

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



Thematic Journeys  
Kathmandu, Nepal

## NEPAL 2011

### Monastères et chortens en Himalaya



15 jours, 9 jours de marche

Nos dates Printemps 2011 (ou sur mesure à partir de 4):

- Du 13 au 27 Février
- Du 10 au 24 Avril

#### POINTS FORTS :

- Un voyage original et une initiation à la méditation.
- Accompagnateur initié au bouddhisme.
- Superbe trek facile en pays Sherpa entre Chortens, monastères et drapeaux de prière.

## ITINERAIRE

### Jour 1 : Depart de Paris

### Jour 2 : Bodhnath

Arrivée à Katmandou et transfert à Bodhnath; le plus large stupa de la vallée de Katmandou, entouré de plus de 30 monastères tibétains.

- Hébergement : Sechen Guest House et monastère; loge confortable .

### Jour 3 : Bodhnath

Le matin, visite de monastères tibétains de Bodhnath. Transfer et découverte de la vieille ville de Patan et déjeuner au musée de Patan, un des plus beaux de l'Asie du Sud.

Retour à Bodhnath dans l'après-midi où nous attend Khempo Dorjé pour le premier enseignement bouddhique.

- Hébergement : Sechen Guest House. B

### Jour 4 : Nagarkot

Bodhnath / Nagarkot (2 100 m)

Après méditation, matinée à Phulahari, monastère de l'école Kagyupa, descente à pied sur le temple de Gokarna. Déjeuner à Bodhnath, puis minibus jusqu'à Nagarkot d'où nous avons une belle vue de l'Himalaya.

- Heures de marche : 1

- Transport Minibus: 2 hrs.

- Hébergement : Loge de charme; Farm House B,D

### Jour 5 : Chisopani

Nagarkot / Chisopani (2 200 m)

Après la session de méditation, court transfer en bus jusqu'à Chauki Bhanjyang où nous commençons le trek. Après environ 1 hr 30 de montée, nous traversons le parc de Shivapuri jusqu'à Chisopani d'où nous avons une très belle vue sur la chaîne himalayenne; en grand beau la vue s'étend des Annapurnas à l'Everest.

- Transport Minibus: 1 hr.

- Heures de marche : 5

- Denivelé plus : 300 m

- Hébergement : Bivouac sous tente. B,L,D

### Jour 6 : Gul Bhanjyang

Chisopani / Gul Bhanjyang (2 130 m)

Méditation. Nous commençons le trek de la journée par une descente jusqu'à Pati Bhanjyang (1760) pour remonter sur la crête en traversant plusieurs villages tamangs. Belle promenade sur plat jusqu'au monastère de Gul Bhanjyang où nous arrivons dans l'après-midi. Méditation au monastère.

- Heures de marche : 6

- Denivelé plus : 400 m

- Denivelé moins : 400 m

- Hébergement : Bivouac en tente au monastère. B,L,D

### Jour 7 : Kutumsang

Trek Gul Bhanjyang / Kutumsang (2 500 m)

Belle balade entre forêts et alpages pour rejoindre le village de Kutumsang. Méditation dans un petit temple du bout du monde.

Heures de marche: 3

Hébergement: Bivouac sous tente. B,L,D

### Jour 8 : Daprakharka

Trek Kutumsang / Daprakharka (2 500 m)

Après une montée d'environ 1 hr., nous entrons en pays Sherpa, et marchons sans grand dénivelé jusqu'à Daprakharka. Session de méditation en fin d'après midi.

- Heures de marche : 4
- Hébergement : Bivouac sous tente. B,L,D

#### **Jour 9 : Grotte de Milarépa**

Trek Daprakharka / Milarépa (1 700 m)

Nous descendons pour rejoindre et traverser la rivière Mélamchi Kholā, la grotte de Milarépa se trouve sur l'autre versant. Autour de la grotte sont installés un petit temple et un centre de méditation où une quinzaine de nonnes pratiquent la fameuse retraite de 3 ans. Méditation dans la grotte « Singué Dzong » le « Repaire du Lion des Neiges » où vécut Milarépa, ermite et poète tibétain du XIIe siècle.

- Heures de marche : 3-4
- Dénivelé plus : 150 m
- Dénivelé moins : 1 000 m
- Hébergement : Bivouac sous tente aux abords du monastères. B,L,D

#### **Jour 10 : Tarkegyang**

Grotte de Milarépa / Tarkégyang (2 550 m).

Après notre méditation matinale dans le temple de Milarépa, 3 hrs. de montée de terrasses en terrasses (dénivelé important mais cependant accessible à tous) pour atteindre le gros bourg de Tarkegyang aux maisons blotties autour du temple du village.

- Heures de marche : 3
- Dénivelé plus : 700 m
- Hébergement : Bivouac sous tente. B,L,D

#### **Jour 11 : Kangyul (2550 m)**

Agréable balade en sous-bois sans dénivelé jusqu'à Kangyul. Après-midi libre, puis dernière soirée avec l'équipe. Dîner chez Dolma, une accueillante maison sherpa où nous pourrions goûter quelques spécialités locales comme le thé tibétain ou l'alcool de riz...

- Heures de marche : 2
- Hébergement : Bivouac sous tente. B,L,D

#### **Jour 12 : Bhaktapur**

Kangyul / Bhaktapur via Thimbu (1 200 m)

Après méditation matinale dans le temple de Kangyul, nous descendons sur Thimbu en traversant un dernier pont suspendu (descente importante la dernière heure). Après pique-nique au bord de la rivière, le bus nous conduit à Bhaktapur, où nous arrivons en fin d'après-midi. Temps libre pour se balader dans la ville quand les touristes sont partis.

- Heures de marche : 3
- Dénivelé moins : 1350 m
- Transport : minibus - environ 4 hrs.
- Hébergement : Guest House. B,D

#### **Jour 13 : Katmandou**

Bhaktapur / Katmandou

Après petit-déjeuner, visite de la ville de Bhaktapur inscrite au patrimoine mondial. Visite l'après-midi de Patan puis retour sur Katmandou, après-midi libre et dîner d'adieu.

- Hébergement: Sechen Guest House
- Dîner d'adieu. B,D

#### **Jour 14: Départ de Katmandou**

Matinée libre puis transfert à l'aéroport pour vol sur Paris dans l'après-midi. B

#### **Jour 15: Arrivée à Paris**

*Légendes des repas inclus: B (petit-déjeuner) L (Déjeuner) D (Dîner)*

*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.*

<b>Nombre de participants:</b>	<b>3</b>	<b>4/5</b>	<b>6/7</b>	<b>8/9</b>	<b>10+</b>
<b>Prix / participant en US\$:</b>	<b>1550</b>	<b>1320</b>	<b>1100</b>	<b>1050</b>	<b>1000</b>

**Supplément chambres et tente single: 60US\$**

**Comprend :**

- Transports et transferts en véhicule privé selon le programme
- Trek en pension complète en bivouac sous tentes
- Equipe de trekking: cuisinier, assistants, porteurs
- Guide accompagnateur francophone initié enseignant bouddhisme et méditation.
- Matériel de camping et cuisine collectif (tentes, tente toilette, tente mess, matelas de sol,...)
- Assurance des staffs
- Permis de trek (Parc National du Langtang, Shivapuri & TIMS)
- Portage de bagages jusqu'à 13 kg / personne durant le trek
- 3 nuits à Sechen Guest House à Katmandou en BB
- 1 nuit à Farm House Resort en demie pension à Nagarkot
- 1 nuit à Shiva Guest House en demie pension à Bhaktapur.
- Dîner d'adieu
- Entrées des sites et monastères

**Ne comprend pas :**

- Repas vallée de Katmandou en dehors des petit déjeuners.
- Visa Népal et vol international
- Assurance rapatriement obligatoire
- Dépense et équipement (sac de couchage) personnel, pourboires, boissons.

## INFORMATIONS PRATIQUES

**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 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 pourrions 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 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.