

## Mustang 2010 Le dernier royaume himalayen *Trekking et méditation*

Du 10 au 30 Juillet 2010 - 15 jours de marche



- Points forts :*
- Sans aucun doute l'un des plus beaux treks himalayens dans une région tibétaine en suivant la piste caravanière entre Népal et Tibet
  - Méditation quotidienne dans les monastères de village avec un guide spécialisé
  - Plateau tibétain et paysages désertiques de la haute Kali Gandaki
  - Initiation à l'art du bouddhique du Tibet avec les grottes du Tashi Kabum et les monastères restaurés de Lo manthang
  - Vol de montagne pour traverser les grands Himalaya, entre Annapurna et Dhaulagiri

- Eh, Luigi, come stai ?
- As-tu apporté le Ricard et le fromage ? Alors, bienvenue à Little Italy !'

Non, il ne s'agit ni d'une sauterie new yorkaise ni d'un pique-nique en Haute Provence : ce dialogue se déroule dans la pénombre d'un temple, à Lomanthang, capitale du lointain Mustang, à la frontière entre le Népal et le Tibet ! Devant les Bouddhas monumentaux qui sommeillent sous leurs parures d'or et de brocart règne une frénétique agitation : ici un charpentier sculpte un linteau, là des peintres arriment un lourd échafaudage, plus loin des artisans réparent les arabesques d'un chorten de terre rouge, tandis que, dans un coin de la cour, quelques femmes préparent dans de vastes chaudrons d'étranges mixtures de colle et de chaux. Au milieu du chaos, Luigi, italien et responsable de la restauration du temple, tel le capitaine dans la tempête, distribue les tâches, encourage les uns, prête la main aux autres, choisit d'un rapide coup d'œil expert la tonalité d'une retouche de cinabre ou le motif d'une frise.

Quand la tourmente s'apaise, il nous fait pénétrer dans son antre où s'entassent, pêle-mêle, ordinateurs, livres d'art, cafetières italiennes, perceuses et chignoles, CDs et tout un assortiment de pigments dans du papier journal posé à même le sol :

'' - Eh oui, ici c'est Little Italy : pastas, café, parmigiano et maintenant du Ricard : ce soir on fait la fête !''

Reconnaissance éternelle...

'' - Ces temples revêtent aujourd'hui une importance toute particulière pour l'histoire de l'art car, situés hors des frontières du Tibet, ils échappèrent à la vindicte de la Révolution culturelle qui ravagea tous les monastères du Tibet. C'est la neuvième saison que je passe ici. J'ai formé une équipe de quarante artistes locaux, tous d'anciens paysans, qui travaillent aujourd'hui avec moi. Le plus difficile fut de convaincre les moines que les femmes pouvaient aussi travailler à la restauration des divinités, ce qui ne s'est jamais vu dans le monde tibétain. Mais aujourd'hui ce sont elles qui sont les plus qualifiées de nos artistes locaux. Nous avons passé quatre campagnes à gratter les couches d'argile et de suie qui recouvraient les fresques puis il a fallu recoller des panneaux entiers qui s'étaient détachés des murs, avec des plaques vissées, - quelques millimètres par jour pendant des mois - tout en injectant de l'eau à la seringue entre les deux épaisseurs pour faire fondre les boules d'argile. Dur nerveusement !'' Mais le résultat est à la hauteur de l'effort : libérés de leur gangue, cent huit mandalas du XV<sup>e</sup>, d'un raffinement inouï, ont ressurgi dans ce décor où le temps et les éléments semblent fossilisés.

### Marches tibétaines

Pendant des siècles, le grand canyon de la Kali Gandaki, entre Annapurnas et Dhaulagiri, fut l'une des routes commerciales les plus fréquentées de l'Himalaya. Oasis au cœur du désert ocre, le petit royaume de Lo, - appelé Mustang par les Anglais, nom qui n'a rien à voir avec les chevaux du Far West américain - fut pendant près d'un millénaire le passage obligé pour les caravanes qui faisaient étapes dans les caravansérails de cette capitale miniature du bout du monde. Au fil des saisons, les sonnailles des longues caravanes de mules festonnées résonnaient sur les sentiers escarpés qui surplombent les gorges de la Kali Gandaki, considérées comme les plus profondes du monde. Inlassablement, ces caravanes, véritables pendules de l'Himalaya, descendaient du Tibet le sel et la laine et remontaient des plaines du Sud le thé, le riz et autres produits manufacturés.

Ce qui frappe de prime abord le voyageur qui découvre de loin la cité est le mur d'enceinte de 6 mètres de haut d'où émergent les temples de Jampa et de Tubchen ainsi que l'ancienne résidence des rois du Mustang qui domine la ville de ses cinq étages, bâtiment qui n'est pas sans rappeler le vieux palais royal de Leh au Ladakh. C'est que les rois de Lo, bouddhistes fervents, étaient aussi (et surtout ?) de puissants chefs de guerre, toujours en luttés avec les royaumes voisins de Gugué, Purang ou du lointain Ladakh à l'Ouest ou ceux des régions de Sakya et de Shalu à l'Est.

Au XIII<sup>e</sup> siècle, les patriarches de Sakya, avec l'appui des troupes mongoles, régnaient sur tout le Tibet et leur hégémonie englobait le Mustang. Vers 1450, l'un de ces patriarches, en visite à Lo, entreprit la construction des 2 temples qui subsistent aujourd'hui, l'un dédié au Bouddha du futur, Maitreya (*Jampa*) et l'autre au Bouddha historique Sakyamuni

(*Tubchen*). C'est à cette époque que le royaume de Lo connu son apogée et domina militairement tout le Tibet de l'Ouest. On raconte qu'un lama tibétain visitant la capitale à la fin du XV<sup>e</sup> siècle fut accueilli par une rangée de têtes de soldat de Gugué décorant la porte monumentale de la cité...

Solidement retranchés dans leur puissante forteresse, à l'abri des hauts murs qui ceinturent la ville, les rois du Mustang accumulèrent dès lors des richesses fabuleuses en prélevant des taxes sur toutes les caravanes qui transitaient par leur capitale, du Nord au Sud et d'Est en Ouest. Comme leurs homologues de Katmandou ou du Ladakh, ils investirent une partie de ces richesses dans des œuvres de culture en invitant de grands Lamas du Tibet à visiter le pays. Ces derniers apportèrent avec eux des artistes newars de la vallée de Katmandou qui travaillaient déjà la construction de la plupart des monastères du Tibet central - peintres, sculpteurs et charpentiers - et, ensemble, ils érigèrent les temples de Lomanthang, de Tsarang ou de Lo Guékhar.

De cette terre que l'assistant tibétain de Peissel décrivait comme "aussi désolé qu'une peau de cerf mort", ils firent naître des chefs d'œuvres. Mais après cette longue période de gloire, le Mustang fut annexé, à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, au Népal nouvellement unifié sous la bannière conquérante de Prithivi Narayan Shah venu de la région de Gorkha. Cependant le Mustang resta, et reste toujours, tibétain avant d'être népalais ; géographiquement d'abord car la région se situe derrière la chaîne himalayenne et est un prolongement naturel du plateau tibétain - il est donc hors d'atteinte de la mousson - et culturellement ensuite : de Lomanthang, le Tibet n'est qu'à un jour de marche et Lhassa était, avant de devenir chinoise, le centre culturel et religieux de ces marches tibétaines. Il fallait par contre près de trois semaines pour rejoindre la lointaine capitale népalaise. Aujourd'hui avec la fermeture de la frontière avec le Tibet et la construction de routes et d'aéroports, la plupart des Mustangis, comme les autres communautés du Nord Himalaya, Dolpo ou Manang, délaissent leurs maisons en hiver pour venir passer la saison froide au Sud, à Pokhara ou Katmandou, profitant de cette période pour effectuer des pèlerinages et bien sûr du commerce, suivant l'adage qui veut qu'en tout himalayen sommeille un marchand.

'Maîtres libres du vaste silence...'

Après l'ouverture du Népal en 1950, le Tibétologue de génie, G. Tucci - déjà un italien ! - fut le premier occidental à pénétrer au Mustang. Il attira de suite l'attention du monde entier sur la qualité des peintures des temples de Lomanthang. Après lui l'explorateur français Michel Peissel visita la région en 1967. C'est là qu'il fut confronté avec les guerriers khampas qui, suite aux difficultés rencontrées dans leur lutte contre l'occupation chinoise au Tibet, avaient décidé d'établir une nouvelle base d'opération au Mustang. Position stratégique qui leur permettait d'une part d'être ravitaillés par les caravanes de la Kali Gandaki et d'autre part d'attaquer les positions chinoises dans la plaine du Brahmapoutre avant de se replier au-delà de la frontière. La rumeur se propagea rapidement et, au lieu des 300 combattants attendus, c'est près de 2000 volontaires qui convergèrent vers Lomanthang. Au printemps 61 eut donc lieu le premier parachutage d'armes, de ravitaillement et de matériel radio à l'intérieur du Tibet à quelques kilomètres de la frontière du Mustang. Finalement, sans doute sur pression de Beijing, le gouvernement népalais ordonna le démantèlement des camps du Mustang. Leurs chefs furent emprisonnés à Katmandou où ils furent jugés et servirent de longues peines. Ils furent finalement amnistiés par le roi Birendra en 1981. Il est certain que la présence de ces arrogants combattants, insoumis et rapides à la détente, 'maîtres libres du vaste silence du toit du monde' comme les décrit Tucci, causa pas mal de difficultés aux habitants de la région : un de mes amis, Jamyang Norbu, jeune tibétain de Darjeeling, s'engagea dans les rangs des Khampas du Mustang où il occupa la fonction d'officier de liaison entre les différents *magars* (camps). Seul anglophone de la région, c'est, me raconta-t-il, lui qui peignit en anglais la première enseigne du premier lodge de Jomsom où il descendait parfois avec ses camarades, à la rencontre des caravanes pour récupérer armes et munitions !

Partage des eaux, partage des femmes

Sur le chemin de trek qui relie Jomsom à Lomanthang, on rencontre de nombreux villages abandonnés, témoins d'une période de prospérité aujourd'hui révolue. Au fil des ans, faute de main d'œuvre pour entretenir les canaux d'irrigation, ces villages se sont progressivement dépeuplés puis furent totalement abandonnés. Car les seules surfaces cultivables sont celles accessibles à l'irrigation. Dès lors dans chaque village se déroule au printemps le partage des eaux : trop important pour être laissé à la décision des hommes, il est confié à la justice des dieux et c'est le chamane ou le chef du village qui préside au rituel. Il confectionne deux gros dés en farine d'orge et devant un représentant de chaque famille, dont la maison est représentée par une pierre, l'ordre de la distribution de l'irrigation est tiré au sort avec forces incantations, invectives et rasades de *chang* la bière d'orge locale. Personne n'oserait contester le verdict mais l'eau est si précieuse qu'il n'est pas rare qu'éclatent de violentes disputes lors de la distribution. Et c'est au chef du village qu'il incombe d'en assurer le bon déroulement car comme nous le confiait l'un d'eux : 'Ici la vie est si dure qu'il faut être très stricte sur les règles communautaires'. C'est la même rareté des terres irriguées qui a présidé depuis des siècles aux règles de mariage : pour ne pas partager à l'infini les champs familiaux, même si elle est en voie de disparition aujourd'hui, la polyandrie fraternelle était une pratique courante lorsqu'il y avait plusieurs frères dans la maison : les aînés 'partageaient' la même femme et les enfants appartenaient à tous. Et le plus jeune frère était le plus souvent envoyé au monastère...

### Quarante milles grottes

Tous les voyageurs qui ont visité la haute Kali Gandaki, de Kagbeni à la frontière tibétaine, se sont interrogés sur ces milliers de grottes qui animent les parois ocre des falaises du Mustang. La plupart, visiblement taillées par la main de l'homme tant elles sont régulières et alignées, se situent à plus de 50 m de hauteur ! Chacun y va de ses supputations : érosions massives, éboulements, escaliers taillés dans la roche et aujourd'hui disparus, etc. A Ghemi, le lama nous conduit à une immense grotte au dessus du village contenant un bassin d'eau naturel ; il nous rappelle le passé guerrier du Mustang et nous explique que ces grottes servaient de refuge aux villageois face aux envahisseurs qui déferlaient régulièrement sur la région. Cette tradition guerrière et troglodyte se retrouve à Tsaparang, de l'autre côté de la frontière tibétaine, où des centaines de grottes taillées dans les falaises entourant la forteresse, gardent la trace de feu et abritaient les armées des rois de Gugué. Mais il ne faut pas non plus oublier que nous sommes dans l'environnement du bouddhisme tibétain où la tradition érémitique a longtemps représenté l'idéal de renonciation et d'accomplissement spirituel, en marge des grands monastères et de la pompe ecclésiastique. Dans cette région qui fut un haut lieu de pèlerinage et de commerce, il semble évident que de nombreux ermites se retiraient dans des grottes comme en témoigne les centaines de grottes ermitage du village de Garphu par exemple.

Pour Luigi et son équipe d'alpinistes et de chercheurs, c'est avec cordes boudrières, pitons et échelles qu'ils purent atteindre la grotte de Luri qui leur fut indiquée par un berger. Dans ce nid d'aigle apparemment inaccessible et qu'ils nommèrent la Grotte du Léopard des neiges eu égard aux empreintes qu'ils découvrirent en pénétrant pour la première fois dans la grotte, ils mirent à jour plus de cinquante fresques d'influence indienne dans un état de conservation extraordinaire et datant sans doute du XV<sup>e</sup> siècle. Ces vestiges inestimables d'un art accompli, digne des fresques d'Ajanta ou d'Alchi, sont les derniers témoignages de l'âge d'or du Mustang qui fut à n'en pas douter un haut lieu spirituel et un carrefour entre les civilisations tibétaines et indiennes. 'Qui a habité ces grottes percées au cœur de ces falaises abruptes ? Pour l'instant cela reste un mystère insondable. Mais chaque nouvelle découverte nous en apprend un peu plus sur cette grande civilisation du haut himalaya. 'Et, ajoute-t-il philosophe, il y a plus de quarante mille grottes au Mustang qui nous réservent sans doute encore de belles surprises...''

En dégustant nos *pastas parmigiano*, nous regardons au loin la lourde caravane qui négocie avec précaution les lacets du sentier qui dominant la Kali Gandaki tandis que les gros nuages de mousson s'effilochent lentement sur les crêtes majestueuses des Annapurna.

Jérôme Edou  
Kathmandou, Décembre 09  
[jerome@basecamp trek.com](mailto:jerome@basecamp trek.com)

- Jour 01** Vol sur Katmandou. (10 Juillet)
- Jour 02** Arrivée à Katmandou.  
Transfert et installation à Sechen Guest House en B/B, lieu paisible au cœur du quartier tibétain.
- Jour 03** Journée à Bodnath, le quartier tibétain à 20 mn du centre de Katmandou. Autour du grand Stupa de Bodnath, près de 30 monastères tibétains. Rencontre avec un Lama pour instruction de méditation et introduction au Bouddhisme. Visite de Bodnath et de Pashupatinath, haut lieu de crémation et de pèlerinage hindou. Même hôtel en B/B.
- Jour 04** Route sur Pokhara (6/7 h).  
Quittant la vallée de Katmandou à 1350 m d'altitude, la route de Pokhara (800 m) est un bon moyen de traverser le Népal : villages, gorges profondes, routiers, avec de temps à autre une belle vue sur la chaîne himalayenne.  
Transport: Minibus  
- Hébergement : Mum's garden en B/B
- Jour 05** Vol Pokhara/Jomsom (45 mn).  
Beau vol de montagne pour se faufiler le long de la Kali Gandaki entre Annapurna et Dhaulagiri.  
Début du trek : marche facile jusqu'à Kagbeni, beau village traditionnel au milieu des champs d'orge. En suivant le cours de la rivière Kali Gandaki. Kagbeni, frontière naturelle entre les populations hindoues et les populations d'origine tibétaines.  
- Nb d'heures de marche : 3  
- Hébergement : lodge
- Jour 06** Trek sur Chélé (3 050 m)  
Quittant l'oasis de Kagbeni en suivant la Kali Gandaki, montée au village de Tangbe. Traversée de la Kali Gandaki qui est l'axe principale que suivent les caravanes de mules depuis des siècles pour traverser les grands Himalayas et montée au village de Chélé face aux gorges de la rivière.  
- Nb d'heures de marche : 4/5  
- Hébergement : Camp
- Jour 07** Chélé /Samar (3 670 m).  
Le chemin s'élève par un étroit canyon jusqu'à un col à 3700 m d'où l'on découvre la chaîne himalayenne avec le Nilgiri, le Tilicho, et les Annapurna.  
Courte descente sur le village de Samar.  
- Nb d'heures de marche : 4  
- Hébergement : Camp
- Jour 08** Samar / Gheling (3570 m)  
Deux heures de montée progressive parmi les genévriers pour atteindre à 3750 m une sorte de faux col d'où la vue au sud est extraordinaire. Le chemin monte et descend entre 3600 m et 3800 m jusqu'à Syangboche d'où on aperçoit le village de Geling dominé par une ancienne forteresse. Bivouac près du village qui abrite un petit monastère intéressant à visiter. Méditation dans le monastère.  
- Nb d'heures de marche : 4  
- Hébergement : Camp
- Jour 09** Geling/Dhakmar (3 820 m).  
Passage du col du Nya La (4 010 m) et du col de Ghumi La (3 520 m). Traversée du village de Ghemi dont nous visiterons le monastère. Courte session de méditation puis 2 heures de marche facile pour atteindre la belle vallée de Dhakmar. Dhakmar, les 'falaises rouges', belle vallée dominée par les imposantes falaises qui ont données leur nom au village et où nichent les vautours.

- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Camp.

- Jour 10**      **Dhakmar/ Ghar Gompa (3 800 m)**  
Passage du col du Mui la (4 200 m) pour rejoindre le plus ancien monastère du Mustang, Ghar Gompa, habité par des moines de la vallée de Katmandou et uniquement ouvert en été. Rencontre avec les moines et méditation dans le temple dont les fresques ont été restaurées récemment par des équipes italiennes.  
  - Nb d'heures de marche : 4
  - Hébergement : camp
- Jour 11**      **Ghar Gompa / Lomanthang (3700 m).**  
Montée jusqu'à un col à 4 200 m d'où l'on découvre le monastère gris et rouge de Namgyal sur un promontoire qui domine la vallée de Tingkar, la résidence d'été des rois du Mustang et le village de Phowa. Un peu plus loin apparaît la ville fortifiée de Lo Manthang dominée par l'ancien fort. Quelques heures de marche et nous entrons enfin dans la capitale du Mustang. Lomanthang est une ville fortifiée, toujours ceinte d'un mur et qui fut un point de passage obligé pour les caravanes qui traversaient les Himalaya. Les rois du Mustang en levant des taxes sur le commerce du sel entre Tibet et Népal ont accumulé des richesses qu'ils ont investit dans les monuments religieux, notamment le monastère de Jamba (XV<sup>e</sup> siècle) en cours de restauration. Rencontre si possible avec les équipes italiennes de restauration.  
  - Nb d'heures de marche : 5
  - Hébergement : Camp
- Jour 12**      **Journée à Lomanthang**  
Visite des 2 grands monastères de Lomanthang et du village de Namgyal. Méditation dans les différents monastères de la vallée.  
  - Hébergement : Camps
- Jour 13**      **Lo Manthang - Yara**  
Descente vers Dhi pour traverser la Kali Gandaki et rejoindre le village de Yara.  
  - Nb d'heures de marche : 5
  - Hébergement : Camp
- Jour 14**      **Excursion aux grottes du Tashi kabum datant du XIV<sup>e</sup> siècle dans un style particulier qui marque l'influence de l'école Sakya sur cette partie du Tibet. Puis visite du monastère de Luri.**  
Retour au même camp.  
  - Hébergement : Camp
- Jour 15**      **Yara - Tsarang (3560 m)**  
Nous retraversons la Kali Gandaki pour rejoindre le gros bourg de Tsarang  
  - Nb d'heures de marche : 5
  - Hébergement : Camp
- Jour 16**      **Tsarang/Ghemi (3 520 m)**  
Journée facile pour rejoindre le beau village de Ghemi et son petit monastère niché au cœur du village.  
  - Nb d'heures de marche : 4
  - Hébergement : Camp
- Jour 17**      **Ghemi/Samar (2 980 m)**  
Journée la plus longue du trek jusqu'au village de Samar, ancien caravansérail incontournable sur la route caravanière. Camp dans un beau jardin d'où la vue sur la chaîne himalayenne est stupéfiante.  
  - Nb d'heures de marche : 6
  - Hébergement : Camp

- Jour 18** Samar - Kagbeni  
Descente jusqu'à Chélé et la Kali Gandaki que nous suivons jusqu'à Kagbeni.  
- Nb d'heures de marche : 6  
- Hébergement : Camp
- Jour 19** Kagbeni -Jomsom (2700m)  
Nous rejoignons Jomsom, le seul aéroport de la région où se posent les petits avions (18 places) qui assurent la liaison avec Pokhara. Après-midi libre à Jomsom.  
- Nb d'heures de marche : 3  
- Hébergement : Nuit en lodge.
- Jour 20** Vol Jomsom/Pokhara et Pokhara/Kathmandu (30 mn).  
Nuit à l'hôtel Shanker en B/B
- Jour 21** Journée libre et le soir transfert à l'aéroport pour vol international (30 Juillet)

*La montagne n'est pas un univers aseptisé !  
Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.*

**Niveau de trek :** facile à modéré  
3 à 4 h de marche par jour (1 étape de 6 h)

**Trekking :**

Randonnée facile à modérée. Le secret ? Plus on est en forme, plus on se fait plaisir, donc pour profiter au mieux de votre voyage, n'hésitez pas à faire un peu de marche, jogging, vélo, etc., quelques semaines avant de partir.

Ce trek est encadré par une équipe locale de guide et assistants.

**Méditation :**

Le matin, 45 min environ de méditation avant le petit déjeuner.

En fin d'après-midi, 1 session de 45 min consacrée au Bouddhisme, discussions philosophiques et spirituelles, lecture individuelle, ou méditation. L'une ou l'autre de ces sessions pourra être remplacée par la rencontre d'un Lama ou une visite approfondie d'un temple dont nous profiterons pour parler plus en détails des les concepts bouddhiques.

Les sessions de méditation sont quasiment obligatoires pour aider chacun dans sa discipline personnelle et pour générer une dynamique de groupe par la méditation collective. Les sessions ont lieu parfois dans une tente spacieuse spécialement conçue pour cela mais le plus souvent dans les temples des monastères.

Cette initiation ne requiert aucune expérience préalable de la méditation bouddhique et est donc ouverte aux débutants comme aux méditants confirmés. Les techniques enseignées sont *Shamatha*, le Calme mental et *Vipassana*, la Vision Pénétrante, ainsi que quelques techniques de visualisation et des exercices spirituels tirés de l'Entraînement de l'Esprit.

**Guide :** Votre guide n'est pas un Guru, c'est un 'ami spirituel' francophone qui a pratiqué le bouddhisme et la méditation depuis des années et a été reconnu apte à l'enseigner par une lignée bouddhique officielle. Il sera notamment l'interprète pour les différents enseignements que nous pourrons recevoir et il animera les discussions que nous aurons en chemin.

**Hébergement :**

A l'hôtel avec petit déjeuner à Katmandou (dîner et déjeuner non compris)

En lodges ou sous tentes en pension complète pendant le trek.

**Bibliographie :**

*Esprit Zen, Esprit neuf*, Suzuki Roshi, Ed. Point Sagesse, Le Seuil

*La Méditation Bouddhique*, JP Schnetzler, Albin Michel

*Le Bouddhisme Tantrique du Tibet*, J Blofeld, Point Sagesse

*Méditation et Action*, Chogyam Trungpa, Point Sagesse

*L'Entraînement de l'Esprit*, Chogyam Trungpa, Point Sagesse

*L'Enseignement du Bouddha*, V. Rahula, Point Sagesse

*Tibet, les chevaux du vent*, J.Edou & R.Vernadet, l'Asiathèque/Langues du Monde

*Machik Labdrön, femme et dakini du Tibet*, J.Edou, Point Sagesse

**Equipement personnel conseillé:**

Un duvet et des chaussures de trekking, une paire de baskets et de tongs,

Pantalons légers et shorts, pull ou laine polaire, anorak,

Une cape de pluie type poncho, un maillot de bain, bonnet ou chapeau, une paire de gants, un collant chaud, foulard, crème solaire, stick à lèvres, des lunettes de soleil,

Une trousse de toilette, gourde métallique (2 litres) ou thermos, lampe de poche, Quelques grands sacs plastique,

Un sac fourre-tout avec fermeture éclair (roulettes et valises peu pratiques) 13 kg maxi

Une tasse ou bol incassable pour le thé, un coussin et un châle confortable pour la méditation

Quelques livres et un carnet de note. Pour ceux qui le souhaitent un dictaphone peut être un accessoire intéressant.

**Budget :**

Outre les repas à Katmandou, il faut prévoir un petit budget supplémentaire pour les pourboires et les offrandes dans les monastères et les temples (3/4 euros/jour).

**Pharmacie :**

Votre guide sera en possession d'une pharmacie de base pour les premiers soins mais apportez aussi vos propres médicaments.

*NB : votre guide n'est ni médecin ni infirmier même s'il connaît bien les médicaments de la pharmacie, a été formé pour les utiliser et connaît les rudiments des premiers soins.*

**Visa :** vous pouvez l'obtenir à l'ambassade du Népal ou directement à l'aéroport de Katmandou, prévoir 40\$ 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.

## PRIX ET CONDITIONS

Prix par participant (minimum 6): €1395/personne

Supplément:

- Pokhara /Jomsom/Pokhara/Katmandou : € 182 / personne (augmentation possible)
- Permis Mustang : € 480/ personne

Comprend:

- Tous les transports et transferts privés selon le programme
- 2 nuits à Shechen Guest House en B/B
- 1 nuit à l'hôtel Shanker en B/B à Katmandou
- 1 nuit à Mum's garden en B/B à Pokhara
- 1 journée de visite à Katmandou
- Entrées des sites à KTM et donations aux monastères.
- Trek en pensions complète en Lodge et camp
- Entrées du Parc (permis de trek)
- Guide accompagnateur bouddhiste francophone
- Matériel de camping et cuisine
- 1 guide trekking, cuisinier, mules et porteurs.
- Taxes d'aéroport domestique.
- Portage des bagages personnels jusqu'à 13 kg/personne.

Ne comprend pas:

- **Vol international**
- Supplément Single: € 90
- Repas midi et soir à Katmandou et à Pokhara
- Assurance rapatriement obligatoire
- Visa Népal à obtenir à l'aéroport
- Dépenses et matériel personnel, sac de couchage, boissons, pourboires...

***Itinéraire & Prix***

*L'itinéraire et le prix vous sont communiqués selon les informations en notre possession au jour de ce contrat, mais des changements peuvent survenir notamment sur les vols intérieurs.*

*Nous ferons de notre mieux pour vous tenir informé de ces changements et pour qu'ils vous causent le moins de désagrément possible.*

***Assurance & Urgences***

*Vous devez obligatoirement contracter une assurance annulation/rapatriement et nous fournir une copie de votre contrat, votre numéro de police, une copie de votre passeport ainsi que le nom de la personne à contacter en cas d'urgence, ceci pour faciliter les démarches.*

***Frais d'Annulation***

*Merci de bien vouloir effectuer le règlement de votre voyage au minimum 30 jours avant votre départ.*

***Conditions d'annulations :***

- Plus de 15 jours avant le départ : pas de frais d'annulation sauf les billets d'avion*
- 15 jours ou moins avant le départ : 30 % de frais d'annulation vous seront retenus sur le terrestre sauf les billets d'avion*

Je soussigné, Mr, Mme, Melle déclare avoir pris  
connaissance des conditions générales et particulières de ce voyage. Je suis conscient des risques  
que j'encoure mais j'en prends l'entière responsabilité et je m'engage à ne pas reporter cette  
responsabilité sur l'agence Ajanta, les guides ou les équipes locales.

Fait à

Le

Signature:

Page à nous retourner remplie en l'imprimant du site d' Ajanta

ou par fax : (00 977) 1 44 12 33