Déjeuner

Programme

Jour 3

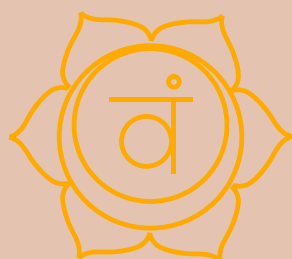


POKHARA

Vol matinal vers Pokhara, 20 minutes d'éblouissement et d'observation de l'Himalaya à travers le hublot.

Installation dans la montagne surplombant Pokhara, dans un lieu stupéfiant avec espace de yoga.

Seconde séance de Yoga.



CHAKRA SACRÉ

Swara Reirear
Pension complète

Jour 4



Première journée complète dans l'écrin himalayen.

Découverte des Annapurnas et immersion dans le peuple des collines. Randonne 3-4 heures le long des terrasses de plantations de thé.

Swara Reirear
Pension complète

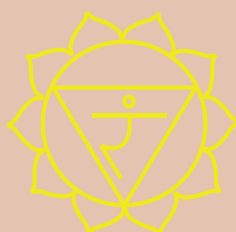
Programme

Jour 5

Seconde journée complète dans l'écrin himalayen.



Exploration de notre troisième chakra, notre soleil intérieur. Notre feu sacré. Alimentons-le grâce à des activités plus dynamiques suivies d'une randonnée.



CHAKRA PLEXUS
SOLAIRE

Swara Reireai
Pension complète

Jour 6

Journée complète à Pokhara

Le jour se lève sur les Annapurnas, la magie des couleurs se développe sur le lac. Journée libre ! Barque sur le lac, Pagode de la Paix, shopping ! Un monde de possibilités...



Blue Plain Lodge
Petit Déjeuner

Programme

Jour 7



Transfert au sud du Népal, le Chitwan !
C'est la chaleur, au propre comme au figuré.
A quelques heures de route de l'Inde, les forêts tropicales reconnues patrimoine mondial par l'Unesco constituent l'ultime refuge d'espèces menacées. Yoga en bord de rivière et de piscine au coucher de soleil.

KC Hotel
Pension complète

Jour 8

Nouvelle journée "Privilège"

CHAKRA COEUR

ANAHATA

On débute la journée par une séance matinale de Yin avec les éléphants de SU4E. Cette organisation a recueilli Eva et Lhamo pour en prendre soin, s'engage dans des interactions avec la population locale et crée des emplois (soignants, cornacs, etc). A long terme, SU4E souhaite faire modifier certaines pratiques cruelles en démontrant que la richesse vient plutôt des relations harmonieuses avec la Nature. Nous prolongeons la journée par des activités ludiques avec les enfants du village. Pratique de Yoga amusante, postures d'animaux; cobra, libellule, crocodile, chat, chien, etc.



★ Stand Up For Elephants



Programme

Jour 9



En compagnie d'un guide nature professionnel ou en barque, nous nous aventurons dans le parc du Chitwan dans l'espoir d'apercevoir l'un ou l'autre animal: rhinocéros, crocodiles, tigres, singes ...

KC Hôtel
Pension complète

Jour 10



Transfert à Bharatpur

En route pour le village de Devghat où l'hindouisme rayonne, un bijou en dehors des sentiers battus, au confluent de 2 rivières. Fin d'après-midi, installation à l'hôtel.



Hôtel Siraichuli
Pension complète

Programme

Jour 11

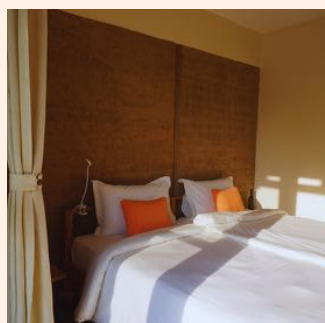
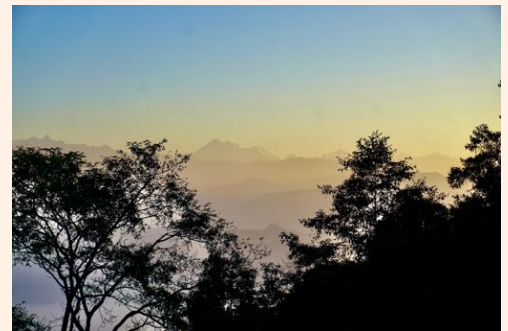
Installation à Vishuddhi Alaya
CHAKRA GORGE



Avion vers Kathmandou.

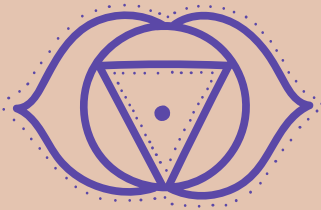
Installation à Vishuddhi. Ici commence la mini retraite dans un lieu tellement apaisant que vos expériences durant le trek se diffuseront profondément dans votre coeur et dans votre esprit. La soirée sera consacrée au chakra de la communication, VISHUDDHA.

Vishuddhi Alaya Panauti
Pension complète (3 nuits)



Programme

Jour 12



Autre journée immersive au coeur du bouddhisme. Le monastère de Nammho Buddha nous ouvre ses portes et nous, notre
CHAKRA DU TROISIEME OEIL

Qu'est-ce que l'intuition, la clairvoyance? Ce séjour a-t-il permis de se connecter à ses ressentis? Certainement!

Nous allons prendre le temps d'observer ce changement. Et faire en sorte de revenir chez soi avec cette formidable faculté à voir "clair".
AJNA chakra.



Programme

Day 13



Troisième et dernière journée à Vishuddhi Alaya
CHAKRA COURONNE



Le séjour prend fin avec le dernier Chakra, celui de la connexion au Grand Tout.
SAHASRARA chakra.

Jour 14



Transfer à Katmandou pour reprendre son vol vers l'Europe



Prix

Sur demande, suivant le nombre de voyageurs

Inclus:

- Prise en charge et retour à l'aéroport
- 2 nuits à Katmandou et 1 nuit à Pokhara avec chambre et petit-déjeuner
- 3 nuits en lodge dans les Annapurnas en pension complète
- 4 nuits en pension complète au Chitwan
- 3 nuits en pension complète à Vishuddhi Alaya
- Tous les transports terrestres pendant les jours de transferts, POK-Chitwan, Chitwan-Panauti
- Vol KTM- Pokhara (15 KG incluant votre bagage à main)
- Tapis de yoga et cartes de randonnée ainsi qu'une copie papier de l'itinéraire du programme.
- Salaire et assurance pour le guide certifié, l'assistant guide, l'hébergement, la restauration et le transport inclus
- Frais de permis pour la zone de conservation de l'Annapurna.
- Tous les frais gouvernementaux et frais de service de la compagnie de trekking

Non inclus

- Billets d'avion internationaux
- Frais de visa au Népal
- Assurance médicale de voyage, frais d'évacuation d'urgence
- Pourboires pour le personnel (guide, guide adjoint et porteurs)
- Arrivée anticipée et départ tardif et retour anticipé, Nuitées supplémentaires
- Déjeuner et dîner à Katmandou et Pokhara
- Alcool. En pension complète sont comprises les boissons telles que thé, café, eau, sodas...
- Dépenses personnelles

Infos pratiques

Espèces

La monnaie locale est la roupie népalaise.

En mars 2023, 1€ = 134 RP.

Il est conseillé d'apporter des euros en espèces. Guillaume et Stéphanie vous montreront les bureaux de change.

Clima

En novembre, en milieu de journée, il fait environ 20 degrés, sec et ensoleillé.

Mais le matin et le soir, les températures sont fraîches (doudounes ou polaires). La nuit (uniquement les jours de trek), les températures peuvent atteindre 0 degré.

Visa

L'ambassade du Népal est située à Bruxelles. Une demande préalable s'effectue via la plateforme numérique :

[www.https://nepalipor.immigration.gov.np/onlinevisa-mission/application](https://nepalipor.immigration.gov.np/onlinevisa-mission/application) Après quelques jours, vous devez récupérer votre VISA à l'ambassade, accompagné de votre passeport.

Connexion(s)

Les téléphones capteront le réseau. A votre arrivée à Katmandou, il y aura la possibilité d'acheter une carte SIM prépayée afin de vous connecter à tout petit prix (pour éviter les factures de roaming). Le Népal bénéficie d'une bonne couverture réseau.

Informations pratiques

Nourriture

Le plat populaire est le Dal Bhat (mélange de riz et de lentilles avec des légumes ou de la viande). La cuisine népalaise est variée, influencée par l'Inde et la Chine. Vous aurez l'occasion de déguster des plats extraordinaires, notamment en fin de séjour, chez Adi. Un délice!

Décalage horaire

En novembre, la différence est de 4 heures 45 minutes. Lorsqu'il est 8h du matin en Belgique, il sera 12h45. au Népal

Santé

Pas de vaccin spécifique ;-) mais une trousse de premiers secours (éventuellement à établir avec votre médecin)



Conditions

- Une assurance voyage depuis votre pays d'origine est obligatoire.
- Sur les vols intérieurs au Népal, un maximum de 15 kg de bagages, sac à main compris, est autorisé.
- Les activités qui incluent le manque de respect à la culture/traditions et la pollution/dégradation de l'environnement sont strictement interdites.
- Certaines règles particulières au pays d'accueil doivent être suivies attentivement.
- Suivez strictement les conseils du guide/leader désigné.
- Aucun changement dans les plans ne doit être apporté par les clients eux-mêmes.
- Marchez toujours avec votre guide assigné.
- Éloignez-vous des animaux sauvages/domestiques et des chiens des rues.
- En cas de problèmes de santé critiques, une évacuation d'urgence sera effectuée. Veuillez à être personnellement assurés.
- Toutes les activités tierces telles que le parapente, le rafting, etc. en plus de l'activité mentionnée dans l'itinéraire ne seront pas prises en charge par les organisateurs.
- Changement de lieu de nuitée : Notre équipe de gestion s'occupe des nuitées et des lieux. Cependant, si le groupe choisit lui-même le lieu, un supplément sera facturé.
- Si des changements sont apportés par les organisateurs, en raison d'un problème inattendu, le responsable désigné en assumera la responsabilité.

Matériel Nécessaire

- 1 sac à dos avec vos affaires de voyage, qui vous servira également de sac à dos de randonnée
- 1 sac de couchage (confort 0°C)
- Bâtons de marche (éventuellement)

Vêtements

- Une tenue complète et chaude pour les soirées; après une journée de marche il est agréable de mettre des vêtements secs
- Chaussures de rechange, style Crocs, ou sandales confortables
- Veste coupe-vent/imperméable en "gore-tex"
- Veste chaude, "doudoune" en plumes
- Chaussures montantes de randonnée
- Polaires
- Sous-couches thermiques type merino
- Chaussettes épaisses et respirantes
- Pantalons légers de randonnée
- Gants légers
- Bas collants type mérino
- Maillot de bain

Petit équipement

- Gourde de 2 litres ou camel back
- Protection contre le soleil : chapeau, bob, crèmes, etc.
- Lunettes de soleil Indice 3
- Lampe frontale
- Buff (Echarpe-Bonnet)
- Bonnet

Hygiène

- Affaires de toilette
- Pharmacie personnelle orientée maux de tête/ventre

Tour Leader, Stéphanie



Votre voyage est axé sur le Yoga. Plus qu'une philosophie, c'est aussi une pratique de vie.

Stéphanie, grâce à ses multiples formations vous partagera les aspects les plus profonds et intéressants du Yoga au quotidien

- Pratiques de postures
- Pratiques respiratoires
- Philosophie
- Spiritualité
- etc.

Stéphanie a déjà accompagné plusieurs groupes, en retraite, en séjours Trek ou Découverte.

Ses bols tibétains seront présents, chaque jour, afin de vous faire vibrer !

Cet accompagnement exceptionnel est inclus dans le prix de votre voyage, sous forme de :

- Séance de Viniyoga (dynamique)
- Séance de Yin Yoga (méditatif)
- Méditations guidées
- Marche en pleine conscience
- Partages philosophiques
- Tirages d'oracles
- etc.

Enfin, le plus important ! Le chemin des CHAKRAS. Les 7 roues d'énergie seront activées tout au long du séjour. Le fil conducteur de vos émotions!

