



# Voyage au Népal

Du 05 au 20 mai 2024



## Les lieux sacrés de la vallée de Katmandou

Bouddhanath, Swayambhu, Parping, Namou Bouddha...



### Vous allez aimer :

- Les lieux importants du bouddhisme
- La découverte des centres de Parping
- Katmandou et son quartier tibétain
- Le centre de Sherab Gyalsen Rinpoché
- Le centre de Lodrö Rabsel Rinpoché,
- La visite de la grotte de Maratika

Voici un séjour complet sur les lieux importants du bouddhisme tibétain de la vallée de Katmandou. Un joli tour d'horizon qui installe les bases d'une pratique riche de bénédictions et de connexions. C'est aussi une belle manière de s'imprégner de l'atmosphère souvent chaleureuse et simple qui règne aux cotés de ce peuple.

Ce circuit est une invitation à s'inspirer des coutumes, de l'art, de la cuisine et de la dévotion qui remplit le quotidien de chacun et qui peut être une source de paix intérieure.

La Népal permet d'explorer une spiritualité profonde, un panel de peuples aux traditions multiples, des paysages époustouffants, le tout condensé sur un petit territoire. La vallée de Katmandou est aussi surprenante que fascinant



# Détails

## Techniques

### Durée

16 jrs /15 nuits

### Groupe

15 pers

### Transferts

Bus privatisé

### Hébergements

Chambre double

### Itinérance

Népal

# Programme

## Le jour par jour

### Jour 1 - 05/05 : Rendez-vous à l'aéroport de Paris

Notre voyage commence à l'aéroport de Paris pour un vol de nuit à destination du Népal. Quelques jours avant le départ, vous recevrez les détails nécessaires au rendez-vous pour embarquer ensemble.

### Jour 2 - 06/05 : Arrivée à Katmandou

La journée est consacrée à votre installation dans le quartier tibétain de Bouddhanath et à la visite du plus grand stupa du monde. Notre chaleureuse guest-house se trouve en plein cœur de ce sanctuaire qui bat au rythme des marchés, des nombreuses boutiques artisanales et des restaurants atypiques. Le soir, une atmosphère particulière se dégage grâce aux offrandes de lumière. N'hésitez pas à allumer une bougie, c'est de bon augure.

### Jour 3 - 07/05 : Visite d'un quartier tibétain très populaire

Voici un endroit où il est difficile de s'ennuyer : la concentration de population est dense, la spiritualité est intense et l'atmosphère est aussi douce que paisible ! L'histoire de ce lieu est riche et elle vous sera expliquée par votre guide. De nombreux monastères jalonnent les ruelles étroites et colorent le paysage. Vous trouverez tout ce qui touche de loin ou de près à l'univers fascinant du Tibet, vous entendrez des pujas, le chant des Dakinis que les tibétains connaissent par cœur et vous serez sûrement le témoin d'un événement de la vie trépidant de ce lieu incroyable.

### Jour 4 - 08/05 : Visite de Swayambhu et de Sharminub

Ce quartier est sur une colline qui surplombe la ville de Katmandou, vous découvrirez les trois immenses statues de Tchenrezi, du bouddha Sakyamuni et de Padmasambhava. Un complexe de temples et un stupa sont érigés sur la partie la plus haute, témoignant d'une grande dévotion au fil des siècles. C'est ici que Shamarpa a construit son monastère qui accueille aujourd'hui de nombreux jeunes moines.

### Jour 5 - 09/05 : Départ pour Pharping

C'est un complexe de plusieurs centres de retraites au cœur d'un petit village newari. Ce fut jadis une ville prospère dont l'activité chuta au détriment de celle de Katmandou. C'est un lieu très important pour le bouddhisme tibétain car Padmasambhava y a atteint l'éveil. Aujourd'hui, les lamas et les Rinpoché de l'Inde et du Népal se retrouvent ici pour la traditionnelle retraite de trois ans. Les visites de grottes, des temples et des monastères rythmeront la journée.

### Jour 6 - 10/05 : Visite du centre historique de Katmandou

Difficile de venir au Népal sans faire un saut dans le centre historique de la capitale. Patan et Durbar square sont des lieux incontournables pour comprendre le peuple népalais et l'histoire du pays. Entre palais royaux, dynastie et petite princesse, vous ne serez pas déçus d'explorer ces monuments inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco.

#### Jour 7 - 11/05 : Départ pour le centre de Lodrö Rabsel Rinpoché

C'est à environ deux heures de la capitale que Rinpoche-La a construit une université constituée de nombreux bâtiments, d'une terrasse accueillante et d'un jardin aux mille fleurs. Ici, la vue est époustouflante et l'accueil chaleureux. Sur le trajet, nous aurons l'occasion de nous arrêter au monastère de Sherab Gyalsen Rinpoché, Nala Gompa et de visiter l'ancienne ville de Bhaktapur fondée par le roi Ananda Deva Malla au XVII<sup>ème</sup> siècle.

#### Jour 8 - 12/05 : Visite de Namu Bouddha

Ce site offre l'occasion de sortir de l'effervescence de la grande ville et de poser les yeux sur l'Himalaya. En effet, c'est après une longue montée sous les arbres que Namu Bouddha dévoile la splendeur de l'horizon. Vous trouverez un magnifique monastère, des stupas ainsi qu'une petite grotte pour se recueillir. Il y a bien longtemps, en ce lieu, un jeune prince fut pris d'une grande compassion pour une tigresse affamée, étant affaiblie, elle ne pouvait nourrir ses quatre petits. Le prince donna sa jambe pour les sauver. Le Bouddha lui-même donna un enseignement de son vivant en ce lieu à 4 disciples qui seraient la réincarnation des tigreaux. Ce lieu devint un sanctuaire sacré.

#### Jour 9 - 13/05 : Départ pour la grotte de Maratika

Après avoir profité du centre de Lodrö Rabsel Rinpoche durant deux nuits, nous voilà sur la route pour Halesi. C'est un long trajet à travers la campagne népalaise qui permettra de poser un large regard sur le pays. C'est au gré des villages et des paysages variés que vous découvrirez un Népal authentique.

#### Jour 10 - 14/05 : Visite de la grotte

Ce lieu sacré est vénéré par les hindouistes qui le considèrent comme la demeure de Shiva et par les Kirats, l'ethnie locale népalaise. Les bouddhistes portent aussi un grand intérêt au lieu car c'est ici que Guru Rinpoché et son épouse Mandarava ont rencontré le Bouddha Amithayus. De par cette grande bénédiction, ils ont atteint l'état d'immortalité. Les pèlerins ainsi que les maîtres se réunissent pour méditer, accomplir des rituels et se connecter à la haute réalisation qu'a accueilli le lieu.

#### Jour 11 - 15/05 : Retour à Katmandou

Nous rejoindrons la ville de Katmandou par la route empruntée à l'aller. Arrivée prévue dans l'après-midi à Bouddhanath. Vous aurez encore le temps de déambuler dans le quartier tibétain ou de profiter d'un massage ayurvédique. N'hésitez pas à demander, nous avons une très bonne adresse !

#### Jour 12 - 16/05 : Quartier de Thamel

Après une matinée libre, vous profiterez du quartier, le plus touristique, du pays. Vous y trouverez l'artisanat népalais, de multiples boutiques de tangkas et découvrirez l'ambiance agitée mais sympathique de cet immense bazar labyrinthique aux ruelles étroites.

#### Jour 13 - 17/05 : Visite de la nonnerie de Sherab Gyalsen Rinpoché

Le couvent Karma Ngedhon Osal Choekhorling se situe à Hasantar dans la partie ouest de Swayambhu. La construction a commencé en 1994 et elle s'est achevée en 2000. Elle permet à plus de cent nonnes d'étudier, de pratiquer et de vivre sur place, nous aurons le privilège de partager cette journée avec elles.

#### Jour 14 - 18/05 : Visite de Sankhu de Vajra Yogini

Après une matinée de libre pour vos derniers achats, nous clôturerons ce voyage avec la visite du temple de Vajra Yogini non loin de Katmandou. Ce sera aussi l'occasion de profiter une dernière fois de la luxuriante végétation de la vallée de Katmandou.

#### Jour 15 - 19/05 : Retour à Paris

Après le petit déjeuner, départ pour l'aéroport, arrivée à Paris le 20 mai

# Récapitulatif

## Étape par étape

Date	Jour	Description	Temps de trajet	Nuit à
05/05	1	Rdv à l'aéroport de Paris		
06/05	2	Arrivée à Katmandou, repos	20mn	Katmandou
07/05	3	Visite autour du quartier de Bouddhanath	---	Katmandou
08/05	4	Visite de l'ensemble du complexe de Swayambhu et de Sharminub	30mn - 8km	Katmandou
09/05	5	Visite de Pharping	1h - 23km	Katmandou
10/05	6	Visite du centre historique de Katmandou : Patan - Dubar square	30mn - 7km	Katmandou
11/05	7	Départ pour le centre de Lodrö Rabsel Rinpoche + Visite de Bhaktapur et Nala Gompa	2h - 42km	Karma Lekshey Topchu Ling
12/05	8	Visite du Temple de Namou Bouddha Retour au centre de Lodrö Rabsel Rinpoche	20mn	Karma Lekshey Topchu Ling
13/05	9	Départ pour Maratika	5h30 - 185km	Halesi
14/05	10	Visite du site de la grotte de Maratika	---	Halesi
15/05	11	Retour sur Katmandou	6/7h-220KM	Katmandou
16/05	12	<b>Matinée libre</b> - Après le déjeuner : visite du quartier de Thamel / Artisanat local et thankgas	30mn - 7km	Katmandou
17/05	13	Visite de la nonnerie de Sherab Gyalsen Rinpoché	45mn	Katmandou
18/05	14	<b>Matinée libre</b> - Visite du Sankhu de Vajra Yogoni	40mn - 11km	Katmandou
19/05	15	Départ de Katmandou 16h pour New Delhi	20mn	KIBI
20/05	16	Départ pour Paris		

# Informations

## Importantes

### L'esprit du voyage

Ressourçant : Un rythme lent est privilégié sur tout le circuit

Créer du lien : Rencontre et connexion avec les centres, les monastères et la population locale

Explorer : Découvrir, visiter, révéler les beautés de la vallée de Katmandou

### Hébergement

Nous serons accueillis dans une chaleureuse guest-house au cœur du quartier tibétain de Boudhanath.

### Sécurité

Le Népal ne fait pas partie des pays où la sécurité des touristes est remise en cause. Nous vous recommandons toutefois d'être vigilant et de vous déplacer en petit groupe. Ayez toujours une attention particulière sur vos papiers et votre argent.

### Nourriture

La cuisine locale offre des plats surprenants à base principalement de Massala, un mélange d'épices. L'agriculture locale permet de manger toute une variété de fruits et légumes. Nous veillerons au maximum à apporter une cuisine savoureuse, équilibrée et locale.

### Encadrement

Umaylam est l'agence française qui organise le séjour et qui veillera sur le bon déroulé du circuit. Elle est immatriculée "Atout France". Pour en savoir plus, rdv sur [www.umaylam.fr](http://www.umaylam.fr)

Christian Masse, sera votre interprète / traducteur sur tout le circuit, il travaillera en étroite collaboration avec un guide local anglophone. Christian préfère une offrande plutôt qu'une rémunération fixe qu'il laisse à votre libre appréciation, à lui remettre (ou non) à la fin du séjour.

Vols : Pour des questions d'organisation, nous travaillons avec un partenaire aérien pour l'achat des billets d'avion groupé. Une fois votre réservation faite, un lien vous sera envoyé pour vous mettre en contact avec eux.

### Transport

Nous avons privatisé des véhicules en fonction de la taille du groupe. Malgré des routes aujourd'hui modernes et bien entretenues, la circulation reste assez folklorique. Elle peut être dense et encombrée ce qui peut perturber notre programme.

### Les vols internationaux

Une fois, votre inscription faite, notre partenaire vous accompagnera pour l'achat de vos billets d'avion. Une sélection a été faite en fonction de notre circuit, le prix est maintenu tant que possible mais il peut varier en fonction de la date d'achats. Des frais pour la gestion de votre dossier seront engagés en fonction du prix final. Le service aérien est prévu avec la compagnie aérienne VISTARA.

\* ALLER :

**05 mai 2024** : Vol direct de nuit au départ de Paris à 22h25, arrivée à New Delhi à 10h05.

**06 mai 2024** : Vol domestique de New Delhi à 14h00 pour arriver à Katmandou 16h00.

\* RETOUR :

**19 mai 2024** : Vol de Katmandou à 17h00 pour New Delhi, arrivée à 18h45.

**20 mai 2024** : Vol direct de New Delhi à 14h05 pour arriver à Paris CDG à 20H10.

Ces vols sont une option que nous avons posée sans garantie. Ils sont sous réserve de disponibilités le jour de votre inscription.

# Formalités

## Administratives et gouvernementales

### Spécificités

- \* Suite à votre inscription, merci de nous adresser un mail à l'adresse : rima@umaylam.fr, avec la photocopie de votre passeport au format PDF, l'attestation d'assurance qui couvre votre voyage, et le formulaire d'information dûment rempli. N'oubliez pas de renommer vos documents pour qu'ils contiennent votre nom de famille. Ex : votrenom.passeport / votrenom.assurance/ votrenom.formulaire. **À envoyer dans un seul et unique mail.**
- \* Le formulaire est téléchargeable sur la page du circuit.
- \* Les conditions d'entrée au Népal ne demandent aucune formalité en amont. Le visa se fait à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou. Pour cela, munissez-vous d'une photo d'identité et du règlement en dollars de 30 \$ pour un visa de 15 jours (entrées multiples), sinon 50\$ pour 30 jours.

### Passeport

Il doit être valide **6 mois après la date de votre retour**. À noter que le passeport doit avoir 3 pages vierges consécutives. Les passeports d'urgence ne sont pas admis.

### Appareils électroniques à l'aéroport

Les mesures de sécurité ont évolué : les agents des douanes sont en droit de vous demander d'allumer votre téléphone, tablette pour procéder à des vérifications. Merci de vous munir de vos chargeurs et de prévoir suffisamment de batterie.

# Santé

## Ne rien oublier

### Vaccins

Il n'y a pas de vaccin obligatoire exigé. Cependant, soyez à jour dans votre vaccination. Faites le point avec votre médecin et consultez régulièrement la page du gouvernement du pays en question ainsi que le service voyageur de l'institut Pasteur à Paris.

### Traitements médicaux

Si vous avez des traitements en cours, nous vous demandons de faire le point avec votre médecin pour toute compatibilité avec le voyage. Nous vous invitons à constituer une pharmacie personnelle pour vos traitements en cours et pour d'éventuels désagréments liés au transport, à l'alimentation d'un autre pays ou pour tous autres problèmes que votre médecin jugera utile de mentionner.

# Assurance

## Partir serein

Votre assurance personnelle doit être engagée pour le rapatriement en cas d'accident, de maladie ou de pandémies, l'annulation, les retards, la perte de bagages, les vols, ainsi que les frais de recherche par hélicoptère. Merci de faire le point sur tous ces sujets avec votre assurance. Nous vous informons que l'achat du billet d'avion avec votre carte bleue n'est pas suffisant. Il est obligatoire d'être bien assuré lors de votre séjour et de nous fournir un justificatif à votre inscription. Si vous avez des doutes sur votre assurance, nous pouvons vous en proposer une. Nous avons travaillé avec [notre partenaire Assurinco spécialiste des voyages pour un contrat](#) adapté avec différentes options : Annulation, Assistance et Multirisque Prénuim. Vous pouvez, nous contacter pour toutes questions au 06 70 60 4115.

# Équipements

## Bien se préparer

### Sac à la journée

Prenez un petit sac confortable pour vos affaires personnelles durant les visites et le transport. Il contiendra l'eau, des vêtements pour la journée, vos appareils photos, portable, vos papiers...

### Bagage suiveur

Votre sac de voyage doit contenir le strict nécessaire pour les 15 jours. Des vêtements de rechange, une trousse de toilette ainsi qu'une trousse de premiers secours. Privilégiez les petits contenants pour un bagage de taille modérée et facile à transporter. Pensez aux roulettes pour les changements à l'aéroport.

# Prix

## Budget

### Comprendre notre prix :

- \* Un accompagnement français : parce que les notions philosophiques ne sont pas simples, nous avons privilégié une traduction de qualité sur tout le circuit. Votre traducteur/interprète travaillera en étroite collaboration avec votre guide local.
- \* La convivialité est un aspect important à nos yeux, nos groupes ne dépassent jamais plus de 15 personnes. Vous pourrez vous approprier chaque instant et ainsi créer de précieux souvenirs.
- \* Nous sommes une petite agence française, soumise à la législation, aux assurances et aux frais de notre pays. C'est un gage de sérieux et nous sommes heureux de le mettre à votre service.

**1160€ soit 77,33€ jour**

Séjour en pension complète pour 15 jours et 14 nuits

**Environ 690€ aller /retour**

Tarif pour les vols internationaux Paris - Katmandou

Le prix est basé sur un nombre minimum de 10 inscrits. Si ce nombre n'est pas atteint, un supplément vous sera proposé pour maintenir le séjour.

### Inclus :

- \* Pension complète avec hébergement en chambre double
- \* Transport privatisé et climatisé sur tout le circuit
- \* Les entrées pour les sites historiques
- \* Le guide local anglophone
- \* L'interprète/traducteur français

### Exclus :

- \* Les vols internationaux vendu par notre partenaire
- \* Les pourboires pour le guide
- \* Blanchisserie / frais de communication / achats et boissons personnelles
- \* Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Inclus"
- \* L'offrande au traducteur

Le paiement du séjour s'effectue par CB sur le site internet. Il est possible de payer en une seule fois ou de réserver sa place en payant des arrhes et **solder la somme restante 21 jours avant le départ.**

Ce voyage vous tente

Contactez-nous

Rdv sur la page du voyage



---

UMAYLAM,

Nourrir l'esprit autrement

[www.umaylam.fr](http://www.umaylam.fr)

[rima@umaylam.fr](mailto:rima@umaylam.fr) / +33 06 70 60 41 15

N° SIRET: 90108456600016

RCP HISCOK: HA RCP0388987 / Atout France IM: 038210003 / TVA: FR9290 1084566