

www.ajantavoyages.com  
info@ajantavoyages.com  
Tel: (977) 1 44 11 504

Ajanta  
Voyages

Thematic Journeys  
Kathmandu, Nepal

## NEPAL 2010

### Découverte et bien-être

12 jours Europe/Europe



Des contreforts himalayens de Nagarkot aux temples de la vallée de Katmandou, le Népal se laisse découvrir dans toute sa variété. Un voyage inédit qui allie la découverte de la nature et culture népalaise et le bien-être: massages, Spa, Ayurvéda, marches faciles dans un beau cadre paisible et relaxant avec des hébergements de charme.

#### POINTS FORTS

- Contreforts himalayen à Pokhara, Katmandou et ses environs.
- La découverte de l'architecture Newar de la vallée de Katmandou.
- Remise en forme et bien-être: massages, spa, marches faciles
- Les hébergements de charme.

## ITINERAIRE

### Jour 01 :

Vol régulier Europe / Katmandou.

### Jour 02 :

Arrivée à Katmandou, accueil et transfert à l'hôtel. Installation et repos.

- Hébergement : Hôtel Gokarna Resort de charme, agrémenté d'un somptueux jardin.

### Jour 03 :

Visite de Katmandou, soin massage et spa.

Matinée consacrée à la découverte des bijoux de Katmandou, balade dans les ruelles du vieux Katmandou. Déjeuner sur place. Puis visite du **village d'artisans qui travaillent sur le bois** - visite d'un atelier à Bungamati à quelques kilomètres de Katmandou Retour à l'hôtel pour **« massage ayurvédique d'1 heure »**

- Hébergement : Même hôtel

### Jour 04 :

Visite de Bhaktapur.

Départ pour Bhaktapur situé à 15 km de Katmandou, la plus belle des trois villes impériales de la vallée. Sur la route de Bhaktapur, visite d'une ONG préservant le savoir-faire des potiers de Thimi. Visite de Bhaktapur et déjeuner libre dans cette somptueuse cité piétonne.

Dans l'après midi, nous partons pour les contreforts himalayen, à Nagarkot à 2000 m d'altitude d'où nous avons une vue imprenable sur toute la chaîne himalayenne.

- Hébergement : Farm House, guest house de charme

### Jour 05 :

Temples et villages.

Après notre petit déjeuner, transfert jusqu'à Telkot, puis balade à pied pour visiter Changunarayan, le plus ancien temple de la vallée, dédié à Vishnu. Déjeuner puis route pour Bandipur (3 h), somptueux village Newar offrant une superbe vue sur la chaîne himalayenne.

- Nb d'heures de marche : 2

- Hébergement : Lodge de charme

### Jour 06 :

Balade et soin massage.

Balade facile dans le Népal sauvage et authentique depuis Bandipur jusqu'à Chabdibarahi. Déjeuner pique nique et route pour Pokhara (2 h), un massage **« ayurvedique »** d'une heure clôture la journée.

- Nb d'heures de marche : 3 en descente

- Hébergement : Hôtel Shangrila Village

### Jour 07 :

Pokhara : journée tranquille pour se balader au bord du lac, flâner dans le bazar et admirer les Annapurna qui dominant la ville. Courte balade sur les hauteurs de Pokhara pour aller admirer le coucher de soleil.

- Nb d'heure de marche : 1

- Hébergement : Hôtel Shangrila Village Pokhara

**Jour 08 :**

Le matin, vol sur Katmandou (30 min) pour un beau survol de l'Himalaya.

Déjeuner au Stupa de Bodnath.

L'après-midi, visite du Stupa de Bodnath en fin d'après-midi

- Hébergement : Hôtel Vajra

**Jour 09 :**

Le matin visite de la vieille ville de Patan spécialisée dans la fabrication des statues selon la technique de la cire perdue, visite d'une fonderie et du Musée, considéré comme l'un des plus beaux d'Asie Déjeuner sur place. Visite d'un centre d'artisanat pour femmes puis retour à l'hôtel pour notre séance de *massage «ayurvédique»*

- Hébergement : Hôtel Vajra

**Jour 10 :**

Le matin, montée jusqu'au stupa bouddhiste de Swayambhunath, qui domine la vallée. Puis rencontre avec une femme devin/chamane remarquable, qui soigne et conseille par la transe.

Après-midi libre.

Dîner d'adieu dans Thamel, le quartier vivant de Katmandou.

- Hébergement : Hôtel Vajra

**Jour 11 :**

Shopping et vol.

Matinée libre où nous pouvons profiter des boutiques de Katmandou pour faire notre shopping : bijoux en argent, sacs, vêtements, cadres et carnets en papier népalais. Dans l'après midi, transfert aéroport et vol retour de nuit.

**Jour 12 :**

Arrivée en Europe en début de matinée.

Nombre de participants :	2/3	4/5	6/9	10&+	Single
Prix par participant	€ 1135	€ 990	€ 920	€ 825	€ 250

Avion Pokhara/Katmandou : € 70/personne (changement possible sans préavis)

Comprend :

- Tous les transports et transferts privés selon le programme
- 2 nuits au Gokarna Resort à Katmandou en demi pension
- 1 nuit au Farm house à Nagarkot en demi pension
- 1 nuit à Old Inn à Bandipur en pension complète
- 2 nuits au Shangrila Village en B/B à Pokhara
- 3 nuits à l'hôtel Vajra chambre Deluxe en B/B à Katmandou
- Entrées des sites
- Guide culturel francophone pour l'ensemble du séjour.
- Tous les déjeuners et dîner (sauf le J 11)
- 3 séances de massage ayurvédique d'une heure
- Taxes d'aéroport domestique

Ne comprend pas :

- Visa, taxes d'aéroport international, boissons, pourboires, Assurance, séance de méditation, le déjeuner du J 11, etc.

#### Option :

Massage Ayurvédique de 50/60 min = +/- \$ 50

« Harmony Spa » de demie journée au « Méridien » = +/- \$ 90

*Les massages coûtent cher dans des hôtels (surtout 5\*), il y a aussi des possibilités de prendre un bon massage à l'extérieur, les clients pourront décider eux même sur place. Par contre, seuls les hôtel 5\* ont les facilitées de « Spa »*

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Visa :** vous pouvez l'obtenir à l'ambassade du Népal ou directement à l'aéroport de Katmandou, prévoir 25\$ (visa 15 jours) ou équivalent en euros et photos d'identité.

#### Assurance :

Vous devez impérativement être en possession d'une assurance annulation - rapatriement que vous pouvez acheter dans les agences de voyages qui vous feront la billetterie, que vous pouvez souscrire individuellement comme Europe Assistance, Elvia, etc., ou avec votre carte Visa : vérifiez bien les conditions.

#### Passeport :

Valable 6 mois après la date de retour.

Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents.

Toutefois, les passeports délivrés antérieurement au 12 juin 2006, qui font apparaître des enfants mineurs de moins de 15 ans sur le passeport de leurs parents, demeurent valables jusqu'au terme de leur validité normale.

#### Vaccin obligatoire :

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

**Budget et change:**

Au Népal, la monnaie nationale est la roupie. 1 euro = environ 108 Roupies népalaises (taux en septembre 2009)

Les monnaies les plus faciles à négocier sont l'euro et le dollar américain (espèces ou travellers chèques). Les cartes de crédit sont acceptées dans les boutiques des grands hôtels. Vous pouvez retirer des devises avec votre carte visa à Katmandou ou Pokhara.

**Pourboires :**

Il est en général de tradition de constituer une petite cagnotte pour les pourboires discrétionnaires pour les chauffeurs et guides en fin de séjour (nous conseillons 3 à 4 euros / client / jour pour l'ensemble de l'équipe locale).

Libre à vous d'y participer ou non.

**Heure locale :**

Quand il est midi à Paris, il est 16h45 à Katmandou en hiver, et 15h45 en été.

**Encadrement :**

A votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueillis par votre guide accompagnateur népalais francophone.

Dans tous les cas, il a été choisi ; pour son expérience du terrain et de la culture et pour sa passion à faire découvrir le pays.