



VOYAGES POUR GROUPES & ENTREPRISES

LA VALLÉE DE KATMANDOU ET LE TERAÏ

NÉPAL

12 jours – 10 nuits



ASSOCIATION LOISIRS ET CULTURE DE CIERREY

VOTRE CONTACT :

Lionel LALLEMENT – vdm-grandouest@wanadoo.fr



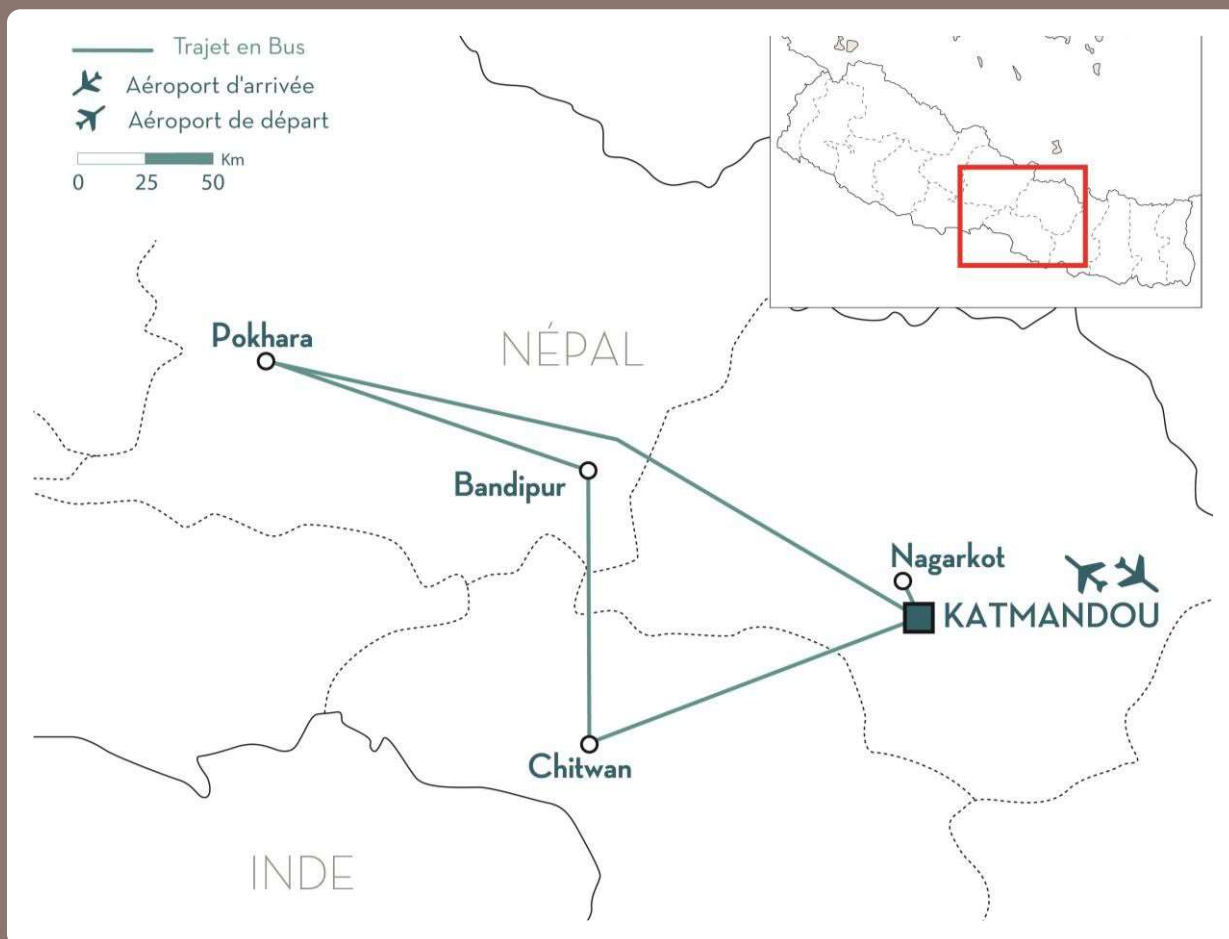
LES POINTS FORTS DU CIRCUIT « LA VALLEE DE KATMANDOU ET LE TERAÏ »

- ❖ Circuit en 12 Jours pour s'immerger dans la culture Népalaise à travers la visite des villes telles que Katmandou, Patan ou encore Bodnath et la découvertes des plus anciens Stupsa de la vallée
- ❖ Cérémonie d'installation de drapeaux à prières pour vous apporter protection et sérénité
- ❖ Rencontrer un Lama (Moine Tibétain) et assister à une cérémonie de bénédiction
- ❖ Découvrir l'artisanat Népalais : poteries, sculptures sur bois, calligraphie
- ❖ Aller à la découverte du rhinocéros unicorne dans le parc de Chitwan
- ❖ Randonnées hors des sentiers battus pour contempler le panorama Himalayen
- ❖ Balade en bateau sur le lac de Pokhara pour voir le massif de l'Annapurna se refléter dans l'eau

PROGRAMME « LA VALLÉE DE KATMANDOU ET LE TERAÏ »

12 JOURS - 10 NUITS

.....



Accroché aux pentes abruptes de l'Himalaya, enchâssé entre les deux pays les plus peuplés du monde, l'Inde et la Chine, le Népal - incroyable ensemble de monts, de pics et de vallées, où des villages se sont blottis au pied des géants, sur les coteaux escarpés, dans les vallées reculées.

Katmandou - ville mythique, ville grouillante, ville de temples dans la ville, où s'enchevêtrent les temples, monastères et pagodes. Dans la vallée de Pokhara, c'est l'œuvre de la nature qui est saisissante. Une vallée de commencement du monde - splendeur du petit matin, quand la brume s'envole, dévoilant la chaîne des Annapurnas.

Le parc de Chitwan dans les plaines du Teraï, vaste domaine de forêt et de savane, y abrite la faune du Népal. A dos d'éléphant ou en pirogue, on part à la découverte des rhinocéros unicorns, des oiseaux, des crocodiles... Enfin, une randonnée inédite, hors des sentiers battus, nous plongera dans ce Népal des collines, avec en ligne d'horizon un superbe panorama himalayen : Machhapuchhare, Annapurna, Lam Jung, Manaslu.

PARIS ➔ KATMANDOU

NÉPAL

JOUR N°1

- > **Assistance aéroport**
- > **Vol international**

Rendez-vous à l'aéroport de Paris avec un représentant Voyageurs du Monde.

Remise de vos titres de transport et assistance aux formalités d'enregistrement.

Envol à destination de Katmandou sur vols réguliers.

Dîner et nuit à bord.



KATMANDOU

NÉPAL

JOUR N°2

- > Arrivée à Katmandou
- > Découverte de la ville de Katmandou
- > Dubar Square, Kathesimbhu stupa



Petit déjeuner et collation à bord.

Arrivée à Katmandou. Accueil par votre guide francophone.

Départ immédiat vers la vieille ville de Katmandou.

Déjeuner selon les horaires d'arrivée du vol.

Katmandou, la légende selon Manjushree.

Découverte du Durbar Square, ville de temples dans la ville, où de nombreux temples furent construits entre les 16ème et 18ème siècles – vous y ferez une fantastique promenade dans le temps et dans les religions.

Passage devant les très beaux édifices religieux et séculiers rassemblés autour du Palais Royal.

Visite de la résidence de la déesse vivante Kumari.

Flânerie sur le marché aux perles et dans les ruelles étroites de la ville où s'alignent les magasins traditionnels d'épices, vêtements, poteries, et médecine ayurvédique.

Visite du site de pèlerinage bouddhiste le plus populaire. « Kathesimbhu stupa » ou « Shree Gha Bihar ». Edifié au 17ème siècle, il est situé dans une Cour cachée. Une pagode de deux étages est consacrée à Hariti mata, la déesse de la variole.

La journée s'achève avec la rencontre des sœurs du Drubgon Jangchup Choeling.

Installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel à Katmandou.

EXCURSIONS À SWAYAMBUNATH ET À PATAN NÉPAL

JOUR N°3

- > Durbar Square de Patan
- > Swayambunath
- > Cérémonie des drapeaux à prières

Kathmandu à Patan 45 min - 6 km
Patan à Swyambhu 45 min - 8 km
Swyambhu - hôtel 30 min - 4 km



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Ancienne cité royale, ancien stupa de la vallée.

Le matin, départ pour Patan ou Lalitan Patan "la jolie petite ville". La ville domine la rivière et les campagnes environnantes; elle offre une vue spectaculaire sur l'Himalaya. On comprend aisément pourquoi Patan a été une ancienne capitale et ancienne ville royale.

La ville, fondée en l'an 299, est réputée pour son architecture Newar : sa place en forme de conque, l'ancien palais royal, le Temple d'Or. Ce temple, aux fenêtres richement sculptées, abrite une divinité majeure : il s'agit peut-être d'Akshobya, l'un des cinq bouddhas transcendants ou peut-être encore du bouddha Shakyami. Passage devant les pagodes de Khumbeshwar et de Bhimsen. Visite du Durbar Square de Patan, le temple des mille bouddhas, de Minath et de Machhendranath.

Déjeuner dans un restaurant local.

L'après-midi, excursion à Swayambunath. C'est ici même que se trouvent le plus ancien stupa de la vallée, l'un des plus anciens sanctuaires Bouddhistes au monde.

Le stupa se mérite. On y accède après avoir gravi un escalier de trois cent soixante cinq marches.

Impressionnant avec les 4 grands yeux de couleurs vives qui semblent fixer chaque visiteur. C'est celui du Bouddha qui voit tout, ou plutôt celui de notre conscience à laquelle rien n'échappe. Le sanctuaire est entouré de plusieurs temples et d'un monastère tibétain.

Cérémonie d'installation de drapeaux à prières.

Les drapeaux à prières seront bénis par un lama puis accrochés au sommet d'un stupa. Flottant aux vents, les drapeaux à prières apporteront protection et sérénité.

Retour à Katmandou.

Dîner et nuit à l'hôtel à Katmandou.

PASHUPATINATH / BODNATH / NAGARKOT

NÉPAL

JOUR N°4

- > Pashupatinath
- > Bodnath
- > Rencontre avec un Lama
- > Changu Narayan
- > Dégustation de fromage de yak

*Katmandu à Pashupatinath 30 min,
6 km*

*Pashupatinath à Bodnath 15 min,
2 km*

*Bodnath - Shanku 45 min - 8 km
Changu - Nagarkot 1h30, 25 km*



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Sur les chemins de la spiritualité.

Cap en direction de Pashupatinath. La route traverse la forêt où méditent ascètes et yogis. Souvent comparée à Bénarès, Pashupatinath attire de nombreux pèlerins et on vient de très loin pour incinérer les morts sur les bords de la rivière Bagmati. Son temple, dédié à Pashupati, l'incarnation de Shiva, est l'un des plus sacrés du Népal. On y adore Shiva sous la forme Pashu Pati c'est à dire le Seigneur protecteur des animaux. L'ensemble des temples forme une véritable cité groupée autour du sanctuaire de Shiva. Le temple d'or est interdit aux non Hindous.

Non loin de là, se trouve Bodnath. C'est une cité d'élection des Tibétains et un sanctuaire du bouddhisme, dont le stupa date du 15ème siècle et domine l'horizon - c'est l'un des plus grands au monde. Ce lieu de pèlerinage attire les adeptes qui viennent par millions de toutes les routes d'Asie. A l'occasion des grands festivals, des centaines de drapeaux à prières y sont suspendus. Le mur d'enceinte est constellé de centaines de moulins à prières que les pèlerins doivent faire tourner en faisant le tour du stupa dans le sens des aiguilles d'une montre.

Rencontre avec un Lama dans l'un des monastères bouddhistes. Cérémonie de bénédiction à l'issue de la rencontre.

Déjeuner dans un restaurant.

Direction Changu en passant par le village de potier de Thimi. Arrêt dans une fabrique de poteries. Découverte du temple de Changu Narayan qui date du 6ème siècle. Il est installé dans le village du même nom et est dédié à Vishnu.

Poursuite du périple vers Nagarkot. Point de vue exceptionnel sur l'Himalaya que l'on atteindra au soleil couchant. Dégustation de fromage de yak au coucher du soleil.

Installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel à Nagarkot.

NAGARKOT – BHAKTAPUR – KATMANDOU

NÉPAL

JOUR N°5

- > **Mini trek de Nagarkot à Nala**
- > **Bhaktapur**

Trek :

Dénivelé : 2230 m (négatif)

Km :

Difficulté :

Peut être remplacé par un trajet en autocar.

Nala-Bhaktapur 30 mn - 7 km
Bhaktapur à Katmandou 1h- 10km

Pour les participants qui le souhaitent, il sera possible d'admirer le lever de soleil sur la chaîne himalayenne (selon conditions climatiques).

Sur les chemins de Katmandou.

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Mini trek de Nagarkot à Nala. Marche facile et accessible à tous. Cette randonnée de 2h30 s'effectue en descente. Passage par les villages Tamangs et Chettris jusqu'au vieux bourg newar pittoresque de Nala. Visite à l'arrivée du Temple de Bhagaveti. De Nala court trajet en bus pour rejoindre Bhaktapur.

Déjeuner au Café Nayatapola.

L'après-midi, visite de Bhaktapur, l'ancien Bhagdaon.

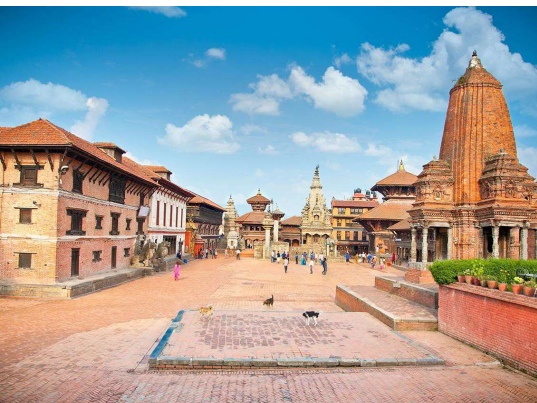
Bhaktapur est la plus médiévale des trois cités de la vallée de Katmandou. Elle en fut la capitale du 14ème au 16ème siècle. La partie la plus ancienne s'étend autour de Tachupal Tole, à l'est. Celle qui correspond à l'âge d'or de la ville est située à l'ouest, dans le quartier de la Durbar Square.

Découverte de la porte d'or, le Palais Royal aux 55 fenêtres, le temple de Nyatapola d'architecture Newari avec ses 5 toits superposés, le temple de Dattatreya.

Bhaktapur est célèbre pour le travail de ses potiers. On peut admirer leur travail sur d'immenses roues qui tournent toute la journée.

Retour à Katmandou.

Dîner et nuit à l'hôtel à Katmandou.



KATMANDOU – CHITWAN

NÉPAL

JOUR N°6

- > Route pour le Chitwan
- > Présentation du lodge

Kathmandu – Chitwan 190 km – 6-7h de route



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Refuge animalier dans un décor somptueux.

Le matin, départ pour le Chitwan situé au pied de l'Himalaya. C'est l'un des rares vestiges préservés de la région du « Terai » qui s'étendait sur les piémonts de l'Inde et du Népal. La flore et la faune y sont très denses. On y trouve une des dernières populations de rhinocéros asiatiques à une corne. C'est aussi l'un des derniers refuges du tigre du Bengale.

Avec son paysage grandiose, sa végétation luxuriante et les Himalayas en toile de fond, le parc est un domaine d'une rare beauté. Les collines couvertes de forêts et les paysages variés contribuent à faire de Chitwan l'une des régions les plus belles et les plus attrayantes des basses terres du Népal.

Déjeuner à l'arrivée.

installation au Lodge.

Présentation des activités proposées sur le site. Ces activités sont organisées en alternance selon la taille du groupe :

Safari à dos d'éléphant, observation des oiseaux, balade dans la nature, canoë (1 heure), safari en jeep, visite d'un village Tharu, spectacle culturel Tharu, diaporama sur la faune et flore de la région.

Dîner au lodge.

Logement en dehors du parc de Chitwan.

JOUR N°7

- > Journée d'activités



Petit déjeuner au lodge.

Immersion dans le parc du Chitwan. Journée d'activités.

Déjeuner, dîner et nuit en dehors du parc de Chitwan.

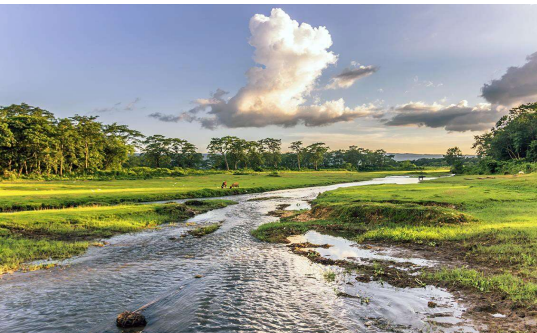
CHITWAN – POKHARA

NÉPAL

JOUR N°8

- > **Bandipur**
- > **Promenade en bateau sur le lac et ses rives**

*Chitwan – Bandipur 4h. Env 100 km
Bandipur – Pokhara 2h30-75km*



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Effleurer presque les sommets.

Le matin, départ vers Pokhara.

Arrêt en cours de route à Bandipur.

Déjeuner dans un restaurant sur place.

Promenade pour profiter de l'ambiance médiévale dans ce village newar typique du XVIIIème siècle. C'est un ancien carrefour commercial entre les habitants des plaines du Teraï et les montagnards.

Continuation pour Pokhara située à l'ouest de Katmandou.

La ville de Pokhara est la « porte de l'Annapurna » : C'est le point départ de nombreuses excursions dont celles vers le massif de l'Annapurna.

Les montagnes en toile de fond paraissent d'autant plus impressionnantes que la ville n'est qu'à 900 m d'altitude. Les lacs dans lesquels se mirent les sommets Himalayens ont fait la réputation de Pokhara et lui ont donné son nom puisque Pokhar signifie lac. Le plus important est le lac Phewa.

Flânerie en bateau sur le lac et découverte des rives du lac.

A proximité du lac, se trouve le temple de Barahi-Bhawani sur une petite île proche de la rive.

Barahi passe pour être une manifestation de la déesse Kali ; on lui offre donc des sacrifices d'animaux les jours de culte.

Installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel à Pokhara.



POKHARA

NÉPAL

JOUR N°9

- > **Mini trek de 3 à 4 heures de randonnée (niveau facile)**
- > **Musée International de la Montagne**

Trek :

Dénivelé :

Km :

Difficulté : facile



Réveil matinal afin de profiter du lever de soleil, sur la « chaîne de l'Annapurna ». Le spectacle est inoubliable.

Déclinaison autour de l'Annapurna.

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Départ pour un mini trek de 3 à 4 heures de randonnée (niveau facile). Transfert en bus de 45 min pour rejoindre le point de départ du trekking en direction de Sarangkot, magnifique vue sur les chaînes de l'Annapurna et Himalayenne. La région surplombe également la vallée de Pokhara et le lac Phewa.

La piste passe par de petits villages, paysages de rhododendrons et forêts de pin, avec comme arrière plan, les pics des montagnes.

Alternance de montées et descentes (faible dénivelé) avant d'atteindre Naudanda.

Retour en bus dans la vallée de Pokhara.

Déjeuner dans un restaurant en ville.

Au retour, visite du Musée International de la Montagne.

Dîner et nuit à l'hôtel à Pokhara

Alternative au mini trek

Après le petit déjeuner, départ par la route pour le World Peace Stupa. Balade de 25 min à pied jusqu'au site. Par beau temps, magnifique panorama sur la vallée, le lac et la chaîne himalayenne.

Après la visite, balade à pied d'une heure en descente à travers la forêt jusqu'au Lac Phewa.

Découverte des chutes de David et des grottes de Gupteshowar.

Déjeuner

L'après-midi, balade autour du lac.

POKHARA – KATMANDOU

NÉPAL

JOUR N°10

- > Retour à Katmandou
- > Démonstration de calligraphie
- > Diner de spécialités

Pokhara – Katmandou 7h – 200 km

Petit-déjeuner à l'hôtel

Départ le matin vers Katmandou.

Journée de route.



A mi-chemin, passage à pied par le pont suspendu au dessus de la rivière Trisuli.

Courte promenade à travers les champs et les villages pour rejoindre le Lodge Summit River.

Déjeuner au restaurant du lodge. Possibilité de se baigner dans la piscine du lodge.

Arrivée à Katmandou et installation à l'hôtel.

Diner dans un restaurant de spécialités népalis.

Au cours de ce dîner, démonstration informelle de calligraphie népalaise.

Nuit à Katmandou.

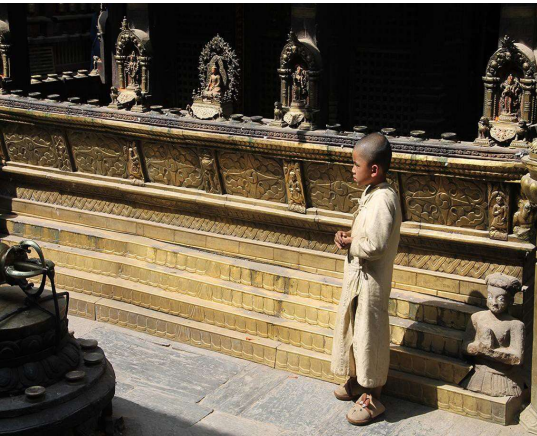


KATMANDOU

NÉPAL

JOUR N°11

- > Rencontre dans un orphelinat
- > Kokhana et Bungamati



Petit-dejeuner.

Rencontres, l'essence même du voyage.

Le matin, rencontre avec des enfants dans un orphelinat du Népal. Possibilité de prévoir un don, laisser sur place à discrétion.

Découverte des villages newari de Bungamati (16^{ème} siècle) et Khokana situés au sud de Patan.

Les maisons traditionnelles, encerclées par les rizières, sont habitées par des paysans et des artisans célèbres pour leur art de la sculpture sur bois.

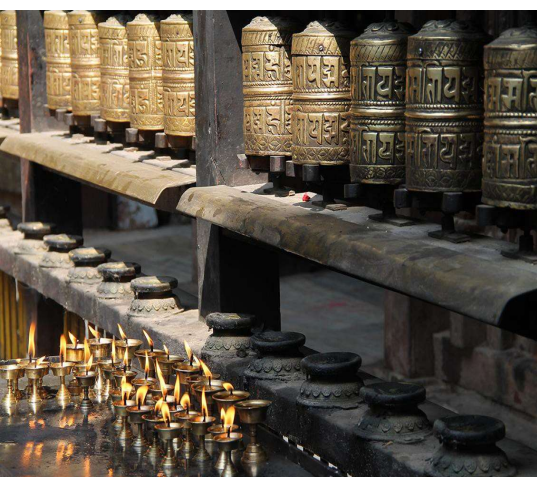
Visite du temple de Indrayani, dédié à la déesse Kali à Khokana. Par temps clair, splendide panorama sur les montagnes.

Déjeuner au restaurant.

Temps libre pour effectuer quelques achats ou pour une découverte personnelle de la ville.

Diner de spécialités népalaises.

Nuit à Katmandou.



KATMANDOU → PARIS

NÉPAL

JOUR N°12

> Vol retour

Petit déjeuner.

Transfert à l'aéroport, assistance aux formalités d'enregistrement.
Envol à destination de la France sur vols réguliers.

Arrivée en France.

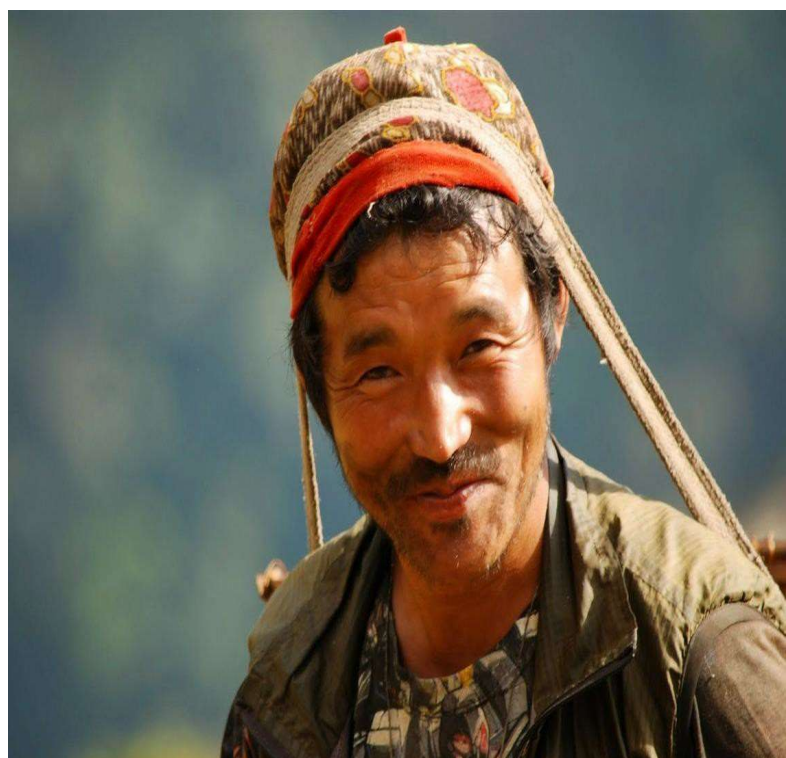


VOTRE TRANSPORT AÉRIEN

Ce programme vous est proposé sur compagnie régulière, sous réserve de confirmation des tarifs et disponibilités à la réservation.

Horaires à ce jour, à titre indicatif.

Turkish Airlines	Paris / Istanbul Istanbul / Katmandou	18h35-00h05 (+1) 01h30-11h10
	Katmandou / Istanbul Istanbul / Paris	12h40-18h35 20h20-22h10
Oman Air	Paris / Mascate Mascate / Katmandou	21h10-07h15 (+1) 08h45-14h05
	Katmandou / Mascate Mascate / Paris	09h45-12h50 14h05-19h45
Qatar	Paris / Doha Doha / Katmandou	21h45-06h15 (+1) 08h25-15h35
	Katmandou / Doha Doha / Paris	11h45-14h20 15h20-21h15



FORMALITÉS ADMINISTRATIVES & SANITAIRES

**Voyageurs délivre les informations relatives aux formalités pour tous les ressortissants français.
Pour les autres nationalités, voyageurs se tient à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches**

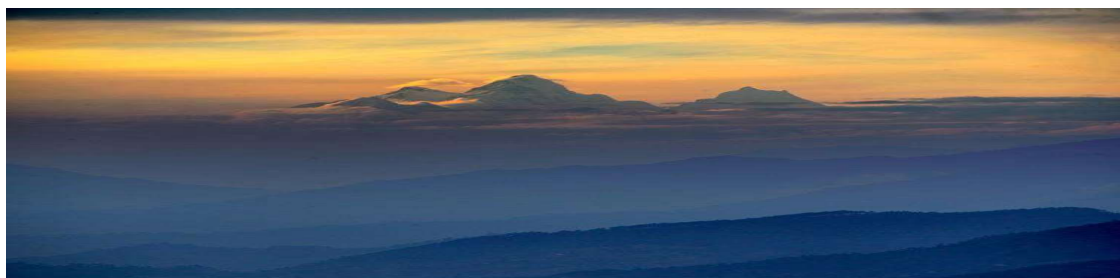
Informations douanières pour les ressortissants français :

Passeport (valable 6 mois après la date de retour et comportant 3 pages vierges consécutives dont 2 face à face) et visa.

INFORMATIONS VISAS

	VISA CLASSIQUE 15 JRS	VISA CLASSIQUE 30 JRS
Nombre d'entrée	Multiples entrées	Multiples entrées
15 jours par entrée	15 jours par entrée	30 jours par entrée
Validité visa à délivrance	6 mois	6 mois
Tarif	89 €	109 €
Document à fournir	-1 Passeport Original : Signé, valable 6 mois après la date de retour -1 Photo d'identité Originale : en couleurs - 1 Fiche individuelle : à imprimer, remplir et nous envoyer	-1 Passeport Original : Signé, valable 6 mois après la date de retour -1 Photo d'identité Originale : en couleurs - 1 Fiche individuelle : à imprimer, remplir et nous envoyer
Date max d'envoi des documents à Voyageurs du Monde	6 semaines avant le départ	6 semaines avant le départ
Mobilisation du passeport	OUI (6 semaines max)	OUI (6 semaines max)

Santé : rien à signaler



VOS HÔTELS STANDARDS OU SIMILAIRES

Hébergements proposés à titre indicatif, sous réserve de confirmation de disponibilités à la réservation.

HOTELS 3*	VILLE	LIEN INTERNET
Hotel Manaslu	Katmandou (5 nuits)	http://hotelmanaslu.com/
The Fort Resort	Nagarkot (1 nuit)	http://www.fortretreat.com/
Narayani Safari Lodge	Chitwan (2 nuits)	http://www.safarinarayani.com.np/
Hotel Lakeside Retreat	Pokhara (2 nuits)	http://www.lsrpokhara.com/

Des modifications concernant les hôtels sélectionnés, (du fait de l'absence de réservation) peuvent être apportées. Cependant, nous nous efforcerons de vous proposer dans ce cas des hôtels de catégorie équivalente.



CIRCUIT AU NÉPAL

« LA VALLÉE DE KATMANDOU ET LE TERAÏ »

EN 12 JOURS – 10 NUITS

Calculé sur la base de 1 USD = 0,88 €

Ces prix comprennent

- > **Transport**
 - L'assistance à l'aéroport de Paris par un représentant Voyageurs du Monde
 - Le transport aérien Paris – Katmandou / Katmandou – Paris, sur vols réguliers
 - Les taxes aériennes et surcharge carburant : 342€ à ce jour sur Turkish Airlines, sous réserve de modification
 - Les transferts en autocar privé climatisé
- > **Hébergement**
 - Le logement en chambre double ou twin dans les hôtels mentionnés ou similaires.
- > **Repas**
 - La pension complète du déjeuner du jour 2 au petit-déjeuner du jour 12.
- > **Visites & excursions**
 - Les services d'un guide accompagnateur francophone pendant toute la durée du circuit
 - Les visites et prestations mentionnées au programme y compris les entrées aux sites et monuments (tarifs sous réserve de modification)
 - Le mini trek à Nagarkot
 - Le trekking de 4 heures à Sarangkot
 - Dégustation de fromage de Yak au coucher du soleil à Nagarkot
 - Cérémonie d'installation de drapeaux à prières à Patan
 - Cérémonie de bénédiction par un Lama à Bodnath
 - Démonstration informelle de calligraphie à Katmandou
- > **Assurances & Visas**
 - L'assurance assistance, rapatriement, bagages et retour anticipé
 - Les frais de visa pour le Népal (durée max du séjour 15/30 jours – 89€/109€ à ce jour, prix réajustable)
 - Les frais de visa
 - L'assurance complémentaire/annulation covid : 3% du montant total du voyage
 - Les pourboires pour guide et chauffeur

Ces prix ne comprennent pas

- Les dépenses personnelles
- les excursions optionnelles
- Le transfert Cierrey / Aéroport / Paris
- La chambre individuelle 390 €



