



TREK ZEN DE RESSOURCEMENT AU NEPAL (NIVEAU FACILE)



**DANS LA REGION D'HELAMBU A LANGTANG
AVEC DECOUVERTE DE KATMANDU ET
POKHARA**

DU 4 AU 18 AVRIL 2015



Se ressourcer, c'est retrouver l'équilibre de tout son être : corps et esprit.

Notre passion pour ce pays, la nature, les rencontres, les échanges de cultures, la méditation, les exercices énergétiques, le bien-être, fait que nous essayerons de vous accompagner au mieux à un rendez-vous avec vous-même. Vous reviendrez de ce voyage avec de puissants bénéfices : une meilleure énergie, une meilleure connaissance de vous-même, une meilleure connaissance du monde qui vous entoure.

Durant ce trek, vous serez invité à vivre l'instant présent en pleine conscience.

Ce séjour s'adresse à tous. Nous exigeons seulement le respect des personnes que nous croiserons et des lieux où nous passerons.

LE TREK

Même si nous emprunterons quelquefois des bus, nous voyagerons principalement à pieds. C'est ainsi que nous nous immergerons dans la nature à notre rythme en découvrant tous ses bienfaits et c'est ainsi que nous favoriserons de belles rencontres.

LA MEDITATION

La méditation est une grande richesse à laquelle chacun peut accéder. Faire taire le bruit de ses pensées pour trouver son calme intérieur où naissent la paix, la joie de vivre, la créativité, l'amour.

Nous aborderons la méditation de différentes façons : en silence, en musique, guidée ou non, en mouvement ou statique.

LES EXERCICES ENERGETIQUES

Notre corps sera hautement honoré. Nous allons apprendre à l'écouter et à communiquer avec lui.

Au-delà de la marche quotidienne, nous le réveillerons avec de petits exercices énergétiques et nous le dorloterons avec les bienfaits du massage bien-être.

LA RELAXATION ET LE REPOS

Certes, chaque jour, nous allons marcher, mais nous avons aussi prévu du temps libre pour la relaxation et le repos.

Seul, vous apprécierez le calme, la beauté de ce pays, les merveilles de la nature.

Ce moment est indispensable pour régénérer le corps et l'esprit.

Vous profiterez de ce moment pour méditer seul, recevoir un massage ou vous reposer.

PARTAGE ET LIBERTE

Nous partagerons ensemble ces différentes activités et nous témoignerons de nos ressentis, de nos émotions, de nos savoirs-faires et de nos savoirs-être avec un grand respect de soi et des autres.

Vous restez à tout moment libre de participer ou de ne pas participer à ce qui est proposé.

Si vous ne souhaitez pas participer, nous vous demanderons de rester très discret.

Nous précisons que la non participation à une activité n'inclut pas une réduction de prix.

Nous vous accompagnerons avec notre sourire et notre joie de vivre communicative.

Pas après pas, c'est avec un coeur d'enfant, prêt à jouer, rire, apprendre et découvrir le monde que nous nous ressourcerons, les uns avec les autres, en lien avec tout ce qui est, dans l'instant présent.

UN TREK SOLIDAIRE

10% du montant total du trek seront donnés à l'école primaire de Bhumeshovar où Radha a été scolarisé. L'argent servira à restaurer l'école, à scolariser certains enfants et à acheter des livres. Lors du séjour, c'est tous ensemble que nous rencontrerons l'enseignant et les enfants pour leur donner les 10% du montant de ce trek.

PROGRAMME

Le programme est susceptible de varier sur place suivant météo et situations diverses.

Alt Maxi : 3200m. Helambu est la région la plus proche au nord de Katmandou. Elle est habitée par des Tamang, Sherpa et Brahmane, avec des villageois accueillants et souriants qui parcourent les sentiers que vous emprunterez. Le trek fournit un aperçu typique de la vie dans les villages Tamang et Sherpa. D'immenses forêts de Rhododendrons (à partir de 2000m), et beaucoup d'orchidées pendues aux mousses des arbres. Vues panoramiques sur les grands sommets Himalayens, notamment à Tarkhegyang et Sarmathang. Les villages de Helambu dans le nord de la vallée de Katmandou sont un accès facile.

Jour 01 : Départ de France et arrivée à Katmandou (1350m), transfert à l'hôtel.

Hébergement : Hôtel à Thamel, Repas : diner dans un restaurant traditionnel.

Jour 02 : Départ de Katmandou en bus local pour HELAMBU et nuit en hôtel près du village de Talarang/Gyalthum. Environ 5 heures de bus local. Des superbes paysages tout au long du trajet avec vue panoramique sur les grands sommets Himalayens depuis DHULIKHEL. Nous irons à la rencontre des familles travaillant dans les rizières cultivées en terrasse. À l'arrivée à MELAMCHI PUL BAZAR, environ 2h1/2 de marche par sentiers de montagne faciles, pour arriver au Lodge.

Hébergement : Refuge/Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner/diner.

Jour 03 : Départ du Lodge (1400m) pour le petit village de TIMBU (1800m) environ 5 heures de marche.

Hébergement : Refuge/Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner/diner.

Jour 04 : Journée à Timbu, à la rencontre des habitants. Découverte de la culture des différentes ethnies du village.

Hébergement : Refuge/Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner/diner.

Jour 05 : Journée un peu plus difficile, départ de TIMBU pour TARKEGYANG village Sherpa et Tibétain à 3200m

d'altitude avec temple et petit monastère. (Journée de 6 à 7 heures de marche). Au départ de TIMBU montée assez raide pendant 3h environ jusqu'à KAKANI (1000m de dénivelé). À partir de 2000m, forêts de rhododendrons sauvages en pleine floraison début avril dont certains atteignent 10m de haut. Plusieurs variétés d'orchidées suivant les saisons.

Hébergement : Refuge/Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner/diner.

Jour 06 : Départ de TARKEGHYANG par les chemins de crête pour SERMATHANG (2600m), village bouddhiste et brahmane. Une vue panoramique superbe sur la chaîne himalayenne, à voir du temple de Sermathang. (journée de 5 à 6 heures de marche).

Hébergement : Refuge/Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner/diner.

Jour 07 : Repos dans le village et découverte de la vie quotidienne des familles bouddhistes et Brahmanes

Hébergement : Refuge/Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner/diner.

Jour 08 : Départ de SERMATHANG pour redescendre au village de Talarang/Gyalthum. (7 à 8 heures de marche).

Hébergement : Refuge/Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner/diner.

Jour 09 : Départ de Talarang/Gyalthum en bus local et retour à Katmandou (environ 4h). Arrivée l'après-midi à Katmandou. Repos. Relaxation. Temps libre.

Hébergement : Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner/diner.

Jour 10 : Transfert à Pokhara (700m) par bus touristique (6 heures de bus), nuit à l'hôtel de Pokhara au bord du magnifique lac de Fewa.

Hébergement : Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner.

Jour 11 : Visite du village de Rahda : Kurechour, déjeuner dans sa famille (cuisine faite par sa maman), visite de l'école primaire Bhumeshwar et rencontre des élèves et des enseignants pour leur remettre matériel scolaire, vêtements et argent provenant des actions menées avec le Centre Culturel de Valloire et d'une partie du coût du trek. Nuit chez l'habitant.

Hébergement : Chez les habitants du village de Rahda ; Repas : petit déjeuner/déjeuner/diner dans sa famille.

Jour 12 : Une petite randonnée (4 heures de marche) dans une montagne près de chez Rahda, offrant une vue magnifique sur les Annapurnas. Retour le soir à l'Hôtel au bord du lac de Pokhara.

Hébergement : Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner.

Jour 13 : Retour de Pokhara à Katmandou. Repos. Relaxation. Temps libre.

Hébergement : Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner.

Jour 14 : Visite des monuments historiques à Katmandou et Bhaktapur (Bhaktapur Darwar square et Pasupatinath), inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco. Soirée d'adieu dans un restaurant typique.

Hébergement : Hôtel, Repas : petit déjeuner/déjeuner/diner.

Jour 15 : Transfert à l'aéroport pour revenir en France.

COUT DU TREK : 1100 € par personne (hors vol aller/retour)

Ce prix comprend :

- Guide parlant Français pendant la randonnée entière.
- Les repas tels que décrits.
- Hébergement en hôtels, lodges, guesthouses et chez l'habitant...tels que décrits dans le programme, base chambre double.
- 1 porteur pour 2 clients.
- Tous les transferts d'arrivée et de départ + transferts intérieurs.
- Personnel et surtaxe d'assurance de porteur.
- Honoraires des Parcs nationaux.
- Permis de trek lorsque nécessaire.
- Dîner de Bienvenue dans un restaurant typique Népalais.
- 1 massage durant le séjour et une initiation au massage bien-être.
- Les séances de méditations et exercices énergétiques

Ce prix ne comprend pas :

- Le billet d'avion aller/retour. Nous vous conseillons de le prendre au plus tôt afin de bénéficier d'un tarif avantageux.
- et tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique «ce prix comprend» : •Les barres de chocolat pendant la randonnée • Boissons comme coca cola, bière et boissons en bouteilles. • Coût pour douches chaudes pendant la randonnée. • Les recharges électriques (payantes dans certains lodges) • diner certains jours à Katmandou et Pokhara • Assurance de voyage personnelle incluant sauvetage et évacuation. Le visa népalais de 40 dollars pour 15 jours. Pourboires (en dehors du trek), téléphone, blanchisserie, dépenses personnelles etc....) Massages bien-être supplémentaires : 20€ les 30 minutes.



CE TREK VOUS EST PROPOSE PAR :



Radha : népalais, organisateur de trek, sociologue ;
legreathimalaya.com/

06 95 03 13 88



Isabelle : française, relaxologue, réflexologue, coach professionnelle ; o-isa.com & coaching.o-isa.com/

06 98 06 37 82

Vous trouverez le bulletin d'inscription, encore plus de détails et des photos concernant ce trek sur les sites ci-dessus.

