

---

# NEPAL

## *Beauté lointaine*

---

Découvrez la magnifique vallée de Katmandou et ses trésors demeurant intacts, les villes royales et villages au charme fou, les palais et pagodes, les artisans et ateliers de potiers. Un voyage au Népal, c'est également la promesse de paysages uniques, des hautes cimes aux neiges éternelles aux forêts tropicales abritant une faune sauvage et une flore luxuriante. Mais vous serez surtout marqués à jamais par les lumineux visages des montagnards, leur accueil chaleureux et leur générosité sans pareil.



**1<sup>er</sup> jour – 28.02.26: Paris → Dubaï**

Assistance aux formalités d'enregistrement et envoi à destination de Dubaï sur le **vol Emirates EK 074** (14h25 – 00h15 +1) \*.

**Repas et nuit à bord.**

**2<sup>ème</sup> jour – 01.03.26: Dubaï → Katmandu**

**Petit-déjeuner à bord.**

Arrivée à Dubaï à 00h15. Envol à destination de Katmandu par le **vol Emirates EK 2262** (02h35-08h20).\*

**Arrivée à Katmandou.**

Accueil à l'aéroport par votre guide local.

Katmandou, capitale politique et religieuse du Népal, est également la plus grande ville du pays. Entourée de montagnes de taille moyenne dans les contreforts de l'Himalaya, elle est surnommée la vallée de Katmandou. La structure actuelle de la ville date du XVI<sup>e</sup> siècle.

Installation dans vos chambres à votre hôtel.

**Visite de la ville de Katmandou, en particulier de Durbar Square**, dans le vieux Katmandou. Cette place regroupe des temples et palais d'une richesse architecturale prodigieuse, notamment l'ancien Palais Royal (règne du Roi Mahendra Malla, 1560-1574), ainsi qu'un grand nombre de temples consacrés à Shiva et Vishnu. Nous visiterons également la maison de **Kumari**, la déesse vivante, et ferons une promenade à travers le marché dans les ruelles étroites de Katmandou.

**Déjeuner en cours de visite.**

**Visite du temple bouddhiste de SWAYAMBHUNATH**, l'un des stupas bouddhistes les plus connus au monde, qui aurait été construit il y a plus de 2 000 ans selon la légende. Ce site offre une magnifique vue panoramique sur la vallée de Katmandou.

**Séance de travail**

**Dîner et nuit à l'hôtel Lo Mustang** ou de même catégorie



### **3<sup>ème</sup> jour – 02.03.26 : Katmandou / Patan / Katmandou – environ 1h00 de route**

**Petit déjeuner.**

**Route pour Patan** (ville en banlieue de Katmandou, à 25 minutes en voiture).

**Visite de Patan, la plus élégante des villes de la vallée de Katmandou**, principalement bouddhiste. Selon la légende, la ville aurait été fondée par l'empereur bouddhiste Ashoka (268-233 av. J.-C.) et sa fille Carumati. Cette ville d'art, située autour du parc Durbar, est un exemple parfait de l'architecture raffinée Newari.

**Visite de la grande place Durbar Square de Patan, l'une des merveilles de la vallée de Katmandou**, impressionnant par la richesse de ses bâtiments et leur diversité architecturale. Autour de cette place se trouve le palais royal avec ses nombreuses portes décorées de motifs religieux, ainsi que de magnifiques temples tels que le temple de Krishna, la pagode de Vishnatha et le Bhimsen Mandir.

**Rencontre avec un spécialiste des bols tibétains chantants.** Ces accessoires, utilisés lors de cérémonies tibétaines et pendant les séances de méditation, sont fabriqués à la main à partir de sept métaux suivant des traditions anciennes, martelés et étirés par des maîtres artisans tibétains en exil au Népal.

**Démonstration de cuisine** pour préparer les **Momos**, suivie **d'un déjeuner dans un restaurant local de Patan**. Les **Momos** sont des raviolis tibétains, cuits à la vapeur ou bouillis, farcis de viande ou de légumes, et accompagnés d'une sauce piquante.

**Visite du temple Budhanilkantha : la plus grande statue de pierre du Népal**, mesurant 5 mètres de long, représente **Vishnu endormi** flottant sur un lit de serpents, au centre d'un grand bassin d'eau symbolisant l'océan cosmique. Cette sculpture magnifiquement préservée, en pierre noire, est estimée à environ 1 500 ans. Ce site sacré est très prisé des hindous pour pratiquer la **puja**, un rituel de prières dédié aux dieux.

**Visite du temple hindou de Pasupatinath, l'un des temples les plus sacrés du Népal.** Ce site, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1979, est situé sur les rives de la rivière sacrée **Bagmati**. C'est ici que des crémations sont pratiquées tous les jours selon les rites hindous. Vous aurez également l'occasion de rencontrer des « **sadhus** », des ascètes hindous, près du temple.

**En fin de journée, vous assisterez à la cérémonie d'Arati.** L'**Aarti** est un rituel hindou dans lequel une lumière faite de mèches imbibées de **ghee** ou de **camphre** est offerte à une ou plusieurs divinités. Ce moment spirituel vous permettra de découvrir un aspect sacré et profond de la culture hindoue.

Retour à Katmandou.

**Séance de travail**

Dîner et nuit à l'hôtel.

**4<sup>ème</sup> jour – 03.03.26: Katmandou – Pokhara – environ 7h30 de route**

**Petit-déjeuner.**

**Ce matin, départ vers Pokhara.** Vous prendrez une route qui s'enfonce au cœur des vallées glaciaires de l'Himalaya. Ce trajet, parfois accidenté, est parcouru quotidiennement par les camions colorés de fret indiens, offrant une véritable aventure en soi.

**Déjeuner en cours de route.**

**Découverte de Pokhara.** À votre arrivée, profitez d'une **balade à pied** dans le quartier autour du **lac Phewa**. Bien que Pokhara soit la troisième ville du pays en termes de population, elle est bien plus paisible que Katmandou. Située au bord du magnifique lac Phewa, elle offre une vue splendide sur les hauts sommets de l'Himalaya. Aux premières lueurs du matin ou au coucher du soleil, les montagnes se parent de teintes roses, offrant l'un des plus beaux spectacles naturels du Népal.

**Séance de travail**

**Dîner** et nuit à l'**hôtel Pokhara Grande** ou de même catégorie



### 5<sup>ème</sup> jour – 04.03.26: Pokhara

**Tôt le matin, départ pour une petite randonnée à Sarangkot, situé à 1562 m d'altitude** (environ 45 minutes de montée), afin d'admirer le **lever du soleil** sur le **Mt Macchapuchare** et le massif des **Annapurna**. De là, vous aurez également une superbe vue sur la vallée de Pokhara.

**Visite de la vieille ville de Pokhara** et du **temple de Bindabasini**. La ville s'est développée autour du vieux bazar, pittoresque et coloré. Ses maisons newares à trois étages, avec leurs volets ajourés, remontent au XVIII<sup>e</sup> siècle.

**Retour à l'hôtel pour le petit déjeuner.**

**Balade en barque sur le lac Phewa, surplombé par le Mont Annapurna**, appelé par les habitants de la région **Fish Tail** (Queue de poisson) ou **Macchapuchare**. Sur les berges, des pêcheurs naviguent dans leurs embarcations creusées dans des troncs d'arbres. Sur une île du lac se trouve le temple **Varahi Bhagavati**, dédié à la déesse Durga.

**Visite d'un quartier tibétain (ancien camp de réfugiés) à Tashi Ling**, qui signifie "l'endroit qui porte chance" en tibétain. La communauté tibétaine y vit depuis 1959 et fait partie intégrante de la population multiculturelle de Pokhara. À seulement 10 minutes de la ville, vous pourrez vous immerger dans la culture tibétaine et rencontrer des habitants chaleureux qui vous accueilleront chez eux. Vous découvrirez également leur artisanat, notamment leur fabrique de tapis confectionnés selon des techniques traditionnelles tibétaines.

**Déjeuner dans un restaurant local.**

**L'après-midi, départ vers le village Gurung et rencontre avec les enfants d'une école locale** (sous réserve des jours d'ouverture de l'école – cela peut aussi se faire à Katmandou). Vous ferez ensuite une **découverte à pied** (environ 1h) du village de **Kalabang**. Les Gurungs étaient les premiers habitants de la vallée, principalement des éleveurs de chèvres et de moutons. Aujourd'hui, ils continuent de vivre de l'élevage dans leurs villages, où chaque famille possède une douzaine de chèvres ou de moutons.

**Séance de travail**

**Dîner** et nuit à l'hôtel



**6<sup>ème</sup> jour – 05.03.26: Pokhara – Chitwan – environ 5h00 de route**

**Petit-déjeuner.**

**Départ le matin** pour le **parc national de Chitwan.**

Arrivée au lodge après environ **5 heures de route**, avec des arrêts photo possibles en cours de route.

**Déjeuner au lodge.**

**Le parc national de Chitwan est la plus ancienne réserve royale du Népal**, abritant une faune exceptionnelle : des **tigres**, des **léopards**, des **crocodiles**, environ **4000 rhinocéros** et plus de **300 espèces d'oiseaux**.

**L'après-midi, visite du village Tharu et de ses environs.** Les **Tharus** constituent le groupe ethnique le plus nombreux du Teraï, avec une population estimée à **1,5 million** de personnes. Certains chercheurs estiment que les Tharus pourraient être les premiers habitants du Népal. Ils parlent une langue d'origine indo-européenne et sont organisés en castes. Leur religion, de type **animiste**, est centrée sur les esprits de la nature et le culte des ancêtres, bien qu'ils aient également adopté de nombreux rituels hindous. Principalement agriculteurs, ils pratiquent également l'élevage sédentaire.

**Séance de travail**

**Dîner** et nuit à l'**hôtel SOALTEE WESTEND RESORT** ou de même catégorie



## **7<sup>ème</sup> jour – 06.03.26: Le parc national de Chitwan**

### **Petit-déjeuner.**

**Journée entièrement consacrée à la visite du parc**, où vous pourrez observer une grande variété d'espèces d'oiseaux.

**Départ pour une balade en pirogue traditionnelle sur la rivière Rapti, d'environ 45 minutes**, jusqu'au **centre d'élevage des crocodiles** du CNP, dédié à la conservation des crocodiles génétiquement menacés. Pendant cette promenade silencieuse, vous aurez l'occasion d'observer des oiseaux et des animaux aquatiques sur les rives de la rivière.

**Ensuite, une promenade à pied dans la jungle d'environ 2 heures**, accompagnés d'un guide naturaliste qualifié et de votre guide, vous permettra de découvrir la faune et la flore locales.

### **Déjeuner.**

**L'après-midi, départ pour un safari en 4x4 d'environ 3 heures (8-10 personnes par véhicule).**

Le safari en jeep ouverte vous permettra d'explorer la jungle et d'observer une faune variée : des rhinocéros à une corne, des daims, des cerfs, des singes, des sangliers, des bisons, des ours, des léopards et, si vous avez de la chance, le majestueux tigre royal du Bengale.

**Note** : Les activités à Chitwan mentionnées ci-dessus peuvent être modifiées en fonction des conditions locales.

### **Séance de travail**

**SPECTACLE DE DANSE THARU** à l'hôtel et **dîner** et nuit à l'hôtel.



**8<sup>ème</sup> jour – 07.03.26: Chitwan – Kirtipur – Dhulikel – environ 7 heures de route**

**Petit-déjeuner.**

**En route, arrêt à Kirtipur pour le déjeuner.**

**Visite de Kirtipur**, une ville au charme endormi, marquée par ses temples médiévaux impressionnants dispersés dans ses ruelles. Cette ancienne ville conserve une allure de grandeur fanée, où la plupart des habitants sont soit des tisserands, soit des agriculteurs.

**Route pour Dhulikhel**, en passant par Katmandou.

Nous poursuivons notre voyage vers les montagnes de l'Himalaya, à destination du village de **Dhulikhel**, situé à 30 km de Katmandou. Ce village, proche de la frontière chinoise, offre une vue panoramique sur le côté nord-ouest de l'Himalaya ainsi que sur la vallée de **Panchkhal**, dominée par des cultures en terrasse typiques de la région.

**Séance de travail**

**Dîner** et nuit à l'**hôtel HIMALAYA DRISHYA** ou de même catégorie.



**9<sup>ème</sup> jour – 08.03.26: Dhulikel – Balthali – environ 1h30 de route**

**Réveil matinal pour assister au lever du soleil sur la chaîne Himalaya.**

**Départ pour une incroyable promenade d'environ 1 heure (facile et accessible),** offrant des **vues exceptionnelles** sur la chaîne de l'Himalaya. Ce trajet vous permettra de découvrir des **points de vue magnifiques**, idéals pour admirer le **lever ou le coucher du soleil**, avec des panoramas imprenables sur les sommets de **Langtang** et **Makalu**, parmi les plus hauts de l'Himalaya.

**Petit-déjeuner à l'hôtel.**

**Route pour Patelekeh et visite du centre de recherche agricole Hasera.** HASERA est un centre dédié à la promotion de l'agriculture durable et biologique, ainsi qu'au développement de la permaculture au Népal. Le nom HASERA, signifiant **Hariyo (vert), Seto (blanc), Rato (rouge)**, symbolise respectivement les produits végétaux, les produits laitiers et les produits carnés. Créé en tant qu'institution en 1990, les activités du centre ont véritablement débuté en 2007.

**Vous aurez l'occasion de prendre une tasse de thé.**

**Déjeuner végétarien préparé sur place.**

Route vers Namo Buddha.

**Découverte à pied du monastère de Namo Buddha, situé au sommet d'une colline pittoresque,** un lieu particulièrement prisé des pèlerinages bouddhistes. C'est ici que, selon la légende, **le Seigneur Bouddha** a sacrifié sa propre chair pour nourrir une tigresse affamée. Le **Stupa**, les **monastères** et les **sanctuaires** qui ornent cette colline offrent un cadre spirituel et naturel d'une beauté remarquable.

Continuation pour Balthali.

**Séance de travail**

**Dîner et nuit à l'hôtel BALTHALI VILLAGE RESORT ou de même catégorie.**



**10<sup>ème</sup> jour – 09.03.26: Balthali – Katmandou – environ 2 heures de route**

**Petit-déjeuner.**

**Le matin sera consacré à une randonnée pour découvrir Balthali et ses environs (environ 1 heure de marche).** Situé à la jonction des rivières **Roshi** et **Ladhku**, Balthali est un lieu idéal pour se promener tranquillement au milieu des **rizières en terrasses** et des fermes au toit de chaume. La région est couverte d'une végétation variée, avec une **forêt de rhododendrons colorés**, des **magnolias** et des **arbres Sal**. Ce village, situé "hors des sentiers battus", est traversé par une multitude de **chemins qui mènent à des colonies ethniques**, offrant ainsi une belle occasion de découvrir la culture, le mode de vie et les habitants locaux.

**Visite de Panauti, une ancienne ville médiévale newar**, où vous pourrez admirer de superbes **temples hindous**, notamment le **temple d'Indreshwar Mahadev**, avec ses sculptures datant du 15<sup>ème</sup> siècle, ainsi que le **Brahmayani Mandir**.

**Route pour Bhaktapur.**

**Déjeuner chez l'habitant.** Autour d'un repas simple, vous aurez l'opportunité de découvrir les habitudes, coutumes et mode de vie des habitants locaux.

**Sur la route de Katmandou, arrêt à Bhaktapur (ou Bhadgaon)**, où de vastes travaux de restauration des temples et palais ont été entrepris sous l'égide de l'UNESCO. Le temple le plus emblématique de la ville est le **temple Dattetreya**, ainsi que la **pagode de Nyatapole**, une magnifique structure à 5 étages.

**Visite d'une école de peinture Thangka**, où vous pourrez découvrir cette forme artistique traditionnelle bouddhiste.

**Dîner avec spectacle de danses népalaises.**

**Séance de travail**

Nuit à l'hôtel **Lo Mustang** ou de même catégorie.



## 11<sup>ème</sup> jour – 10.03.26: Katmandou

### Petit-déjeuner.

**Visite du monastère de Shechen** : ce monastère, l'un des plus grands et anciens de Katmandou, est un sanctuaire de paix au cœur de l'agitation de la ville. Il abrite principalement **Matthieu Ricard**, un grand moine bouddhiste tibétain d'origine française, et est un lieu idéal pour la méditation et la sérénité.

**Puis, visite de Bodhnath, un immense stupa entouré de quatre paires d'yeux.** Ce stupa du XIV<sup>e</sup> siècle est l'un des plus grands au monde et possède des origines pré-bouddhiques. Il est en effet un tumulus ou montagne funéraire en forme de dôme, contenant les restes d'un défunt. Le quartier autour de Bodhnath est un véritable centre tibétain, où l'afflux de réfugiés tibétains depuis la fuite du Dalaï Lama en 1959 a conduit à la construction de plus d'une cinquantaine de gompas (monastères), témoignant de l'importance religieuse de ce site, qui est étroitement lié à la fondation de Lhassa. Le stupa se trouve sur l'ancienne route commerciale reliant Lhassa à la vallée de Katmandou.

### Déjeuner au restaurant.

Transfert à l'aéroport de **Katmandou**

Assistance aux formalités d'enregistrement et envol à destination de **Dubaï** sur **vol EK 2156** (19H15 – 22H40) **de la compagnie Emirates.**

Arrivé à Dubaï, transit et **envol pour Paris** par le **vol de la compagnie Emirates EK 071** (03h20 – 08h00). \*

### Repas et nuit à bord



**12<sup>ème</sup> jour – 11.03.26: Katmandou → Dubai → Paris**  
**Petit-déjeuner.**

Arrivée à Paris à 08h00.

\* (Horaires et routings prévus mais non contractuels)  
L'ordre de certaines visites ou nuitées pourra être inversé

Frais de séjour : **3050 €**  
Taxe d'aéroport : **290 €**  
Frais de congrès : **750 €**  
Supplément chambre individuelle : **500 €**

*Prix garanti pour un cours du dollar allant jusqu'à 1 USD = 0,88 EUR*

**Nos tarifs comprennent :**

- L'assistance à l'aéroport.
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport.
- Le transport aérien sur vols réguliers Emirates pour les vols internationaux
- Le séjour avec hébergement en chambre double ou Twin dans des hôtels mentionnés ou similaire.
- Les repas mentionnés au programme
- 1 bouteille d'eau ou 1 boisson non alcoolisée par repas par personne
- Le transport intérieur en autocar
- Un guide parlant français, durant le circuit.
- La garantie APST (garantie totale des fonds déposés)
- L'assurance Rapatriement

**Nos tarifs ne comprennent pas :**

- Les frais de visas
- Le supplément chambre individuelle
- Les boissons non prévues lors des repas
- Les dépenses à caractère personnel.
- Les pourboires aux guides et chauffeurs.
- Les assurances annulation et bagages (facultative)
- Le prix mini groupe (moins de 10 personnes) : + 250 euros / personne

## Préparation au voyage

### **Formalités :**

Passeport valable 6 mois après la date de retour en France.

Un visa est obligatoire, à faire à l'arrivée. Un formulaire est à remplir en ligne une semaine avant le départ.

### **Décalage horaire :**

En été, il y a 4h45 de plus au Népal. Quand il est midi en France, il est 16H45 au Népal

En hivers, il y a 5h45 de plus au Népal. Quand il est midi en France, il est 17H45 au Népal

### **Climat:**

Le climat népalais est typique des pays soumis à la mousson : la saison sèche (octobre à mai) est suivie d'une saison humide (mousson de juin à septembre).

Les meilleurs mois pour partir sont octobre/novembre, l'automne ou le printemps en mars / avril.

### **Monnaie :**

L'unité monétaire du Népal est la Roupie népalaise.

### **Electricité :**

Vous avez besoin d'un adaptateur de prise électrique pour voyager au Népal. Nous vous conseillons d'opter pour un adaptateur électrique universel

### **Téléphone :**

. - De la France vers le *Népal* : composer le 00, puis le 977 suivi de l'indicatif de la ville (sans le 0) et enfin le numéro du correspondant.

- Du Népal vers la France : composer le 00, puis le 33 suivi du numéro (à 9 chiffres, sans le 0 initial) du correspondant.

*Si vous désirez d'autres renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.  
Bon Voyage !*