

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



Thematic Journeys
Kathmandu, Nepal



Randonnée bouddhiste de A à Zen.

13 Jour(s), 6 de Marche

POINTS FORTS

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

ITINERAIRE

Pratiquer la méditation et cheminer entre monastères et chorten dans une région bouddhiste traditionnelle... avec comme toile de fond les grands Himalayas. Une randonnée contemplative en pays Sherpa.

Ce petit trek sans grande difficulté nous fait découvrir la région bouddhiste d'Hélambou qui fut un haut lieu spirituel et de retraite. Ce voyage est centré sur l'apprentissage des techniques fondamentales de la méditation bouddhiste - concentration et vision profonde. Des techniques qui ne s'adressent pas seulement aux bouddhistes : tout un chacun peut les pratiquer quelque soit par ailleurs sa religion, sa philosophie ou son éthique.

Ni gourou, ni baba cool, votre guide est un animateur, laïc ou moine, qui a lui-même pratiqué ces techniques et qui a été reconnu apte à les transmettre par un maître reconnu. C'est lui aussi qui sera le coordinateur pour les rencontres avec des maîtres spirituels de différentes écoles.

Jour(s) 01: Katmandou: Boudhanath

Arrivée à Katmandou et transfert à Boudhanath, le plus ancien Stupa de la vallée de Katmandou, entouré de plus de 30 monastères tibétains.

- Hébergement: Nuit en guest house confortable.

Jour(s) 02: Katmandou: Boudhanath

Le matin, premier enseignement de la méditation, suivie des visites de monastères tibétains de Boudhanath.

Déjeuner au musée de Patan et découverte de la vieille ville de Patan.

Retour à Boudhanath fin d'après midi; enseignement par Khempo Dorje.

- Hébergement: Même guest house.

Jour(s) 03: Nagarkot

Après méditation, matinée à Phulahari, monastère Kagyu, descente à pied sur le temple de Gokarna. Déjeuner à Boudhanath, puis route (minibus) sur Nagarkot (2 100 m) d'où nous avons une belle vue de l'Himalaya.

- Minibus: 2 hrs.

- Hébergement: Loge de charme

Jour(s) 04: Chisopani

Trek Nagarkot / Chisopani (2 200 m)

Après la session de méditation, début du trek jusqu'à Chisopani à travers forêt de rhododendrons nous avons une très belle vue sur la chaîne himalayenne, des Annapurna à l'Everest.

- Dénivelé + : 350 mètres

- Dénivelé - : 250 mètres

- Heures de marche : 5 h

- Hébergement: Lodge

Jour(s) 05: Gul Bhanjyang

Trek Chisopani / Gul Bhanjyang (2 400 m)

Méditation. Nous commençons ensuite le trek de la journée par une descente jusqu'à Pati Bhanjyang, nous remontons sur la crête en traversant plusieurs villages Tamangs.

Session de méditation en fin d'après midi.

- Dénivelé plus : 600 mètres

- Dénivelé moins : 450 mètres

- Heures de marche : 6 h
- Hébergement: Lodge

Jour(s) 06: DapraKharka

Trek Gul Bhanjyang / Kutumsang (2 550 m) / DapraKharka (2 500 m)

C'est par une montée sans difficulté que nous entrons en pays Sherpa. Après la visite du petit monastère de Kutumsang, nous marchons jusqu'à DapraKharka. Session de méditation en fin d'après midi.

- Dénivelé plus : 400 mètres
- Dénivelé moins : 200 mètres
- Heures de marche : 5 h
- Hébergement: Lodge

Jour(s) 07: Milarepa

Trek DapraKharka / Milarépa (1 900 m)

Nous descendons pour rejoindre et traverser la rivière Melamchi Khola, la grotte de Milarépa (1700 m) 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 appelée « Singué Dzong », le « Repaire du Lion des Neiges » où vécut l'ermite et poète tibétain du XIIe siècle.

- Dénivelé plus : 300 mètres
- Dénivelé moins : 400 mètres
- Nb d'heures de marche : 4 h
- Hébergement: Lodge

Jour(s) 08: Tarkegyang

Trek Grotte de Milarepa / Tarkégyang (2 550 m)

Après une session de méditation, nous avons environ 3 hrs.de montée en dénivelé. Déjeuner sur un joli plateau dominant la vallée, pour ensuite rejoindre en début d'après-midi, le beau village sherpa de Tarkégyang. Visite du village ou temps libre pour lire.

Dénivelé important mais cependant accessible à tous.

- Dénivelé plus : 400 mètres
- Heures de marche : 4 h
- Hébergement: Lodge

Jour(s) 09: Kangyul

Trek Tarkégyang / Kangyul (2 550 m)

La matinée est destinée à l'enseignement du bouddhisme et à une séance de méditation.

Nous arrivons à Kangyul pour déjeuner après une agréable randonnée sous-bois. Après-midi libre (visite de la nonnerie ou de l'école du village). Dîner chez Dolma, accueil et maison typiquement Sherpa.

- Dénivelé plus : 150 mètres
- Dénivelé moins :mètres
- Heures de marche : 4 h
- Hébergement: Lodge

Jour(s) 10: Kakani

Trek Kangyul / Shermathang (2 600 m) / Kakani (2 000 m)

Méditation au Temple de Kangyul. Journée de marche sans dénivelé positif jusqu'à Kakani. Arrêt déjeuner à Shermathang avec visite du temple. Arrivée à Kakani dans l'après-midi.

Dernière soirée avec l'équipe; musique, danse.

- Dénivelé moins : 1100 mètres
- Heures de marche : 5 h
- Hébergement: Lodge

Jour(s) 11: Bhaktapur

Trek Kakani / Melamchipul (1 000) / Bhaktapur

Après notre session de méditation matinale au joli temple de Kakani, nous descendons sur Melamchipul (1 000 m), pique-nique au bord de la rivière. Bus pour Bhaktapur, où nous arrivons en fin d'après-midi.

- Transport : minibus (environ 4 hrs)

- Hébergement: Guest House.

Jour(s) 12: Katmandou

Bhaktapur/Katmandou

Après petit-déjeuner, visite de la ville, temps libre. Retour sur Katmandou, après-midi libre.

- Hébergement: Guest House

- Dîner d'adieu.

Jour(s) 13: Départ de Katmandou

Matinée libre puis transfert à l'aéroport pour vol international dans l'après-midi.

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 de trek : facile à modéré

4 à 5 h de marche par jour (1 étape de 6 h)

Trekking :

Randonnée facile à modérée (maxi 6 h/jour pour une étape), la seule difficulté pouvant venir de l'altitude mais nous prendrons le temps de bien nous acclimater. Plus on est en forme, plus on se fait plaisir, donc un conseil 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 mn environ de méditation avant le petit déjeuner.

En fin d'après-midi, 1 session de 45 mn 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 en chemin et il animera les discussions que nous aurons en chemin.

Participants :

Petit groupe indépendant de 5 à 12 personnes maximum encadrés par un guide local et son équipe de trekking.

Hébergement :

A l'hôtel avec petit déjeuner à Katmandou (dîner et déjeuner non compris)
En lodge 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) 15 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 30\$ 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.

Inscriptions :

Vous pouvez nous contacter directement par mail : dans ce cas vous devrez prendre vos billets d'avion vous-même. Vous pouvez aussi contacter les agences qui nous représentent en Europe, Mon Aventure à Lyon (F) et/ou Nomades à Bruxelles (B) dont vous trouverez les coordonnées sur le site d'Ajanta.

3 - PRIX & CONDITIONS

Bouddhisme de A à Zen – Ref : Aj Zen 08

Prix : à partir de 5 personnes: € 1190/personne

Comprend :

- 3 nuit en Guest House à Katmandou- Boddhanath en B/B
- 1 nuit à Nagarkot en lodge de charme en pension complète
- 1 nuit en guest house à Bhaktapur en B/B
- Circuit en Helambu en pension complète
- Equipe locale de sirdar, cuisinier et assistants
- Guide bouddhiste bilingue français/anglais
- Entrées dans les monastères

Ne comprend pas :

- Vol International Katmandou aller/retour
- Repas dans la vallée de Katmandou (Patan, Katmandou, Bhaktapur)
- Visas Népal (à obtenir à l'aéroport: 25€ + photos d'identité)
- Taxes d'aéroport, pourboires & offrandes dans les monastères.
- Sacs de couchage
- entrées dans les sites.

Note

- *Supplément chambre individuelle: € 90.*

à commander lors de votre inscription.

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
