

# NEPAL – TREK MEDITATION

« Le lac sacré du GOKYO (4750m )et Renjo Pass (5410m) »



**19 jours et 18 nuits Les plus beaux sites du Khumbu**



## Voyage à pied et Yoga

L'Everest, toit du monde et montagne fascinante. Son nom tibétain : Chomolungma, veut dire « Déesse Mère des Hommes ». Qui n'a pas rêvé de voir un jour de ses propres yeux ce géant, ce mythe ? L'itinéraire proposé vous fera découvrir le massif du Khumbu, au coeur du pays Sherpa. Paysages sauvages d'altitude, splendides, à couper le souffle !! forêts de pins et de rhododendrons géants, alpages, rocs et glaces, lac turquoise, le tout dans une ambiance très empreinte de spiritualité. Les sentiers que nous parcourrons seront jalonnés de monastères, chortens et drapeaux à prières flottants au vent, même aux plus hautes altitudes.

Ce circuit original vous permettra de visiter des lieux passionnants: Tengboche et son monastère, haut lieu du Bouddhisme au Népal, les magnifiques villages de Pangboche et Khumjung, de gravir des belvédères qui vous offriront des vues inoubliables sur les plus belles et plus hautes montagnes du monde : l'Ama Dablan, le Lhotse, le Nuptse, l'Everest, le Thamserku, le Makalu ....

*Pour ceux qui le souhaiteront, à des moments clés et des endroits choisis du parcours, nous pratiquerons le yoga ainsi que la méditation laïque et contemplative guidée par les enseignements bienveillants de notre professeure : Sophie – Soma Yoga.*



**AGENCE SPECIALISEE DANS LE VOYAGE A PIED**

[www.orgaya.com](http://www.orgaya.com)

[contact@orgaya.com](mailto:contact@orgaya.com)

06.13.25.01.82

N° SIRET : 792721 27600014 ; CODE APE 8551Z ; Immatriculation Opérateurs de Voyages IM006130019 - Atout France

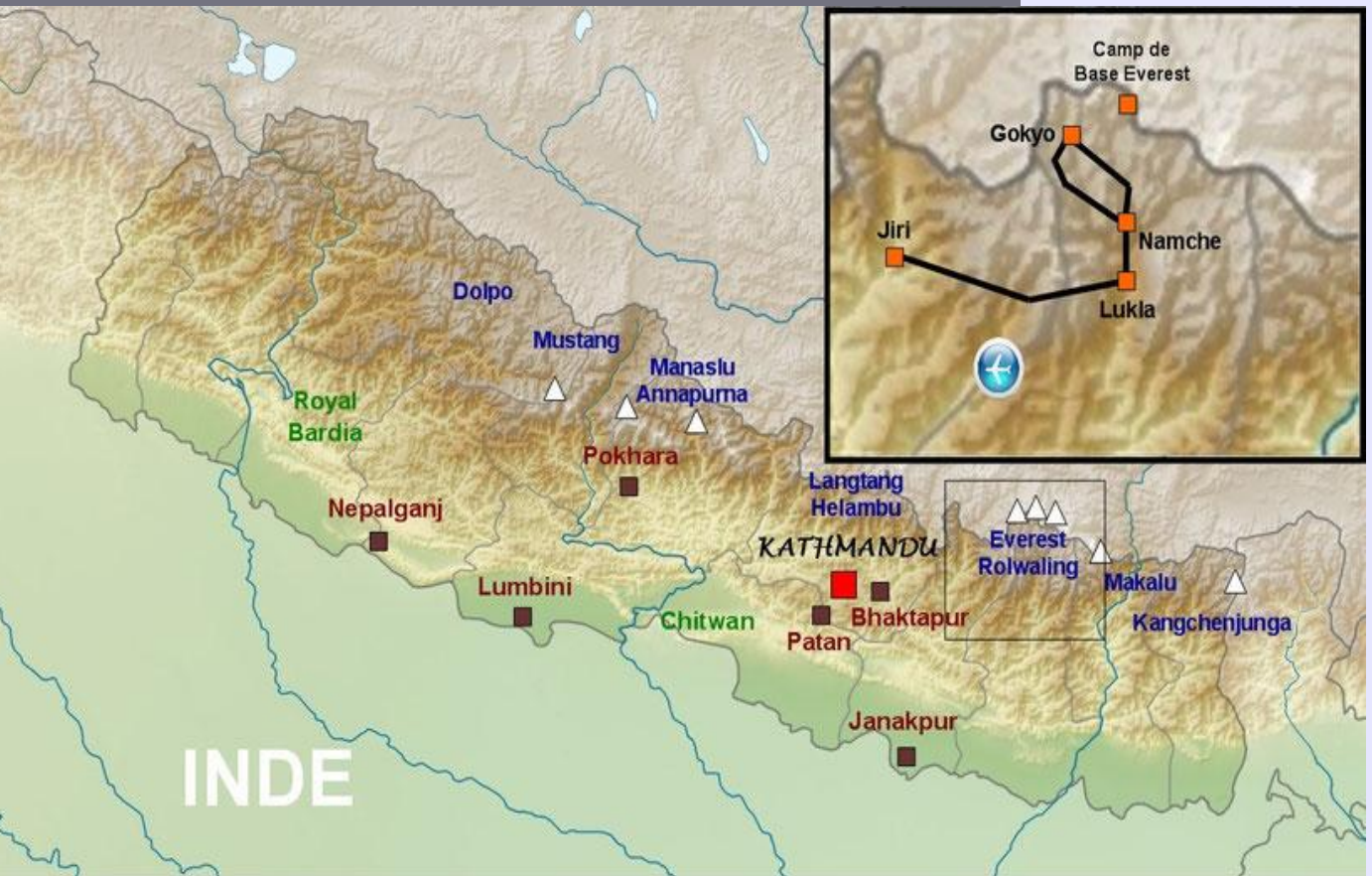
ASSISTANCE RAPATRIEMENT : N° 5 630 300 SNAM / PROTOCOLE 582 177

Garantie Financière :10 000 € COVEA - RCP : SNAM MUTUELLES DU MANS - Oullins (69) n° 107 282 450

# NEPAL – TREK MEDITATION

« Le lac sacré du GOKYO (4750m )et Renjo Pass (5410m) »

Où allez vous ?



**Niveau :** Voyage sportif demandant une excellente condition physique et une habitude à la pratique de la marche itinérante en montagne.

**Hébergements:** 4 nuits d'hôtel à Kathmandu. 13 nuits en Lodge.

**Déplacements :** Vol Kathmandu > Lukla A/R en Twin Otter . Transferts dans la vallée de Kathmandu en minibus ou en taxi pour les visites.

## **IMPORTANT :**

Nous attirons votre attention sur le fait, que compte tenu de la spécificité du voyage, IL EST INDISPENSABLE DE SOUSCRIRE UNE BONNE COUVERTURE PREVOYANT LES FRAIS D'ANNULATION ET DE SECOURS EN MONTAGNE.

*Les plus beaux sites du Khumbu*



# NEPAL – TREK MEDITATION

Formule voyage à pied et confort



Programme : **Randonnée**

**Jour 1** : Depart de France pour le Népal.

**Jour 2** : Arrivée a Kathmandu (1350m): Installation à l'hôtel dans le quartier tibétain de Bodnath. Quelques heures restent disponibles pour se reposer ou faire une courte visite de la ville. Dîner d'accueil.

**Jour 3** : Kathmandu

*Dès le matin, première séance de yoga/méditation sur le toit de notre hôtel afin de découvrir le type de pratique exercée durant le séjour.*

Visite de la ville de Kathmandu avec un(e) guide culturel(le) népalais(e) francophone. Le matin nous visiterons le site de Pashupatinath, haut lieu de l'hindouisme, où l'on rencontre les fameux Sadhus et où l'on découvre les rites funéraires qui ont lieu sur les Gaths destinés aux crémations...

Déjeuner puis l'après-midi, visite du site de Swayambhunath, l'autre grand stupa de la ville perché sur une colline. Vue sur Katmandou . Retour à notre hôtel. Préparation des bagages. Dîner libre.

**Jour 4** : Kathmandu - Lukla (2850 m) - Phakding (2660 m)

C'est parti pour l'aventure : En début de matinée, décollage de Kathmandu pour Lukla, magnifique vue sur l'Himalaya (vol à vue, qui ne peut s'effectuer que lors de bonnes conditions météorologiques). Organisation des charges et premier contact avec les porteurs et les sherpas. Début du trek Lukla-Phakding (2660 m). Etape courte.

*Séance de méditation et yoga; retrospective sur les premières sensations*  
Dénivellé: + 100 m/ - 290 m. temps de marche: 3h



**NEPAL**  
côté confort..

**A partir de 2685 €**  
Départ assuré à 8 pers

**19 jours / 18 nuits**  
Hôtels et Lodges

**31 octobre au 18 novembre 2020**

14 journées de marche  
4 journées de visites culturelles  
3 jours à Katmandou

Visite de Katmandou  
Rencontre avec les Sherpas  
Visite de Monastère

**Niveaux modéré à sportif**  
Randonnées alpines entre 520 et 1000 m de dénivelé en haute altitude.



**Jour 5** : Phakding ( 2660 m) - Namche Bazar (3440 m) :

Passage de la rive droite à la rive gauche de la Dudh Kosi, Premiers hauts ponts suspendus. Le chemin taillé dans la roche, bordé de cultures, monte jusqu'à Namche Bazar, la capitale du pays sherpa. Nombreux petits commerces, Nuit en lodge.  
Dénivelé : + 815 m / - 35 m      temps de marche : 6 h

**Jour 6** : Namche Bazar : Journée d'acclimatation.

Montée à travers une petite forêt vers Syangboche et première découverte du haut Khumbu avec vue sur l'Everest et l'Ama Dablam ( premier choc esthétique). Passage dans le petit village de Khumjung. Visite au retour d'une habitation traditionnelle sherpa et du musée Sir Edmund Hillary, premier homme avec le sherpa Tenzing Norgay, à avoir gravi l'Everest. Retour à Namché. Dîner puis nuit en lodge.  
*Exercice de respiration pour adapter le souffle à l'altitude*  
Dénivelé : +400m / - 400m      Temps de marche de marche.5 à 6 h

**Jour 7** : Namche Bazar (3440 m) - Thame (3820 m)

Quittant Namché, le chemin traverse des forêts de pins et de rhododendrons, et passe par de nombreux petits villages. Après avoir traversé le torrent Bhote Koshi, encaissé et bouillonnant, le chemin monte régulièrement jusqu'au village de Thame, dominé par un monastère. Dîner puis nuit en Lodge.  
Dénivelé +460 m / - 80 m      temps de marche : 4 h

**Jour 8** : Thame ( 3820 m) - Marulung - Lungden (4450 m)

*Séance de yoga: salutation au soleil*

Par une marche tranquille en rive gauche de la Bhote Khosi, dans des alpages ponctués de petits villages occupés seulement au printemps et en été, nous nous enfonçons de plus en plus vers la frontière tibétaine. Au-dessus de Marulung, le paysage devient plus minéral et les habitants se font rares. Passage des caravanes tibétaines allant du Tibet à Namche Bazar. Repas et nuit en Lodge à Lungden.  
Dénivelé + 630 m.      Temps de marche : 6 à 7 h

**NEPAL**  
*Côté pratique*

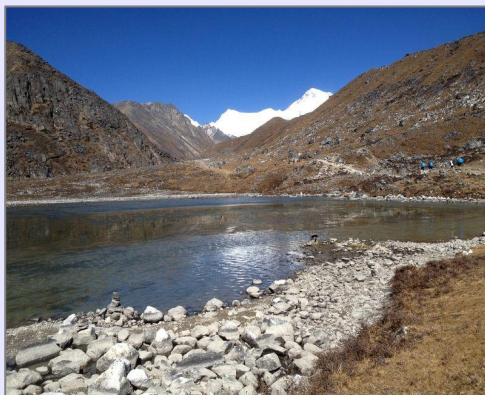
**Monnaie**  
**Roupie népalaise**  
**1 € = 127 NPR**

**29 000 000 habitants**  
**Katmandou 1 500 000 hab.**

**Lingue:**  
Le népalais (ou nepâli) est une langue de la famille des langues indo-iraniennes parlée au Népal, en Inde et au Bhoutan. C'est la langue officielle du Népal. En Inde, plus de 2 millions d'indiens parlent le népalais en tant que langue maternelle.

**Cadeaux, pourboires :**

Les porteurs et sherpas de l'encadrement apprécieront, à la fin du séjour, quelques cadeaux qu'il vaut mieux prévoir à l'avance: quelques vêtements ou chaussures feront ici leur dernier voyage et sont une aubaine pour ces montagnards. Souvent aussi, une cagnotte commune est constituée, libre à chacun d'y participer ou non.







**Jour 9** : Lungden (4450 m): Journée d'acclimatation

Journée tranquille avant le passage du Renjo Pass le lendemain. Balade en direction du col frontière du Nangpa La en fonction de la forme de chacun.

*Pratique matinale de yoga et méditation. Soutient des articulations et étirement pour la marche.*

Temps de marche : 3 à 4 h

**Jour 10** : Lungden (4450m) - Renjo Pass (5410 m) – Gokyo (4750 m):

Lever très tôt le matin pour aborder la belle montée qui nous mènera au Renjo Pass. Du col, magnifique vue sur les plus hauts sommets du monde qui s'étendent vers l'est : Cho Oyu ( 8200 m ) Everest ( 8850 m ),

Makalu ( 8485 m ), lhotse ( 8515)... Puis descente sur Gokyo et son magnifique lac turquoise. Repas et Nuit en Lodge.

Dénivelé : +960 m / - 660 m Temps de marche : 8 h

**Jour 11** : Gokyo (4750m) – Chhamtyang ( 4590m ):

*Face au lac sacré du Gokyo, avant de quitter ce joyau, séance de yoga et méditation.*

Montée sur les contreforts du glacier Ngozumpa. Nous traverserons la langue terminale de celui-ci pour nous diriger vers Dragnag puis Chhamtyang, petit village très authentique. Repas et nuit en lodge.

Dénivelé : + 50 m / - 210 m temps de marche :4H30.

**Jour 12** : Chhamtyang (4590 m) - Phortse (3810 m):

Cette étape principalement à flanc est suivie d'une descente sur Phortse (3800m). Très belle étape avec de superbes vues et un sentier en balcon très « aérien ».

Dénivelé : +140m / - 920m temps de marche 5h30

**Jour 13** : Phortse (3810 m > Pangboche>Tengboche (3860 m) :

Très beau sentier en balcon jusqu'à Pangboche (4000m), village du Khumbu avec son monastère le plus vieux de la région. Descente à la rivière Imja Kola que l'on traverse pour remonter à Deboche dans une très belle forêt de rhododendrons, de pins et de bouleaux de l'Himalaya. Montée au monastère bouddhiste de Tengboche, perché dans une clairière à 3860m, le plus grand en activité dans les montagnes du Népal. Vous pourrez assister tôt le matin à la Puja (prière) des moines en toge rouge.

Dénivelé : + 400m/ - 350m temps de marche : 5 à 6 h

**NEPAL**  
Informations

Le Népal a approximativement la forme d'un trapèze. Petit pays de 800 km de longueur et environ 200 de largeur, il couvre une surface de 147 181 km2. Il est enclavé entre l'Inde et la Chine avec lesquelles il partage 2 810 km de frontières terrestres.

D'un point de vue physique, le Népal peut être divisé en trois zones (ceintures) grossièrement orientées est-ouest : la zone montagneuse, la zone des collines et la région du Terai. Ces trois zones sont parcourues par les cours d'eau majeurs du pays. L'altitude varie de 60 mètres dans le Terai à 8 848 mètres avec l'Everest. Cet énorme dénivelé entraîne une grande diversité de climats et de terrains

Seulement 20 % de la superficie totale du pays est cultivable et les besoins croissants de la population en bois de chauffage et en riz entraînent une déforestation importante.

Le Népal est une région soumise à des séismes fréquents en raison de la subduction de la plaque indienne sous la plaque eurasiennne, à l'origine de l'élévation de l'orogène Himalaya.

Temples et monastères





**Jour 14** : Tengboche - Namche Bazar- Monjo (2835m):

La descente dans les forêts de pins et de rhododendrons nous mènera à Phungi Tanka et ses nombreux moulins à prières qui tournent dans l'eau du torrent. Remontée à Namche Bazar par Kyungjuma. Très beaux points de vue sur le Thamskeru, et la très esthétique montagne de l'Ama Dablam.

*Dès l'arrivée à Monjo, séance de yoga régénératif - étirement et relaxation.*

Dénivelé : + 800m/ - 1070m      temps de marche : 6 h

**Jour 15** : Monjo (2835 m)- Phakding – Lukla (2840 m) : Même chemin qu'à la montée. Dernière étape. Nous fêtons la réussite du voyage avec nos amis sherpas.

Dénivelé : + 200m/ - 200m      temps de marche 6 h

**Jour 16** : Vol Lukla - Kathmandu

Heure de décollage soumise aux aléas de la météorologie. Attente possible dans le petit aéroport de Lukla - Arrivé à Kathmandu, transfert à l'hôtel puis après-midi libre.

**Jour 17** : Journée de réserve et de sécurité en cas de mauvais temps pour le vol de Lukla / katmandu. S'il n'y a pas de contre-temps météo, notre guide nous fera visiter la magnifique ville de Patan,, ancienne citée royale située dans la périphérie de Katmandou.

Nous pourrons également visiter le site historique de Darbarsquer avec ses nombreux temples bouddhistes dont certains datent du XIIème s.

*Nous clôturerons notre voyage par une séance de yoga: Salutation à la lune.*

**Jour 18** : Départ de Katmandou avec un certain regret, voyage retour en avion.

## NEPAL Côté pratique

Le Népal est un pays pauvre avec un revenu moyen par personne de 275 euros par an. D'après les scientifiques, ce pays serait parmi les dix plus pauvres pays au monde et les 27 pays les moins avancés

La religion la plus Pratiquée au Népal est l'hindouisme (81 %). Il existe également des communautés bouddhistes (9 %). Les chrétiens représentent 1 % de la population.

### KATMANDOU :

La ville s'élève à 1 350 m d'altitude au confluent de deux rivières : la Bagmati et la Bishnumati. Elle est entourée d'une couronne de montagnes de taille moyenne (3000 mètres au maximum) dans les contreforts de l'Himalaya Selon les chroniques locales, la ville de Katmandou aurait été fondée au X siècle par le roi Gunakamadeva.

La structure actuelle de la ville remonte au XVI siècle.





# Météo, l'automne est favorable au trek !

Le Népal est soumis à un important régime de mousson qui conditionne fortement les possibilités de trekking.

**Printemps:** de mars à fin mai. Explosion de la végétation (rhododendrons), début des grosses chaleurs et des orages en montagne. Les meilleurs treks sont dans le Langtang, autour des Annapurnas et vers le camp de base de l'Everest.

**Été:** période de la mousson, de juin à fin septembre. Il pleut beaucoup et les sangsues deviennent la terreur de celui qui se promène en forêt.

**Automne:** mi-octobre à mi-décembre, il fait généralement très beau. Bonnes conditions pour les trek et expéditions dans tous les massifs. Début du froid en altitude.

**Hiver:** mi-décembre à mi-février. La neige bloque quasiment tous les cols en altitude. Froid extrême mais ciel dégagé et soleil. Vallée de Kathmandu - Pokhara et petits treks au Langtang possibles.



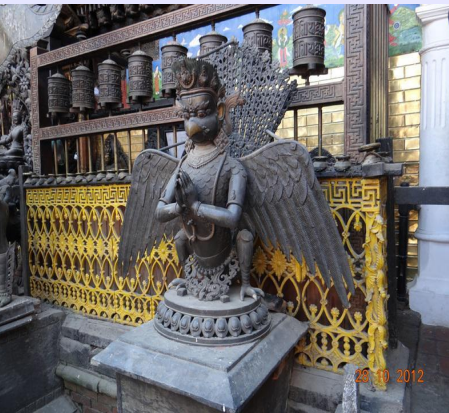
## Infos pratiques...

### **Respect de l'environnement:**

*Il est de la plus haute importance de respecter et laisser propres les lieux de notre passage, de faire disparaître nos déchets, de ne pas oublier des papiers inopportuns. Il est bon de se munir d'un briquet pour le papier hygiénique.*

### **Bagages et portage :**

*Le portage est effectué par des porteurs ou sherpas. Nous vous fournirons des sacs adaptés pour vos affaires destinées à être portées pendant le trek. Chacun n'a droit qu'à un seul bagage à faire porter et maxi 15 kilo par participant donc 30kg par porteur ( ce qui est déjà beaucoup).*



## Programme

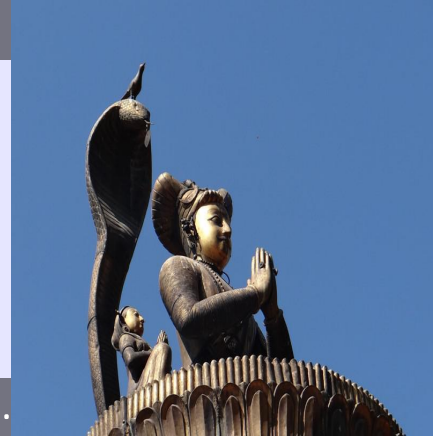
*Notre organisation ne peut être tenue pour responsable des différents services locaux (transports, hébergement...). Aussi certaines journées, peuvent être modifiées ou décalées suivant les conditions du moment ( météo, fatigue, sécurité..) en particulier lors des étapes de montagne.*

*Les trekkings ou les voyages dans la province de Khumbu sont toujours plus chers que les autres circuits au Népal, car ils sont soumis à l'utilisation d'un avion aller-retour entre Kathmandu et Lukla.*

*Ce vol s'effectue sur un petit avion Twin Otters qui se pilote à vue. Il se peut que des brumes perturbent les horaires et modifient l'agencement des journées libres à Kathmandu.*

*En cas d'utilisation d'hélicoptères pour l'évacuation de Lukla, le surcoût serait partagé par tous les membres du groupe.*

*Les temps de marches et les dénivelés sont donnés à titre indicatif.*



## Pharmacie conseillée...



*Crème solaire haute protection, stick lèvres, compresses, 1 rouleau élastoplasme 60mm, compeed, pansements divers, 1 bande velpeau, 1 pochette de tulle gras, bétadine, 1 tube de flamazine, pastilles pour purifier l'eau (micropur), de l'aspirine, diantalvic, imodium, smecta, - médication antibiotique personnelle ORL spectre large (infections respiratoires, toux...), strepsil, antibiotique intestinal, urinaire – diamox - (Mal Aigu des Montagnes).*

*Ces médicaments sont indicatifs. Consultez votre médecin traitant qui vous prescrira des médicaments adaptés et vous conseillera pour votre pharmacie de premiers secours. .*

# Infos pratique...

## Visa :

Chaque participant pourra obtenir son visa dès son arrivée à Katmandu.

Pièces à fournir : passeport en cours de validité, 2 photos

le visa est valable 15 jours, 1 mois ou 2 mois. ( 1 mois pour nous donc).

Si vous voulez le faire en France , voici l'adresse du consulat :

45 bis, rue des Acacias 75014 PARIS

**Nourriture :** La cuisine locale est équilibrée, bonne et copieuse. Repas non

compris à Katmandu (sauf lors des visites culturelles).



## Infos tarif...

*Un pourcentage du prix de votre séjour sera versé comme don à l'association humanitaire «Karuna Shechen», fondée par le moine Bouddhiste Matthieu Ricard. Cette association sérieuse, vient en aide aux populations les plus démunies et les plus reculées du Népal, du Tibet et de l'Inde, notamment en construisant des écoles, des dispensaires et en assurant l'autonomie des femmes.*

## Equipement

### **Matériel à emporter et équipement conseillé**

*(Liste donnée à titre indicatif)*

*Un sac à dos de 25 à 35 L*

*Une tenue légère de voyage*

*Un chapeau ou une casquette,*

*Un bonnet chaud couvrant les oreilles*

*Des sous vêtements chauds respirants, techniques ( le mérinos est idéal)*

*Un gilet en polaire, une polaire fine, une fourrure polaire épaisse*

*Une veste avec capuche type Gore-Tex (pluie – neige – vent)*

*Pantalon de randonnée - une paire de gants (fourrure polaire)*

*Des chaussettes en laine, coton ou mérinos*

*Une paire de chaussures de trek maintenant bien la cheville.*

*Lacets de rechange*

*Une paire de chaussures légères (type running ou sandales de marche)*

*Un short long, quelques T-shirts*

*Un sac de couchage chaud ( - 10 °C idéalement)*

*Une couverture de survie*

*Une gourde (1l), isotherme de préférence*

*Des lunettes de soleil filtrantes (indice 3 minimum)*

*Une trousse de toilette + serviette*

*Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires*

*Une lampe frontale avec piles et ampoules de rechange*

*Du papier hygiénique + un briquet pour les brûler*

*Une paire de bâtons télescopiques (facultatif mais très utile)*



*Une liste exhaustive vous sera communiquée avant le départ*





**Jean Maurice Ollivier, spécialiste et amoureux du Népal !**

*«Après avoir eu un parcours universitaire en Sciences et Vie de la Terre, je me suis rapidement intéressé aux oiseaux ainsi qu' à l'observation de la faune en général. Les yeux souvent tournés vers le ciel, je pratique par ailleurs l'astronomie depuis plus de 15 ans. Diplômé Accompagnateur en Montagne depuis 2002, je rejoins l'équipe de «chemins d'Azur» et d'Orgaya pour ajouter ma couleur personnelle et complémentaire à cette palette de passionnés.*



## Encadrement

*Séjour encadré par un accompagnateur en montagne, garant du bon déroulement de votre voyage de randonnée*  
- Breveté d'État spécialiste de la destination  
- passionné par le patrimoine humain et naturel du Népal

Attention : la faisabilité des randonnées peut-être remis en cause pour de mauvaises conditions météorologiques ou des problèmes d'accessibilité.

### Le tarif comprend

**Tarif**  
**A partir de**  
**2 685 €**

- L'organisation du séjour, les réservations sur sites
- La pension complète en lodge durant le trekking
- Les services d'un guide français et d'un guide népalais
- Les services d'une professeure de Yoga et Méditation certifiée
- 1 Porteur
- 4 nuits à Kathmandou
- ou dans un hôtel confortable avec le petit déjeuner
- Transfert aéroport / hôtel / aéroport à l'arrivée et au départ,
- Transfert A/R Kathmandou-Lukla en avion.
- Permis de trekking et d'entrée dans le parc national de Sagarmatha ainsi que la carte TIMS (Tourisme Information Management Service)
- Le service d'un(e) guide culturel népalais, francophone, lors des visites des sites de Kathmandou (le deuxième et avant dernier jour du voyage).
- Ticket d'entrée sur les lieux de visites culturelles ( Kathmandou/ Namché)
- Repas lors des visites culturelles
- Assurance pour l'équipe Népalaise
- Les assurances en responsabilité civile

### Le tarif ne comprend pas

- Les vols d'avion aller-retour : France / Kathmandou
- Les frais de visa ( à peu près 45 €)
- Les repas à Kathmandou sauf pendant les visites
- Les boissons (sauf l'eau pendant les repas pendant le trek)
- Les pourboires (équipe de porteur, chauffeurs de taxi et guide culturel)
- Les dépenses personnelles -
- Assurance-médicale-recherche-secours
- Médicaments personnels
- L'assurance annulation
- Ce qui n'est pas indiqué dans «le Tarif comprend»

### Assurance annulation-rapatriement

Notre assurance couvre l'organisation et l'encadrement de nos randonnées et visites culturelles.  
Nous demandons à notre clientèle d'être bien assurée en responsabilité civile individuelle.  
Vous pouvez contracter avec nos services une assurance assistance-rapatriement et annulation en formule groupe ou individuelle.  
Demandez nos formules « Bronze » et « Gold » Sur devis.

## RENSEIGNEMENTS

DEMANDEZ Jean Maurice

[www.orgaya.com](http://www.orgaya.com)  
[contact@orgaya.com](mailto:contact@orgaya.com)  
06 13 25 01 82



OPERATEUR DE VOYAGES  
IM006130019 - Atout France  
Garantie Financière : 10 000 €  
RCP : MUTUELLES DU MANS n° 107 282 450

## RESERVATIONS

Acompte de 30 % à la réservation  
Solde : 21 jours avant le départ.  
Paiement en plusieurs fois possible.

**Votre séjour aussi sur mesure !**