

# Voyage au Népal

Du 20 avril au 04 mai 2025

## Les lieux sacrés de la vallée de Katmandou

Bouddhanath, Swayambhu, Parping, Namou Bouddha...



### Vous allez aimer :

- Les lieux importants du bouddhisme
- La découverte de Parping
- Katmandou et son quartier tibétain
- La rencontre avec de grands maîtres
- La visite de la grotte de Maratika

La ville de Katmandou est d'une richesse inouïe et elle abrite des lieux spirituels en lien avec une grande variété d'ethnies présentes sur son territoire. Elle fut aussi une terre d'accueil pour le peuple Tibétain et la présence de cette culture dans les différents quartiers emblématiques de la ville en témoignent.

Au Népal, il est facile de visiter des lieux où de grands maîtres ont séjourné, médité, pratiqué et enseigné.

Nous pouvons nous connecter à une profonde spiritualité encore vivante, jouir de ces bienfaits et ouvrir notre cœur ainsi que notre esprit.

Katmandou est une destination riche, surprenante et fascinante pour explorer la philosophie ancienne, les traditions et la culture d'une immense diversité.



## Détails

Durée	Groupe	Hébergements	Transports	Itinérance
15 jrs / 14 nuits	08 à 15 pers	Hôtel /lodge	Privatisée	Népal

# Programme

## Jour 1 - 20/04 : Rendez-vous à Paris

Notre voyage commence à l'aéroport de CDG pour un vol avec escale à destination de Katmandou. Quelques jours avant le départ, vous recevrez les détails nécessaires au rendez-vous.

## Jour 2 - 21/04 : Arrivée à Katmandou

La journée est consacrée à votre installation dans le quartier tibétain de Boudhanath 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. Le soir, une atmosphère particulière se dégage grâce aux offrandes de lumière.

## Jour 3 - 22/04 : Visite de Bouddhanath

La concentration de population est dense, la spiritualité est intense et paradoxalement l'atmosphère est aussi douce que paisible. L'histoire de ce lieu est riche et relie Katmandou aux caravanes des hauts plateaux tibétains.

## Jour 4 - 23/04 : 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 Shakyamuni et de Padmasambhava. Un complexe de temples et un stupa sont érigés sur la partie haute, témoignant d'une grande dévotion au fil des siècles.

## Jour 5 - 24/04 : 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 la sagesse tibétaine car la maître Padmasambhava y a atteint l'éveil. Aujourd'hui, les maîtres de l'Inde entière et du Népal se retrouvent ici pour la traditionnelle retraite de trois ans. Les visites de grottes, de temples et de monastères rythmeront la journée.

## Jour 6 - 25/04 : Visite du centre historique de Katmandou

C'est à travers Patan et Durbar square que vous découvrirez le quartier historique de la capitale, dont l'architecture traditionnelle est inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Vous serez immergé dans un paysage culturel varié représentant toutes les ethnies du pays.

## Jour 7 - 26/04 : Centre de karma Lekshey Topchuling

C'est à environ deux heures de la capitale que nous ferons halte dans ce centre propice au recueillement, dotée de plusieurs bâtiments pour des retraites de courtes et longue durée, il bénéficie d'un cadre somptueux. Sur le trajet, nous aurons l'occasion de visiter le monastère de Nala Gompa et l'ancienne ville de Bhaktapur fondée par le roi Ananda Deva Malla au XVIIème siècle.

## Jour 8 - 27/04 : Visite de Namo Bouddha

Ce site offre l'occasion de poser les yeux sur l'Himalaya. En effet, c'est après une longue montée sous les arbres que Namo Bouddha dévoile la splendeur de l'horizon. Vous trouverez un magnifique monastère, des stupas ainsi qu'une petite grotte pour se recueillir. Le Bouddha lui-même donna un enseignement de son vivant en ce lieu qui devint un sanctuaire sacré.

#### **Jour 9 - 28/04 : Transfert pour Halesi**

C'est au gré des villages et des paysages variés que vous découvrirez un Népal authentique. Installation et repos.

#### **Jour 10 - 29/04 : Visite de la grotte de Maratika**

Ce lieu sacré est vénéré par les hindouistes qui le considèrent comme la demeure de Shiva. Les bouddhistes portent aussi un grand intérêt à ce site car c'est ici que le maître Padmasambhava et son épouse Mandarava ont rencontré le Bouddha Amithayus. Les pèlerins ainsi que les maîtres se réunissent pour méditer, accomplir des rituels et se connecter à l'énergie de ce lieu.

#### **Jour 11 - 30/04 : Retour à Katmandou**

Nous rejoindrons la ville de Katmandou où un temps libre est prévue dans é-midi. Vous aurez encore le temps de déambuler dans le quartier Bodhnath ou de profiter d'un massage ayurvédique. N'hésitez pas à demander, nous avons une très bonne adresse !

#### **Jour 12 - 01/05 : Quartier de Thamel**

Vous profiterez du quartier le plus touristique du pays considéré comme le cœur battant de la capitale. On y trouve l'artisanat népalais, de multiples boutiques de tangkas et une l'ambiance agitée mais sympathique autour du bazar labyrinthique doté de ruelles étroites. C'est ici que les plus grandes expéditions himalayennes se préparent, les touristes affluent du monde entier pour rejoindre les montagnes les plus brisées du monde.

#### **Jour 13 - 02/05 : La nonnerie Karma Ngedhon Osal Choekhorling**

Le couvent se situe à Hasantar dans la partie ouest de Swayambhu. Elle permet à plus d'une centaine de nonnes d'étudier, de pratiquer et de vivre sur place, nous aurons le privilège de partager cette journée avec elles.

#### **Jour 14 - 03/05 : Visite de Sankhu**

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

#### **Jour 15 - 04/05 : Retour à Paris avec escale**

# Récapitulatif

Date	Jour	Description	Temps de trajet	Nuit à
20/04	1	Rdv à l'aéroport de Paris		
21/04	2	Arrivée à Katmandou, repos	20mn	Katmandou
22/04	3	Visite autour du quartier de Bouddhanath	---	Katmandou
23/04	4	Visite de l'ensemble du complexe de Swayambhu et de Sharminub	30mn - 8km	Katmandou
24/04	5	Visite de Pharping	1h - 23km	Katmandou
25/04	6	Visite du centre historique de Katmandou : Patan - Dubar square	30mn - 7km	Katmandou
26/04	7	Départ pour l'université + Visite de Bhaktapur et Nala Gompa	2h - 42km	Karma Lekshey Topchu Ling
27/04	8	Visite du Temple de Namou Bouddha	20mn	Karma Lekshey Topchu Ling
28/04	9	Départ pour Halesi	5h30 - 185km	Halesi
29/04	10	Visite du site de la grotte de Maratika	---	Halesi
30/04	11	Retour sur Katmandou	6/7h-220KM	Katmandou
01/05	12	<b>Matinée libre</b> - Après le déjeuner : visite du quartier de Thamel / Artisanat local et thankgas	30mn - 7km	Katmandou
02/05	13	Visite de la nonnerie	45mn	Katmandou
03/05	14	<b>Matinée libre</b> - Visite du Sankhu de Vajra Yogoni	40mn - 11km	Katmandou
04/05	15	Départ pour Paris avec escale		

# Informations

## 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

## 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

Vous bénéficierez d'un accompagnement en français sur tout le circuit vous est proposé.

## 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 **à partir de 750€** et il varie en fonction de la date d'achat. Des frais s'appliquent pour la gestion de votre dossier. Vous avez la possibilité de prendre vos billets seul, merci de nous en informer.

# Formalités

## Spécificités

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.

## Assurance

Il est strictement obligatoire d'être convenablement assuré pour votre voyage. Votre assurance personnelle doit être engagée pour le rapatriement en cas d'accident, de maladie ou de pandémies,

d'annulation ou de retard, de perte de bagages, de vols ... mais aussi pour les frais de recherche par hélicoptère. Merci de faire le point sur tous ces sujets avec votre assurance.

Nous pouvons vous proposer une assurance adaptée avec différentes options avec notre partenaire spécialiste des voyages ASSURINCO. La souscription se fait lors de votre inscription au voyage, voire l'onglet avec ou sans assurance.

### 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

### 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 français des affaires étrangères : Conseils aux voyageurs.

### 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.

## Équipements

### 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

Privilégiez la valise, idéal pour les longs déplacements à l'aéroport. Elle 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.

# Prix : 1294€

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

## Comprendre notre prix :

- Un accompagnement français
- La convivialité d'un petit groupe
- Nous sommes une petite agence française avec un accompagnement et un service de qualité. C'est un gage de sérieux et nous sommes heureux de le mettre à votre service.

## 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 / blanchisserie / frais de communication / achats et boissons personnelles
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Inclus"

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 de **solder la somme restante 21 jours avant le départ.**

# Ce voyage vous tente

## 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