



AGENCE DE VOYAGE
ÉQUITABLE

MARCHE / YOGA / MEDITATION AU NEPAL DECOUVERTE DE L'HIMALAYA ET DU BOUDDHISME

**DU 15 AU 29 MAI 2026 (15 JOURS / 13 NUIT)
Niveau modéré - 5 Jours et demi de trek**

Un voyage unique vous attend lors de ce séjour qui allie un itinéraire de 7 jours hors des sentiers battus en plein cœur de l'Himalaya et la découverte des monastères et lieux incontournables de la vallée de Katmandou.

Vous marcherez en conscience (5-6 heures par jour niveau modéré) à la rencontre des joyeux de l'Annapurna, et sur fond de sagesse bouddhiste vous ressentirez cette énergie du cœur qui caractérise les moines bouddhistes et les habitants des montagnes. Vous plongerez en douceur dans votre intériorité et dans votre corps lors des pratiques de yoga avec Enora tout au long du parcours.

Le groupe sera encadré par un guide népalais francophone et l'organisation logistique et réglementaire est intégralement gérée par ECM Voyages qui organise le voyage. Pour toute question sur le programme de trek, le circuit, la réservation ou l'organisation :

contact@ecm-voyages.fr

Vos guides & accompagnateurs :

Notre guide népalais tout au long du parcours parle couramment le français, l'anglais, le japonais et plusieurs dialectes népalais. Il nous guidera en montagne mais également à Katmandou à la découverte des temples et des cultures bouddhistes et hindouistes et saura rendre ce parcours passionnant, aussi d'un point de vue culturel.

Le guide s'entoure d'une équipe d'assistants et sherpas très professionnels et toujours souriants, ce qui amplifie d'autant plus les bonnes vibrations du voyage.



Points forts :

- **MARCHE DANS LE VERSANT SUD DE L'ANNAPURNA** – niveau modéré : une marche détoxifiante accessible à tous pour casser les codes du quotidien et s'immerger dans les beautés époustouflantes de ces montagnes mythiques. Nous laisserons de côté les discussions de nos vies quotidiennes pour mieux être à l'écoute du corps et de la nature environnante. Echanges conviviaux après les déjeuners et avant le diner.

- **DÉCOUVERTE DES JOYAUX DE LA VALLÉE DE KATHMANDOU ET DES SOURIRES DE SES HABITANTS ET DES MOINES BOUDHISTES:** temples bouddhistes de Bodhnat, Schechen, Swayabunath, crématoire de Pashupatinath, village de Bakhtapur...

- **14 JOURS DE YOGA, MÉDITATION ET BAINS SONORES** : au gré du parcours, nous partagerons des pratiques de méditation, de yoga (étirements post marche) Un programme de retour à soi et d'ouverture aux autres....

ITINERAIRE JOUR PAR JOUR

Jour 01 : Départ de France

Départ de Paris CDG pour votre vol de nuit en direction de Katmandou

Jour 02 : Arrivée Népal (Dîner)

Arrivée et accueil traditionnel à l'aéroport de Katmandou en début d'après midi. Transfert et arrivée à votre hôtel dans le quartier de Boudhanath (monastères bouddhistes).

Salle de Yoga ou jardin à disposition pour le Yoga

Hébergement : **Hotel Shambaling** ou similaire

Jour 03 : Visites de Swayambhunath - Pashupatinath - Boudhanath (petit déjeuner – déjeuner – Dîner)

Journée de visite guidée avec guide et véhicule pour découvrir les hauts lieux culturels et spirituels de la ville : Swayambhunath (Temple des Singes), Pashupatinath où ont lieu les crémations et lieu de refuge des Saddhus avant de terminer par le grand stupa de Boudhanath .

Salle de Yoga ou jardin à disposition pour le Yoga

Hébergement : **Hotel Shambaling** ou similaire

Jour 04 : Katmandou – Pokhara / 210 km 7h de route environ (petit déjeuner – déjeuner – Dîner)

Nous quitterons la vallée de Katmandou par le col de Thangkot et en logeant la rivière Trishuli puis remontant la Marsyangdi nous atteindrons la cité lacustre de Pokhara en milieu d'après-midi (210 km – 6h dans conditions optimales mais 8-9h si travaux)

Nous irons nous installer à l'hôtel au lieu de villégiature de Pokhara en bordure du lac Phewa dans un petit hôtel calme avec piscine et de l'espace pour la pratique du yoga.

Si le temps le permet excursion au shanti stupa et redescente à pied (45 minutes) jusqu'au bord du lac Phewa que l'on retraverse en barque jusqu'au Lake Side

- Hébergement : **hôtel Middle path & Spa**

Jour 05 : Pokhara - Beni – Gomanetal - trek sur Banskharha (petit déjeuner – déjeuner – Dîner)

Route sur Beni (3h) puis de Beni 1h de piste jusqu'à Gomanetal (900m) avant de monter jusqu'au village de Banskarka village. «Community Dining Hall» repas dans un hall communautaire et nuit chez l'habitant. Banskarka (1526 m)

-Nb d'heure de marche : 2h

-Dénivelé +650m

- Hébergement : chez l'habitant

Jour 06 : Banskarka–Nangi (2300m) (petit déjeuner – déjeuner – Dîner)

Premier jour pour notre petit trek jusqu'au grand village Magar de Nangi. Pause déjeuner à DandaKateri (2000m) village « Community Dining Hall » puis au lodge communautaire de Nangi.

-Nb d'heure de marche : 5h

-Dénivelé +850m

- Hébergement : Lodge communautaire

Jour 07 : Nangi – MohareDanda (3300m) (petit déjeuner – déjeuner – Dîner)

Montée progressive dans une belle forêt de rhododendrons en entamant l'ascension la plus importante du circuit. Vue sur 28 sommets dépassant les 6000 m. Montée jusqu'au col de Hampal Bhanjyang 3090 m puis par la crête on atteint Mohare Danda, site paisible avec beaucoup d'espace et de calme pour pratiquer le yoga dans ce cadre exceptionnel

-Nb d'heure de marche : 5h

-Dénivelé +1050m

- Hébergement : Lodge communautaire

Jour 08 : Mohare Danda –Poon Hill - Ghorepani (2950 m) (petit déjeuner – déjeuner – Dîner)

Traversée dans la forêt dense jusqu'à Poon Hill en profitant les belles journées de la vue sur Dhaulagiri et Annapurna. Arrivée à Ghorepanu en passant par le célèbre point de vue de Poon Hill .

-Nb d'heure de marche : 3h30

-Dénivelé +50m

-Dénivelé -400 m

- Hébergement :Lodge

Jour 09 : Ghorepani - Deurali (3090 m) – Banthanti – Tadapani (2600m) – Chuile (2170 m) (petit déjeuner – déjeuner – Dîner)

Montée à travers la forêt jusqu'au petit col de Deurali puis descente longeant un ruisseau qui forme parfois une cascade, passage par Banthanti suivi d'une descente en sous-bois avant une petite montée jusqu'à Tadapani. Descente via le lodge isolé de Chuile, hameau situé sur un épaulement à l'orée de la forêt., Seance de Yoga face au Hiunchuli et au Machhapuchare (6999 m)

-Nb d'heure de marche : 5h30

-Dénivelé + 300m

-Dénivelé - 1100 m

- Hébergement : Lodge

Jour 10 : Chuile (2170 m) - Jhinu Danda (1780 m) – Landruk (1700 m) (petit déjeuner – déjeuner – Dîner)

Descente raide pour traverser la Kimrong khola sur un pont suspendu. Ensuite marche à flanc de montagne, passe par le hameau de Ghurjung alors que le sentier s'élève progressivement jusqu'à un embranchement où nous bifurquons sur Jhinu Danda. Après avoir commandé le déjeuner au lodge nous pourrions prendre serviettes et maillots de bains pour profiter des sources chaudes à 15-20min de descente à pied – dans des bassins aménagés au bord de la rivière. Descente raide par une volée de marche puis traversée de la Kimrong Khola et de la Modi Khola sur un pont suspendu. Passage près d'une jolie cascade avant la remontée progressive jusqu'au village Gurung de Landruk (1700 m) où nous passerons la soirée.

- Nb d'heures de marche : 6
- Dénivelé plus : 650m
- Dénivelé moins : 1050 mètres
- Hébergement : Lodge (Namaste)

Jour 11 : Landruk – Chandrakot - 2h30 de route sur Pokhara (petit déjeuner – déjeuner – Dîner)

Une jeep ou un minibus nous ramène de Landruk à Pokhara par la piste jusqu'à Chandrakot puis par la route goudronnée jusqu'à Pokhara. Arrivée à votre hôtel. Après-midi libre à Pokhara (possibilité de visiter un monastère). Temps pour le yoga à l'hôtel

- Nb d'heures de route : 2h30
- Hébergement : hôtel Middle path & Spa (déjeuner non compris)

Jour 12 : Pokhara- Bhaktapur (petit déjeuner – déjeuner – Dîner)

Route retour sur Katmandou (6-7h en temps normal mais plutôt 8h minimum en raison des travaux en cours).

Installation à Bhaktapur la cité médiévale piétonne à 16 km de Katmandou et selon le timing possibilité de flâner et visiter le Durbar square

- Route : 6-7h
- Hébergement : Shiva Guest House en demi-pension.

Jour 13 : Matinée à Bhaktapur - Patan et Bungamati (petit déjeuner – Dîner)

Visite matinale du riche patrimoine culturel de Bhaktapur –la plus hindoue des cités de la vallée, bâtie sur le plan d'une conque : découverte du grand temple de Nyatapola, du Durbar square, du Dattatreya square et aussi du quartier des potiers, une des spécialités de la ville avec le travail du bois.

Ensuite nous irons à Patan au moment du déjeuner– la cité des artistes découvrir son splendide Durbar square ainsi que le temple d’or voisin. Les spécialités artisanales de la ville sont les peintures de Thangka et la fonte de bronze dont les célèbres statues mais aussi bols chantants.

Court transfert à Bungamati un ancien village Newar situé au sud de la vallée de Katmandou, réputé pour être le lieu de naissance du dieu Rato Machhindranath, vénéré par les communautés hindoues et bouddhistes. Son paysage environnant est marqué par des rizières en terrasses et des collines verdoyantes, tandis que sa culture est riche en artisanat traditionnel, notamment la sculpture sur bois.

Nous serons accueillis et hébergés sur place chez une famille de l’ethnie newar originaire de la vallée

Note : La présence du guide francophone et la nuit en demi-pension l’habitant sont inclus, les activités sont à la carte en extra à payer sur place (entre 20 et 35 US\$ selon les activités choisies)

Nuit chez habitant en demi-pension à Bungamati

Jour 14 : Ashram Aurobindo (Tangkot)

Après le petit déjeuner, transfert jusqu’au Aurobindo Ashram situé à Tangkot près de la sortie de la vallée de Katmandou (45 minutes de route environ. Nous passerons la journée sur place pour visiter les activités proposées sur place et action menée par l’association dirigée par Ram Chandra. Nuit en pension complète à l’Ashram.

Jour 15 : Népal / France

Transfert matinal pour l’aéroport. Embarquement pour prendre votre vol retour. Arrivée à Paris CDG dans la soirée. Fin de nos prestations.

VOTRE PLAN DE VOL SUR COMPAGNIE REGULIERE : AIR INDIA

ALLER : LE 15/05/26

PARIS CDG : 20h45 DELHI : 08h35

DELHI : 11h00 KATMANDU : 13h00

RETOUR : 29/05/26

KATMANDU : 07h35 DELHI : 09h15

DELHI : 13h40 PARIS CDG : 19h15

PRIX BASE 16/18 PARTICIPANT : 2840€ / Pers.

Le prix Comprend :

- Les Vols internationaux Paris – Katmandu A/R
- Tous les transferts en véhicule privé selon le programme (dont jeep(s) ou Minibus pour Gomanetal et depuis Landruk)
- 2 nuits à l'hôtel Middle path & Spa deluxe room à Pokhara en BB
- 2 nuits au Shambaling ou similaire à Boudhanath en B&B
- 1 nuit à Shiva Guest House en demi-pension à Bhaktapur
- 1 nuit chez l'habitant en demi-pension à Bungamati homestay
- 1 nuit en Ashram
- Trek en pension complète en Lodge 6 nuits
- Equipe de trekking : 2 assistant & 1 porteur pour 2 participants.
- Entrées des sites mentionnés (*Swayambhunath, Boudhanath, Bhaktapur, Pashupatinath, Patan, barque à Pokhara...*)
- Guide **francophone** pour l'ensemble du séjour
- L'accompagnement de vos professeurs de Yoga depuis la France
- Les séances de Yoga dispensé pendant le voyage
- Permis TIMS et ACAP (fournir 2 photos)
- Assurance de notre staffs local;
- Portage des Bagages jusqu'à 12 kg / personne durant le trek
- La réunion de préparation au Voyages
- L'envoi des documents lié au voyages
- Les étiquettes bagages
- L'assurance RC PRO (assistance & rapatriement)
- Le fond de développement solidaire 60€/ Pers.

Le prix ne comprend pas :

- Le déjeuner J13
- Visa Népalais obligatoire
- Activités optionnelles à Bungamati
- Assurance annulation optionnelle avant départ (2,7% du prix du voyages)
- Pourboires (à discrétion)
- Dépenses personnelles
- **Boissons** dont eau
- sac de couchage etc