

NEPAL 2010 TAICHI EN PAYS SHERPA

15 jours - 9 jours de trek
altitude maxi : 4050 m



POINTS FORTS

- Introduction au Taïchi Chuan et au Chiqong sous la direction d'un maître qualifié.
- Pratique quotidienne du Taïchi - Yang 13 & 24 - dans un cadre naturel exceptionnel
- Superbe trek loin des grands itinéraires touristiques,
- Balade en Pays Sherpa, entre monastères, rhododendrons et chaîne de l'Everest
- Vol de montagne entre Katmandou & Phaplu
- Découverte des grands sites culturels de la vallée de Katmandou

Taïchi en Pays Sherpa

Ce petit trek de 9 jours est centré sur l'apprentissage des techniques fondamentales du Taïchi Chuan et du Qi Quong tout en cheminant au cœur du pays sherpa.

Le Taïchi est pratiqué en Chine depuis des millénaires comme un art martial, comme une forme de méditation en mouvement et comme un moyen pour développer les flux d'énergie du corps. Il se combine parfaitement avec la pratique de la marche.

Sous la direction d'un maître qualifié, nous apprendrons les formes Yang 13 & 24 qui peuvent être pratiquées par tous.

Pratiquer le Taïchi dans un environnement de nature, de villages en monastères, de forêt de rhododendrons en alpage : voilà le résumé de cette belle randonnée à thème dans le Népal profond.

Jour 1 **Départ de Paris**

Jour 2 Arrivée à **Katmandou** et transfert à **Boudhanath**.
Introduction à la pratique du Taïchi avec un maître reconnu de la fédération népalaise de Taïchi Chuan.
Nuit à la Shechen Guest House en B/B

Jour 3 **Katmandou**
Le matin, session de Taïchi puis excursion à Bhaktapur. Visite de Bhaktapur
Retour à Boudhanath, visite du grand Stupa et des monastères tibétains . Session de Taïchi.
Nuit à la Shechen Guest House en B/B

Jour 4 **Katmandou - Phaplu - Chiwang Gompa**
Tôt le matin, vol de 35 minutes jusqu'à Phaplu (2400 m). Déjeuner à Phaplu et début du trek en montée progressive pour arriver à Chiwang Gompa, en traversant une belle forêt de rhododendrons et de sapins. Le monastère tibétain de Chiwang fut construit en 1923. Il est très connu en pays sherpa et abrite aujourd'hui 45 moines et 35 nonnes.
Camp dans un lieu isolé en bordure de la forêt de rhododendrons à 2900 m. Belle vue sur la vallée de Phaplu et les rizières.
- Session de Taïchi

- Nb d'heures de marche : 3
- Hébergement : Bivouac sous tente

Jour 05 : Chiwang Gompa - Sinje Danda (3350 m)

Le matin, 2 h de descente jusqu'à la rivière Ringmo en traversant le village de Ringmo très connu pour ses pommiers.

Belle vue sur le Dudh Kunda (6300 m) et le Kathangla (6000 m). Déjeuner près de la rivière. Puis, nous quittons le chemin principal de Jiri et nous empruntons le sentier qui mène à Thubten Chöling. 4 h de montée progressive pour arriver à Sinje Danda, au milieu des rhodos. Quelques maisons d'alpage pour les troupeaux de Yaks avant d'arriver au camp.

Belle vue sur les himalayes : le Thamserku (6608 m), le Méra Peak (6421 m) et le Naulekh (6363 m), l'Amadablam (6856 m), et belle vue sur la vallée de Solu.

- Session de Taïchi
- Nb d'heures de marche : 6
- Hébergement : bivouac sous tente

Jour 06 : Sinje Danda - Taktor Khop (3050 m)

Après notre session de Taïchi, 1 h 30 de descente pour rejoindre le grand monastère tibétain de Thubten Chöling et ses 400 nonnes et 280 moines dont les habitations forment un petit village de 120 maisons. L'abbé du monastère, Trulchik Rinpoché, réfugié du Tibet en 1960 a construit lui-même ce monastère. Nous déjeunons avant le village Junbesi au bord de la rivière. Après déjeuner, 15 min de marche facile pour rejoindre le chemin de Jiri et Jumbesi, bourg le plus important de la région. Possibilité de visiter les 2 monastères du village. Nous marchons encore 3 heures pour arriver au village Taktor. Camp dans les gorges de Taktor, près du village.

- Session de Taïchi
- Nb d'heures de marche : 6
- Hébergement : Bivouac sous tente

Jour 07 : Taktor - Piké (3700 m)

Journée la plus longue et la plus difficile du trek mais très belle balade. Le matin, 4 h de montée assez difficile dans une forêt dense jusqu'au col du Marmola (3700 m) d'où vue sur les sommets. Puis 1 h de descente jusqu'au fond de la vallée de Piké. Après le déjeuner, 2 h de marche en forêt pour arriver au col du Piké. Belle vue sur la vallée de Bhandar et l'autre côté la vallée de Solu et Loding. Camp au col de PiKé parmi les bergers de Yaks.

- Session de Taïchi

- Nb d'heures de marche : 7
- Hébergement : Bivouac sous tente

Jour 08 : Mont Piké (4 065 m)

Journée de repos et de balade au Mont Piké. Le matin, 1 h montée sur le Mont Piké, sorte de grosse colline (4 000 m) pour admirer la superbe vue sur toute la chaîne de l'Himalaya : près de 40 sommets entre 6000 m à 8000 m : Kanchenjunga, Naulekh, Peak 39, Mera Peak, Kusum Khanggoru, Amadablam, Makalu, Nupte, Everest, Pumori, Katyang, Dudh Kunda, Cho Oyu, Gauri Shanker, Dorje Lakpha et aussi le Langatang, Ganesh Himal et Manaslu. Grande session de Taïchi dans ce cadre exceptionnel.

- Session de Taïchi
- Hébergement : Même bivouac sous tente

Jour 09 : Col du Piké - Goli (2900 m)

Journée facile. Matin, 2 h de descente pour arriver à Nawar Gompa, petit village sherpa de 5/6 maisons. Déjeuner dans le village. Puis nous continuons le chemin en descente (4h) jusqu'au village de Goli. Camp dans le village.

- Session de Taïchi
- Nb d'heures de marche : 6
- Hébergement : Bivouac sous tente

Jour 10 : Goli - Bhandar (2 050 m)

Après notre Taïchi matinale, 3 h de descente pour arriver à Thada khola (1550 m) en traversant un village de Brahmanes et retrouver les rizières. Ensuite, 2 h montée pour rejoindre le village de Bhandar, le plus gros bourg sherpa de la région. Ici nous rejoignons le chemin principal qui relie Jiri au Solu-Kumbu.

- Session de Taïchi
- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Bivouac sous tente près du village.

Jour 11 : Bhandar -Deurali (2650 m) - Mali Danda (1800 m)

2 h de montée jusqu'au village de Deurali (2650 m), le dernier village du Solu puis 2 h de descente jusqu'à Shivalaya (1800 m) en traversant les villages de Tamangs et Brahmanes. Déjeuner au bord de la rivière. Après déjeuner, 2 h montée facile jusqu'à Mali Danda.

- Session de Taïchi
- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Bivouac sous tente

Jour 12 : Mali Danda - Jiri (1900 m).

Le matin, grande session de Taïchi puis courte marche pour rejoindre en douceur la ville de Jiri. Dernière soirée avec l'équipe de trek.

- Session de Taïchi
- Nb d'heures de marche : 2
- Hébergement : Nuit en lodge à Jiri

Jour 13 : Jiri - Katmandou

Départ matinal pour route sur Katmandou (7 h).

Fin d'après-midi libre pour se balader dans le vieux Katmandou

- Session de Taïchi
- Hébergement : Hôtel

Jour 14 : Vol retour

Session d'évaluation avec le maître de Taïchi. Puis temps libre.

Dans l'après midi, transfert aéroport et vol retour de nuit pour Paris.

Jour 15 : Vol et arrivée à destination.

Vol et arrivée à destination.

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.

2 – INFORMATIONS PRATIQUES

Niveau du trek : facile à soutenu
6 jours de marche, 4/5 h par jour

Trekking :

Six jours de trek soutenus - 4/6 h par jour maximum - mais sans difficultés pour toute personne en bonne santé. Plus on est en forme, plus on se fait plaisir, donc un seul conseil pour profiter au maximum 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, cuisiniers et assistants. Nuits en lodges confortables avec parfois une douche chaude.

Taïchi :

Le Taïchi est un art martial qui repose selon les lois d'interaction et d'alternance propre au principe chinois du Yin et du Yang. Cet art martial raffiné d'autodéfense mais c'est aussi une gymnastique énergétique douce qui vise à l'harmonisation du corps et de l'esprit et induit des états de relaxation et de méditation en mouvement. La pratique du Taïchi se situe à l'opposé de ce que l'on entend généralement en Occident par 'exercice physique' : il ne recherche pas la compétition ou l'effort physique mais l'harmonie intérieure entre corps et esprit dans un rapport holistique.

Deux sessions quotidiennes de Taïchi et de Chiqong en groupe constituent la partie thématique de ce voyage. La pratique du Taïchi se fera sous la direction d'un maître reconnu par la Nepal Taïchi Chuan Federation. C'est lui qui donnera les premiers enseignements à Kathmandu et c'est lui qui conduira l'évaluation à la fin du voyage. Durant la partie trekking, un de ses élèves nous accompagnera pour diriger la pratique quotidienne.

Sessions d'une heure environ, une le matin avant le petit déjeuner, l'autre en fin d'après-midi. Même si ces sessions ne sont pas obligatoires, il est important que chaque participant soit motivé par cette pratique du Taïchi et essaye de participer à toutes les sessions pour la dynamique du voyage.

Cette initiation ne requiert aucune pratique préalable du Taïchi ou du Chiqong.

Nous étudierons ensemble la forme appelée 'Yang 13' mais les étudiants confirmés pourront aussi pratiquer d'autres formes sous la direction du maître de Taïchi.

Participants :

Petits groupes indépendants de 6 à 15 personnes maximum encadrées par un guide local francophone et son équipe, chauffeurs, cuisiniers et sherpas.

Hébergement :

A l'hôtel avec petit déjeuner à Katmandu (repas de midi non compris).

En camp préparé par notre équipe ou en lodges, auberge locales confortables, en chambre de 2 personnes en pension complète pour le reste du programme.

Équipement personnel conseillé:

T-shirts et pantalons légers ou jogging et une paire de tennis souples ou de pantoufles pour le Taïchi, un duvet et des chaussures de trekking, pantalons légers et shorts, pull ou laine polaire, anorak, une cape de pluie, un maillot de bain, un bonnet ou chapeau, une paire de gants, un collant, foulard, de la crème solaire, stick à lèvres, lunettes de soleil ;

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

Un sac fourre-tout avec fermeture éclair (roulettes et valises peu pratiques pour le portage en trek) 15 kg maxi ;

Quelques livres et un carnet de note. Pour ceux qui le souhaitent un dictaphone peut être un accessoire intéressant ;
Et bien sûr un petit coup à boire et quelques douceurs pour la convivialité des soirées.

Budget :

Outre les entrées dans les sites, il faut prévoir un petit budget supplémentaire pour les pourboires. Il n'y a là non plus rien d'obligatoire mais c'est une pratique habituelle au Népal.

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 Népal :

Visa de 15 jours que vous pouvez obtenir à l'aéroport en arrivant : \$ 25 + 1 photo

Rendez-vous à Katmandou :

Ceux qui le souhaitent peuvent prendre leurs billets internationaux Indépendamment mais ils doivent être à Katmandou impérativement le matin du jour 2.

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, Helvia, etc., ou avec votre carte Visa : vérifiez bien les conditions.

3 – PRIX & CONDITIONS

Personne par groupe:	5	6/7	8	9	10	11	12	13+
Prix par personne:	€1210	€1015	€970	€900	€875	€825	€805	€775

Supplément:

- Vol Avion / Phaplu : € 87 / personne (augmentations possible)
- Chambre single : € 70/Pax

Comprend:

- Tous les transports et transferts selon le programme
- 2 nuits à Sechen Guest House en B/B (à l'arrivée)
- 1 nuit à l'hôtel Shanker en B/B (au retour du trek)
- Trek en pension complète en camp
- Matériel de camping et cuisine collectif
- Permis de trek
- Maître Taichi
- 1 guide trekking , cuisinier, assistants et porteurs.
- Portage des affaires personnels jusqu'à 13kg /personne durant le trek.
- Taxes d'aéroport domestique.
- Visites et entrées des sites mentionnés dans la vallée de Katmandou

Ne comprend pas:

- Repas midi et soir à Katmandou
- Assurance rapatriement obligatoire
- Visa Népal, taxe d'aéroport international, sac de couchage, boissons, pourboires, etc
- Bagages excédant 13 kg / personne pour le portage et douche chaude durant le trek.

Ajanta Voyages

Le spécialiste des **voyages à thème en Himalaya**

Programmes sur mesure pour groupes constitués en Inde, Tibet, Népal, Bhoutan

www.ajantavoyages.com

Pour toute information, contactez-nous : info@ajantavoyages.com