



DÉCOUVERTE DU NÉPAL



Découvrez la richesse culturelle et naturelle de ce pays fascinant. Vous explorerez des sites emblématiques tels que Kathmandou, Pokhara et le parc national de Chitwan, tout en vous immergeant dans la vie locale et en admirant des paysages à couper le souffle. Préparez-vous à vivre des expériences uniques.

LES PLUS DE VOTRE PROGRAMME :

- Rencontre avec un maître des « bols tibétains chantant »
- Accueil du Grand Lama et interaction avec un moine
- 1 bouteille d'eau potable (500 ml) par personne dans l'autocar chaque jour

JOUR 1 – REUNION / PARIS

Rendez-vous des participants à l'aéroport.

Envol à destination de Paris.

Dîner, nuit à bord.

JOUR 2 – PARIS / KATHMANDOU

Rendez-vous des participants à l'aéroport.

Assistance aux formalités d'enregistrement et d'embarquement puis décollage à destination de **Kathmandou**.

Nuit à bord.

JOUR 3 – KATHMANDOU

Arrivée à **Kathmandou**.

Située à 1 350 m d'altitude, au confluent de rivières Bagmati et Vishnumati, la cité de Kathmandu est classée à l'Unesco. Son nom signifie « temple de bois » en sanskrit. Elle était l'une des anciennes capitales royales newar des trois royaumes de la vallée. Baladez-vous dans ses vieux quartiers, au centre monumental de Durbar Square ou au temple de Taleju.

Accueil, transfert, installation.

Cocktail de bienvenue à Kathmandou.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 4 – KATHMANDOU

Petit déjeuner à l'hôtel.

Visite de Pashupatinath au bord de la rivière **Bagmati**, lieu saint hindou, l'un des quatre pèlerinages les plus importants pour les hindous, la Benares du Népal.

L'ensemble des temples forme une véritable cité groupée autour du sanctuaire de Shiva. Les constructions en terrasses s'étagent le long des berges de la Bagmati.

Le temple de Pashupatinath est l'un des temples hindous les plus sacrés du Népal. Le temple et ses alentours font partie de la liste du patrimoine mondial de UNESCO depuis 1979, réuni avec six autres ensembles de monuments sous l'appellation « vallée de Katmandou ». Le temple est situé sur les berges de la rivière sacrée Bagmati où l'on y pratique quotidiennement des cérémonies selon le rite hindou.

Visite de Bodnath, lieu saint bouddhiste avec les monastères tibétains groupés autour du stupa. Les nombreuses boutiques d'objets tibétains s'offrent à votre curiosité.

Le plus grand stupa du Népal se trouve dans le quartier tibétain de Katmandou : le stupa de Bodnath. Ce lieu de pèlerinage extrêmement important pour les bouddhistes au Népal est l'un des plus beaux sites de Katmandou. Du fait de son histoire et de sa beauté, ce stupa fait d'ailleurs des sites du patrimoine mondial de l'UNESCO.

- Expérience mémorable : **Accueil par le Grand Lama et interaction avec les moines dans l'un des monastères de Boudhanath.**

Visite du monastère pour interagir avec les moines. Le Hi-Lama offrira une écharpe Khada biodégradable en guise de bénédiction aux invités.

Déjeuner.

Visite de Patan, la « ville de beauté ».

Patan est une des trois anciennes villes royales avec Bhaktapur et Kathmandu. Elle est située à 6 km de celle-ci. Connue sous le nom de « Lalitpur », signifiant « la ville des artisans », elle est réputée pour ses architectures.

*Patan est la deuxième ville du Népal, située au Sud de Kathmandou, sur la rive gauche de la rivière Bagmati. Elle offre un paysage urbain typiquement népalais. Le **Palais Royal**, le **Krishna Mandir**, le Temple de **Narayan**, le **Vishnata**, le **Bhimsem Mandir**, le **Temple d'Or**, le **Kumbheswar** et le **temple aux mille Bouddhas**.*

- Expérience sensorielle : **La magie du bol chantant par un maître.**
Les bols chantants sont réputés pour leurs vertus curatives et relaxantes. Ils ont été inventés par d'anciens moines bouddhistes tibétains et népalais pour le rajeunissement physique, mental et spirituel. Les bols chantants, également appelés bols himalayens, sont une source d'énergie positive sous forme de vibrations sonores. Lorsque les bords de ces bols sont frappés, ils produisent une longue onde



sonore réverbérée qui apaise les sens. Les airs chantés sont une série d'ondes sonores produites par ces bols. Profondes, subtiles et puissantes, ces ondes sonores sont censées pénétrer l'esprit de l'auditeur et le laisser détendu et tranquille.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 5 – KATHMANDOU / MUGLING / POKHARA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ par la route pour Pokhara (8 heures et demie à 9 heures de route).

(Note concernant la conduite sur autoroute : les autoroutes ne sont pas très fluides et confortables, et les clients peuvent être amenés à passer par des routes cahoteuses/de terre).

Déjeuner à Mugling, ville-étape à mi-chemin entre Kathmandou et Pokhara.

A partir de Mugling, la route suit une rivière puis pénètre ensuite dans la **vallée de Pokhara** offrant de magnifiques vues sur les rizières en terrasses sur la chaîne des montagnes. **Ce parcours est l'un des plus beaux du Népal.**

• EN OPTION : Une heure de rafting à Mugling.

Continuation vers Pokhara.

Arrivée et installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 6 – POKHARA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Visite de Pokhara, la « porte de l'Annapurna ».

*Site exceptionnel aux pieds des montagnes de l'Himalaya, Pokhara a une allure de grosse bourgade formée de quartiers très différents et qui s'étire sur plusieurs kilomètres. Lieu de passage et de commerce important ; on peut y observer des ethnies diverses qui viennent du Tibet et de l'Inde. Les lacs ont fait la réputation de Pokhara. Le plus important et aussi le plus accessible est le **lac Phewa**.*

The Old Bazaar : le vieux bazar de Pokhara, situé à 4 km du lac Phewa, est un bazar traditionnel et un lieu de rencontre coloré pour un groupe de marchands d'ethnies diverses, ce qui constitue un contraste frappant avec le lac Pokhara. Les temples et les monuments ressemblent beaucoup à l'architecture newari de la vallée de Katmandou.

Bindhyabasini Mandir : Structure blanche en forme de dôme au sommet d'une colline, Bindhyabasini, l'un des plus anciens temples de la vallée de Pokhara, a une immense valeur culturelle. Le temple est dédié à la déesse Bhagawati. Bhagawati est une divinité hindoue populaire.

La chute de Devi : connue localement sous le nom de Patale Chhango (Nether Fall), Devi's Fall est une chute d'eau fascinante située à environ 2 km au sud-ouest de l'aéroport de Pokhara, sur la Siddhartha Highway.

Camp tibétain : ce campement est nommé d'après le campement tibétain de Tashiling, Chorepatan, Phokra, Népal. Le site de cette colonie était auparavant un camp temporaire établi par le HCR (Haut-Commissariat des Nations Unies pour les Réfugiés) pour le grand nombre de réfugiés tibétains qui ont progressivement trouvé leur chemin vers Pokhara depuis les zones frontalières du Tibet. La superficie totale du camp est de 188 rupani. A une époque (1964), ce camp comptait un total de 1000 personnes, mais ce nombre a diminué par la suite, car beaucoup de ces personnes sont parties pour l'Inde et d'autres endroits.

Déjeuner.

Promenade en barque sur le lac Phewa.

Au cœur du Népal, le lac Phewa est le second du Népal par sa superficie, reflète les cimes perpétuellement enneigées du massif des Annapurna, créant une atmosphère paisible et sereine, tout simplement magique.

Une légende raconte qu'autrefois à la place du lac Phewa se trouvait une vallée fertile habitée par des villageois très égoïstes. L'un des dieux descendit au village déguisé en mendiant afin de les tester. Malheureusement, il fut très mal accueilli et très vite chassé du village. La colère des dieux fut telle, qu'ils décidèrent de détruire le village et de l'engloutir sous les eaux.

Visite du temple de Shiva. La statue de Shiva à Pumdikot est l'une des principales attractions touristiques de Pokhara. La plus haute statue du Seigneur Shiva du Népal, située à Pokhara, est une attraction locale émergente pour les voyageurs nationaux et internationaux. La statue de Shiva à Pumdikot est située dans la partie ouest de Pokhara, à une altitude de 1 500 mètres.

Promenade à pied pour visiter la **Pagode de la paix**. Par temps clair, très beau panorama sur les alentours et les montagnes.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 7 – POKHARA / CHITWAN

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ par la route pour le parc Chitwan.

*Cette réserve naturelle abrite une faune très variée, comme le **tigre royal du Bengale**, le **grand rhinocéros**, le **léopard**, le **bison sauvage**, l'**ours paresseux**, le sanglier sauvage, des cervidés et des singes. Les animaux se rassemblent autour de nombreux lacs de la réserve et, le long du fleuve, on peut voir des crocodiles ghyavial. Pour les amateurs d'oiseaux, la réserve abonde en espèces rarissimes.*

(Note concernant la conduite sur autoroute : les autoroutes ne sont pas très fluides et confortables, et les clients peuvent être amenés à passer par des routes cahoteuses/de terre).

Installation au lodge.

Déjeuner.

Visite du village de Tharus et rencontre de ses habitants.

La région du Parc national du Chitwan est peuplée par une ethnie spécifique qui cohabite depuis des centaines d'années avec les animaux sauvages du parc. À l'orée des plaines et des forêts du Chitwan, les Tharus sont installés dans des villages traditionnels. Ils vivent en communauté dans des maisons en torchis et aux toits de chaume.

Dîner et nuit au lodge.

JOUR 8 – PARC DE CHITWAN

Petit déjeuner au lodge.



Tôt le matin, visite du **parc de Chitwan**, très importante réserve d'animaux et d'oiseaux.

Promenade en bateau sur la rivière Rapti pour voir les oiseaux et la réserve de ghavials, suivie d'une promenade dans la jungle.

Déjeuner au lodge.

Safari en jeep dans le parc national de Chitwan.

Soirée avec des danses folkloriques.

Nuit au lodge.

Notes :

- Le parc national de Chitwan est fermé pendant la mousson, généralement du 15 juin au 30 septembre, sous réserve des conditions météorologiques. Pendant cette période, les safaris en jeep peuvent commencer dans la forêt communautaire.
- Les promenades en canoë sont soumises au niveau de l'eau.
- Le spectacle de danse culturelle Tharu au centre de villégiature est réalisable si votre groupe dépasse 6 participants.
- Le centre d'élevage de Gharial ne pourra être visité si le parc national est fermé.
- Toutes les activités sont susceptibles d'être modifiées et diffèrent d'un lodge à l'autre. Les activités mentionnées sont indicatives et dépendent du lodge qui sera confirmé.

JOUR 9 – CHITWAN / KATHMANDOU

Petit déjeuner au lodge.

Départ par la route pour **Kathmandou**. Arrivée à **Kathmandou**.

(Note concernant la conduite sur autoroute : les autoroutes ne sont pas très fluides et confortables, et les clients peuvent être amenés à passer par des routes cahoteuses/de terre).

Déjeuner à l'hôtel.

Visite de Swayambhunath.

*Stupa situé sur une colline qui domine la capitale népalaise. **Swayambhu** est un haut lieu dont la légende est liée à l'origine de la **vallée de Kathmandou**. On y assiste à la ferveur des bouddhistes et des hindouistes mélangés.*

Ce dôme surmonté d'un cône donne l'impression de suivre le visiteur des yeux. Et pour cause, les yeux de Bouddha ont été peints sur chaque côté du stupa ! Saviez-vous d'ailleurs que Bouddha a trois yeux ? On peut ainsi voir sur ce stupa les deux yeux habituels que possèdent tout être humain. Ces derniers sont ici surmontés d'un troisième œil. Cet œil servirait de portail pour diffuser la pensée de Bouddha aux êtres célestes !

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 10 – KATHMANDOU

Petit déjeuner.

Visite de Bhadgaon.

*Cette ville fut fondée au IX^{ème} siècle, ancienne **Bhaktapur**, capitale Malla et musée vivant du Moyen-Age népalais. Une promenade dans la ville vous fera découvrir la **grande pagode aux cinq toits**, le **palais aux cinquante-cinq fenêtres**, les venelles, les maisons en bois sculpté et la vie paysanne de cette cité agraire.*

- Expérience culturelle : **Observation d'une séance de fabrication de poterie et école de peinture de thangka.**

Nous vous emmènerons sur une place de poterie où une famille locale est impliquée dans cette activité traditionnelle depuis plusieurs générations. Vous apprendrez leur mode de vie et pourrez également vous essayer à la poterie.

Visite également de la galerie de Thangka (peinture bouddhiste) où vous verrez les artistes peindre les Thangka.

Déjeuner en milieu de journée en ville.

*Le **Durbar Square** est la place historique et la plus impressionnante du vieux Katmandou : la cité glorieuse, comme elle était appelée. Se balader dans Dubar Square est quitter pour quelques instants la réalité. L'accumulation de temples, de palais, de statues, de pagodes, les rues pavées rendent les lieux magiques. Tout est coloré. Le sari de femmes, les épices étalées par terre, les pierres rouges des monuments, les hommes en habits traditionnels jaunes. Les nombreux temples sont dédiés aux dieux Shiva, Vishnu, Ganesh, Bhairab, aux déesses Taleju et Parvati et aux innombrables autres divinités composant le panthéon hindouiste.*

*La **Kumari Bahal** : À la jonction de Durbar Square et de Basantapur Square, s'élève, sur trois niveaux, un édifice en briques rouges aux fenêtres finement ouvragées. C'est là que réside la **Kumari**, une fillette choisie pour incarner la déesse de la ville jusqu'à sa puberté, et tenue de fait pour un symbole vivant de la devi – le concept hindou de l'énergie spirituelle féminine. Sa cour intérieure, la **Kumari Chowk**, est entourée de balcons et de fenêtres en bois finement sculptés sur trois niveaux. Il s'agit d'un bâtiment quasi unique au Népal.*

Vous visiterez aussi les **temples typiquement népalais du style pagode** sur l'esplanade de l'ancien **Palais Royal**, au cœur de la ville.



- Expérience immersive : Visite à pied de Thamel via le marché local des épices (Ason).

Ason est un bazar local et un endroit bien connu pour les achats du quotidien, en particulier les diverses épices utilisées dans la cuisine népalaise. Une foule d'habitants vous enchantera par son mode de vie quotidien.

Avancez vers le centre touristique, Thamel, et faites des emplettes pour offrir à vos proches des gages d'amour pour le Népal.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 11 – KATHMANDOU / FRANCE / REUNION

Petit déjeuner.

Assistance aux formalités d'enregistrement et d'embarquement puis décollage à destination de la **France**.

Arrivée en **France** et correspondance pour la Réunion.

Nuit à bord.

JOUR 12 – REUNION

Petit-déjeuner à bord.

Arrivée à La Réunion.



CAPITALE

Katmandou

LANGUE OFFICIELLE

Népalais



MONNAIE

Ringgit

FUSEAU HORAIRE

3 heures de plus

CLIMAT

Le Népal est un pays dont le climat dépend de la mousson. On distingue deux saisons, la saison sèche, qui va d'octobre à mai, et la saison des moussons, de juin à septembre. Les vallées bénéficient d'un climat tempéré, très différent du climat polaire qui sévit sur les hauteurs. La période pour le tourisme et le trekking au Népal, est évidemment pendant la saison sèche. La période des moussons, de juin à septembre, avec ses pluies torrentielles est la période à éviter.

