



AGENCE DE VOYAGE
ÉQUITABLE

TREK ET YOGA EN PAYS SHERPA DU 9 AU 23 MAI 2027

Séjour marche, yoga et méditation : découverte des beautés de l'Himalaya et du bouddhisme en Pays Sherpa



Un voyage unique, une expérience marquante vous attend, lors de ce séjour que nous vous proposons, alliant un itinéraire de 9 jours hors des sentiers battus en plein cœur de l'Himalaya et la découverte des habitants et monastères secrets du pays Sherpa.

Vous marcherez en conscience (3 à 6h par jour niveau modéré) à la rencontre des trésors de ce piémont de l'Everest, à la découverte de l'authenticité des habitants de cette région essentiellement Sherpa. Sur fond de sagesse bouddhiste vous découvrirez les bijoux des monastères cachés de l'Everest, et ressentirez cette énergie du cœur qui caractérise les moines bouddhistes et les habitants de ces montagnes. Un voyage intérieur en Pays Sherpa.

ECM Voyages 146 Rue d'Epinal 88100 Saint Dié des Vosges
03.89.71.96.46 / contact@ecm-voyages.fr
Certificat d'immatriculation IM088220005 / N° SIRET 91262410300012

LES POINTS FORTS :

- 8 jours de marche dans les balcons de l'Everest avec ascension et vue à 360° du mont Pike (4065 m)
- Un parcours inédit avec hébergement en lodge ou Guest house de monastère et visites de 5 monastères vivants : rencontres avec les moines, accès aux salles de prières,

Une expérience créée sur mesure pour allier la découverte des peuples de l'Himalaya et la pratique du Yoga et la Méditation. Une aventure humaine hautement transformatrice en lien avec le vivant que vous aurez l'occasion de vivre avec les professeurs de yoga qui vous accompagnent dans cette aventure.

ITINERAIRE JOUR PAR JOUR

Jour 01 Départ de Paris CDG

Décollage en soirée afin de vous éviter une nuit à Paris. Nuit dans l'avion.

Jour 02 : Arrivée Népal

Vol avec transit depuis Paris et arrivée à Katmandou (1350m) par un vol régulier. Transfert et arrivée hôtel dans le quartier de Boudhanath (monastères bouddhistes).

Hébergement : **Hotel Shambaling** ou similaire

Dîner et nuit

Jour 03 : VISITE DE LA VALLEE DE KATMANDU



Visite du grand stupa de Bodnath, symbole de Katmandou entouré de nombreux monastères bouddhistes. Visite du monastère de Sechen dont dépend Mathieu Ricard et ensuite excursion à celui de Kopan. Visite facultative de Pashupatinath – sanctuaire hindou dédié à la forme apaisée de Shiva où ont lieu les crémations

Hébergement : **Hotel Shambaling** ou similaire

Jour 04 : ROUTE KATMANDOU – PHAPLU (2470 M) MONASTÈRE DE CHIWANG (2800 M)



Tot le matin départ de l'hôtel pour Chiwang. Monastère de Chiwang perché à flanc de montagne. Fondé en 1923, il accueille chaque année les fêtes du Mani Rimdu, les plus importantes fêtes religieuses sherpas.

Selon les disponibilités et la taille du groupe, nuit en hébergement rustique au monastère ou descente jusqu'à Surke. (2500 m).

Longue route et piste : 8- 9 hrs

Hébergement : **Monastère ou lodge confortable** (repas au monastère hors festival)



Jour 05 : CHIWANG - TAKSHINDO DANDA (3060 M)



Après l'office matinal, descente depuis Chiwang et après Ringmu, un village sherpa perché sur le versant Est de la vallée de DudhKhosi montée jusqu'au col de Takshindo Danda. Nuit en lodge à Takshindo.

5 à 6 heures de marche

Dénivelé : -350 / + 600 m

Hébergement : **lodge standard**

Jour 06: TAKSHINDO (3100 M) JUNBHESI (2700 M)



Après le lever de soleil sur la chaîne descente sur Ringmo puis traversée de la DudhKhola qui prend sa source dans les glaciers du Numbur Himala. Montée progressive jusqu'à jusqu'à Phurten (3000 m), un joli point de vue sur le massif de l'Everest.



Superbe sentier en balcon avec une vue panoramique sur l'Everest et le Thamserku. Nous traversons la Junbesi Khola puis rejoignons la bourgade éponyme



5 heures de marche
Dénivelé : +200/-500 m

Hébergement : ***lodge standard*** ou confortable

Jour 07 : JUNBHESI - MONASTÈRE DE THUBTEN CHOLING (2950 M)- JUNBHESI.



Journée tranquille pour nous reposer et découvrir les environs de Junbhesi. Après le petit-déjeuner, nous marchons jusqu'à Thupten Choling, le plus grand monastère de la région qui abrita un camp de réfugié tibétain. Thubten Choling est aussi une école monastique où vivent et étudient plus d'une centaine de moines et nonnes. Si possible nous participons à la cérémonie de prière. Nous prenons le temps de discuter et d'échanger avec les moines et les nonnes pour mieux comprendre leur mode de vie.

Du monastère, nous avons une belle vue sur la vallée de Junbesi.

3 heures de marche

Dénivelé : + 250/-250

Hébergement : ***lodge standard ou confortable***

Jour 08 : JUNBHESI (2700 M) - SELO GUMBA –LAMJURA (3530 M)



Journée en forte montée. Nous nous arrêtons assez vite au monastère de Selo pour une courte visite. En chemin, traversée des villages de Taktur et Saling pour découvrir la vie quotidienne des habitants de la région. Après le col du Lamjura La, courte descente jusqu'au refuge.

5 heures de marche

Dénivelé : + 900/-100

Hébergement : ***lodge standard ou confortable***

Jour 09 : LAMJURA (3530 M) - PIKE PEAK (4065 M) - CAMP DE BASE (3700 M)

Réveil à l'aube pour gravir le Pike Peak, un des objectifs de notre voyage. Nous quittons la " Voie Hillary ", le chemin que Sir Edmond Hillary et Sherpa Tenzing ont emprunté pour rejoindre le camp de base de l'Everest pour partir hors sentiers battus

Après une balade relativement facile, pause thé à Jasmane Bhanjyang (3500 m) Nous entamons la montée assez raide à travers une magnifique forêt de rhododendrons puis progressive sur un sentier en crête avec toujours de belles vues sur l'Everest. Arrivés au sommet du Pike, notre effort est récompensé par un lever de soleil dans un panorama à 360° sur les mythiques sommets de l'Himalaya dont 6 dépassant les 8000 mètres d'altitude : Kanchenjunga, Makalu, Everest, Lhotse, Manaslu, Annapurna ... C'est un des temps forts de notre voyage !

Nous avons environ une heure de descente avec une jolie vue sur le Numbur Himal et le massif du Langtang. À l'approche du refuge, nous avons alors une vue dégagée sur la partie Ouest de Himalaya : Langtang, GaneshHimal, Manaslu... Le lodge du Pike Peak est précaire mais le coucher de soleil sur l'Himalaya est la plus belle des récompenses.

5-6 heures de marche dénivelé: + 800/-650

Hébergement : ***lodge rustique***

Jour 10 : CAMP DE BASE DE PIKE PEAK (3700 M) TULO GOMPA -JHAPRE (2850 M)



Une des plus belles journées de trek qui je puisse rêver. Marche facile sur une crête, vue à l'infini sur la moyenne montagne et les plus hauts sommets avec en point de mire le sommet de l'Everest, paysage bucolique et varié entre forêt et pâturages, Par un joli sentier facile nous descendons progressivement du Camp de base de Pike Peak. Drapeaux de prières et murs de manis (pierres gravées de mantras) nous rappellent que nous sommes sur une terre bouddhiste. Nous poursuivons notre marche jusqu'à Jhapré, petit bourg bucolique autour d'un petit monastère de campagne.

5 h de marche.

Dénivelé : - 850

Hébergement : ***lodge standard ou confortable***

Jour 11 : JHAPRE (2850 M) - CHYANGBA (2400 M)



Dernière journée de trek facile. Le sentier descend progressivement à travers les cultures en terrasses et les forêts de rhododendrons pour rejoindre Chyangba, un joli village sherpa situé à 2500 m d'altitude d'où sont originaires une grande partie de nos guides. Nous passons la nuit chez l'habitant dans la maison d'un de nos guides. Dernière soirée avec l'équipe

3 heures de marche dénivelé : -450

m/ +100

Hébergement: ***chez l'habitant (rustique)***

Jour 12 : CHYANGBA (2400 M) – DHAP (2750 M) – ROUTE SUR NAMOBODHHA



Tôt le matin, nous prenons la route vers l'ouest en direction de Katmandou et quittons la région des contreforts du massif de l'Everest. Nous longeons longtemps la rivière Sunkoshi avant de remonter sur les hauteurs du pourtour de la vallée de Katmandou et de bifurquer sur Namobodha.

Hébergement: ***nuit très confortable au Resort Cosy de Namu Buddha Resort en demi-pension***

Jour 13 : VISITE DE NAMO BOUDDHA – PANAUTI – BHAKTAPUR - ASHRAM



Nous visitons ce haut lieu de pèlerinage bouddhiste de Namu Buddha qui abrite un petit stupa commémorant le sacrifice de Buddha qui y fit don de son corps à une tigresse affamée et ses petits. Selon l'occasion qui se présente assister à l'office.

Ensuite court transfert en véhicule jusqu'à Panauti petite bourgade newar au riche patrimoine culturel qui accueille tous les 12 ans une importante Mela (foire) et abrite le grand temple d'Indreshwar. Route et déjeuner à la cité médiévale de Bhaktapur que nous visiterons dans l'après-midi avant de partir pour l'Ashram Aurobindo situé à Tangkot où nous passeront la nuit

Jour 14 : ASHRAM AUROBINDO

Nous passerons la journée sur place pour visiter les activités proposés sur place et action menée par l'association dirigée par Ram Chandra

Hébergement : ***Ashram Aurobindo en pension complète***

JOUR 15 : VOL DE RETOUR

Transferts à l'aéroport tôt le matin et vol retour pour la France. Arrivée à Paris CDG le même jour.

VOTRE PLAN DE VOL SUR COMPAGNIE REGULIERE : QATAR AIRWAYS

ALLER : 09/05/2027

PARIS CDG : 22H40 DOHA : 06H00+1
DOHA : 09H20. KATMANDU : 16H45

RETOUR : 23/05/2027

KATMANDU : 10H05 DOHA : 12H25
DOHA : 15H20 PARIS CDG : 21H10

PRIX BASE 16 PERSONNES : 2985 €

Date butoir d'inscription au 10 Juillet 2026

Le Prix Comprend :

- * Les vols internationaux A/R
- * Tous les transferts en véhicule privé selon le programme
- * 2 nuits en Ashram
- * 2 nuits au Shambaling ou similaire à Boudhanath
- * 1 nuit à Namu Buddha Resort à Kanun Danda
- * La pension complète avant et après le trek
- * Le Trek en pension complète en Lodge 8 nuits
- * L'Equipe de trekking : 1 assistant à partir de 4 2 à partir de 8... & 1 porteur pour 2 participants
- * Les Entrées des sites mentionnés (*Boudhanath, Bhaktapur, Pashupatinath, Panauti*)
- * Un Guide *francophone* pour l'ensemble du séjour
- * Deux professeurs de Yoga avec vous au départ de France
- * Les Permis TIMS et ACAP (fournir 2 photos)
- * L'assurance de l'équipe qui vous encadre (guide, porteurs, assistant)
- * Le Portage des Bagages jusqu'à 12 kg / personne durant le trek
- * Le fond de développement solidaire
- * L'assurance RC PRO (assistance & rapatriement)
- * L'envoi des documents de voyage
- * La réunion de préparation au voyage en Audio- conférence

Le Prix ne comprend pas :

- * Les Repas avant le dîner jour 02 et après petit déjeuner jour 15
- * Le Visa Népal (**30 dollars sur place**)
- * Les Pourboires pour l'équipe locale
- * Les dépenses personnelles
- * Les boissons dont eau,
- * La location de matériel spécialisé (sac de couchage etc..)
- * Le supplément chambre individuelle 155€ les 3 nuits (hors Trek & Ashram)
- * L'assurance annulation voyages (2,8% du prix du voyages)