

YOGA TREK NEPAL

9 - 22 nov 2024

IMMERSION

◆ ALTITUDE ◆

NOUVEAU PROGRAMME



Embarquez pour un voyage holistique qui vous emmène à travers les paysages enchanteurs de Katmandou, du bas Mustang et 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

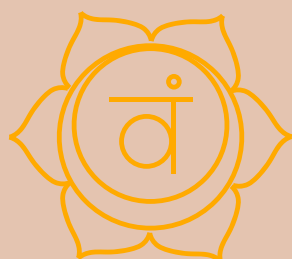


POKHARA

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 Reireat
Peñi Déjeuner

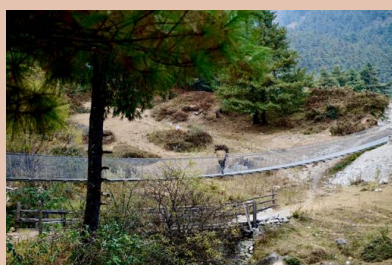
Jour 4



JEEP TO KALOPANI

Transfert en jeep privée vers Kalopani Village, pour découvrir nos premiers paysages de pinèdes et de montagnes.

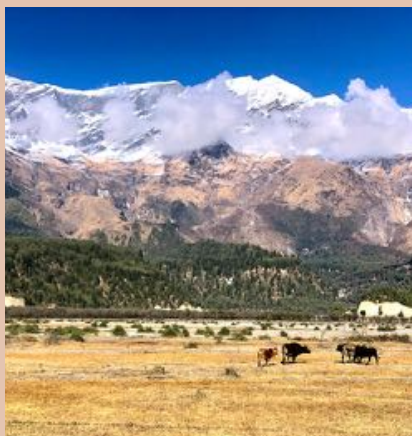
Kalopani est connu pour sa gastronomie, également berceau de l'ethnie Takali. Une longue séance de YIN, un Dal Bhat et ... au lit!



See You Lodge
Pension complète

Programme

Jour 5

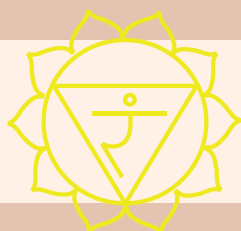


Trek Kalopani 2270 Marpha 2570 20kms

Superbe première journée de marche, l'une des plus longues, néanmoins sans trop de dénivelé positif. Arrêt dans la vallée pour une longue méditation.

Installation à Marpha, village connu pour la culture de la pomme !

7 heures de marche avec 280 mètres de D+



CHAKRA PLEXUS
SOLAIRE

Jour 6

MARPHA

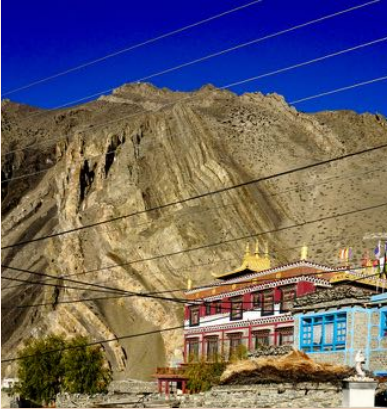
Marpha , le verger du Mustang !!! Une journée complète et très spéciale: cérémonie bouddhiste matinale au monastère du village. Après-midi, visite de la grotte qui, au 8ième siècle, a pu accueillir Guru Rinpoché. Il est considéré comme le fondateur du bouddhisme tibétain et aussi vénéré en tant que second Bouddha au Tibet, au Népal & dans certains états de l'Inde.



Tan Po Po
Full Board

Programme

Jour 7



Trek. Marpha 2570 Kagbeni 2800 15 kms

Durant cette journée, traversée du village de Thini qui semble figé dans le temps. Pittoresque image d'Epinal d'un Tibet d'autrefois bien que situé au Népal. Journée venteuse et un peu éreintante. Arrêt au lac Dumba.

8 - 9 heures avec dénivelé élevé (+ 1000 mètres)

Red House Guesi House
Full Board

Jour 8

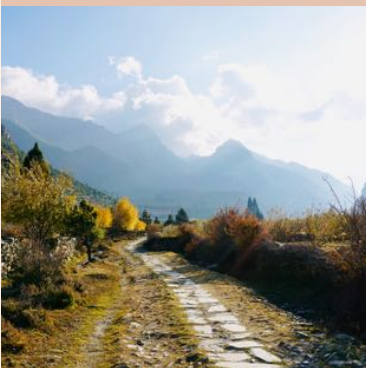


Trek Kagbeni 2800 Mukthinath 3800 10kms

Trek vers Mukthinath, dernière journée d'ascension! 1000 mètres de dénivelé positif. Superbe montée qui nous amène sur les traces du Mustang médiéval en passant par le village de Dzong (citadelle en tibétain). Arrivée à Mukthinath, haut lieu de pèlerinage hindouiste.

Stéphanie en profitera pour créer le lien entre hindouisme et bouddhisme au travers de textes sacrés du Yoga. Une approche philosophique pour découvrir l'harmonieuse cohabitation de ces spiritualités plurielles.

5 heures avec dénivelé élevé (+ 970 mètres)



Programme

Jour 9



Trek Muktinath 3800 Jomson 2720 20kms

Dernière journée de trekking vers Jomson en passant par le village de Lupra afin d'observer d'énormes fossiles sur les falaises.

Passage sur le plus long pont suspendu

Journée placée sous le signe du cœur, ce sera la fin du trek, la fin d'une épreuve commune qui mettra en évidence l'amour inconditionnel que l'on peut développer dans des expériences d'entraide et de solidarité. Chakra du coeur, ANAHATA.

6 - 7 heures de descente D -1020



CHAKRA COEUR

OM'S Jomsom
Full Board

Jour 10



POKHARA

Avion (1h) pour Pokhara.

Retour à Pokhara en avion. Par le hublot, se déroulera le chemin emprunté les jours précédents. Récupération de ses effets personnels et journée libre; shopping, pédalo, promenade le long du lac, etc.

Middle Path
Breakfast

Programme

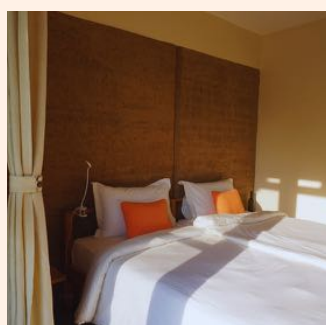
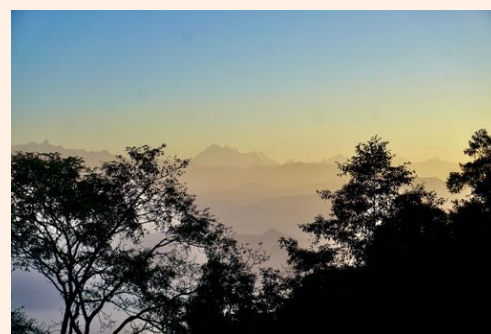
Jour 11

Installation à Vishuddhi Alaya
CHAKRA GORGE



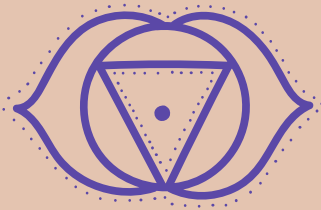
Avion vers Kathmandou.
Installation à Vishuddhi. Ici commence la mini retraite dans un lieu tellement apaisant que vos expériences durant le trek se diffuseront profondément dans votre coeur et dans votre esprit. La soirée sera consacrée au chakra de la communication, VISHUDDHA.

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 2 nuits à Pokhara avec chambre et petit-déjeuner
- 5 nuits en lodge pendant le trek en pension complète
- 3 nuits en pension complète à Vishuddhi Alaya
- Tous les transports terrestres pendant les jours de transferts.
- Vol aller-retour KTM- Pokhara et Pokhara – KTM -Jomsom vers 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://nepalport.immigration.gov.np/onlinevisa-mission/application](https://nepalport.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!

