Emotion Planet
Voyages à dimension humaine

Népal

Vibration Découverte Let's Go

Vivre le sacré au quotidien : cérémonies et rituels à Katmandou et trek doux et initiatique dans les Annapurnas

Le Népal, pays aux multiples facettes, vous accueille le temps d'un voyage au royaume du mystique et de la démesure. Montagnes et temples cohabitent dans la plus grande harmonie au cœur de ce petit pays himalayen. Partagez un moment de vie, en dehors de l'espace et du temps, dans le pays des chevaux du vent et connectez-vous à l'essentiel !

A l'initiative du Centre "Ressourcements", un voyage initiatique au Népal entre découvertes culturelles de Kathmandu et Pokhara et un long trek de 7 jours dans les Annapurnas vous attend.

Ce trek doux vous promet des paysages grandioses et une marche d'une difficulté raisonnable (environ 4 h/ jour avec des sommets ne dépassant pas 4 300 m), encadrée par une équipe de guides professionnels.

2 thérapeutes rythment ce tour d'ateliers (pratiques au lever du soleil, relaxation, massage, méditation,...) qui vous permettent de vivre un voyage inoubliable dirigé vers l'essentiel.

Des séances d'informations sont prévues pour découvrir les différents voyages initiatiques proposés par le Centre Ressourcements.

> *Loin de la longue comédie des masques, le marcheur silencieux et méditatif rejoint son âme !*

Séances d'informations :

- Lundi 1er septembre - 19h-21h
- Samedi 6 septembre - 17h 30-19h 30
- Vendredi 26 septembre - 19h-21h
- Jeudi 2 octobre - 19h-21h
- Lundi 27 octobre - 19h-21h
- Jeudi 27 novembre - 19h-21h
- Samedi 13 décembre - 17h 30-19h 30

Vous aimerez

- Retour aux valeurs essentielles
- 7 jours de trek dans l'Himalaya
- Découverte mythique de Katmandou
- Visite pleine de surprises de Pokhara
- Ateliers quotidiens donnés par les accompagnatrices
- Pratiques énergétiques, yoga, méditation,...

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine

- Echanges en groupe en cercle de paroles journaliers
- Voyage accompagné par 2 professionnels du Centre "Ressourcements"

Baromètre

Rencontre

Marche

Confort

Spiritualité

Temps de route

Immersion

Culturel

Aventure

Nature

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine
emotionplanet.com • info@emotionplanet.com • +32 (0) 491 762 850

Infos pratique

- **Age & public** : pour particulier, petit groupe, très bon marcheur
- **Durée** : 21 jours sur place
- **Dates & périodes** : Départ le 5 octobre 2024
- **Nombre participants** : de 8 à 12 voyageurs
- **Formule du voyage** : Trek et spiritualité (formules Vibration et Let's Go)
- **Régions & paysages** : forêts, vallées, collines, hautes montagnes et jungle
- **Hébergements** : Logement en guest house et en bivouac
- **Transport** : transport privé, transports publics, à pied
- **Portage** : transports privés/publics et porteurs (en option)

Programme

***Légende : B L D** = repas inclus dans le prix du voyage (**B**reakfast, **L**unch et **D**iner)*

***Note :** le développé de ce programme (étapes, activités, etc.) est donné à titre indicatif.*
Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment et des disponibilités. Nos guides mettent toujours tout en œuvre pour prendre les meilleures décisions et options possibles.

Petit mot :
Tout voyage qui sort des sentiers battus comporte parfois des évènements imprévus (grève, route coupée, fête locale...) ; votre capacité d'adaptation aux conditions locales (transports, nourriture, hébergements, imprévus, aléas climatiques), comme à des événements inattendus sera aussi une clé à la réussite de votre voyage.
Nous comptons sur vous pour avoir un esprit délibérément « positif » et ne jamais oublier votre sens de l'humour.
Nous vous souhaitons un très beau et riche voyage .

Jours 1 à 4 : Katmandu (B-D; guide et chauffeur)

A Katmandu, vous visitez Bodanath avec un guide culturel francophone. Vous assistez à la cérémonie matinale au Monastère de Mathieu Riccard « Shechen Tennyi Dargyeling Gompa » ou au petit Monastère bouddhiste tout proche de la Stupa.

Vous effectuez des pratiques énergétiques matinales et prenez le temps de visiter Katmandu avec un guide culturel francophone. Vous découvrez également Baktapur (ancienne ville de la vallée de Katmandu) ainsi qu'une école de réalisation de mandala. La visite des temples sacrés de Pashupatinah et du musée de bols chantants piquent votre curiosité.

Logement : Sheshen Guest House

Jours 5 à 7 : Pokhara (B-D, guide et chauffeur)

Vous prenez la direction de Pokhara en minibus et arrivez au croisement de toutes les grandes route de trek. Ce lieu plein d'effervescence est la base de départ des montagnards de toutes sortes.

Dans cette ville, prenez du temps pour vous et profitez pour réaliser vos derniers achats pour votre trek.

Vous visitez le temple hindou Varahi Mandir sur la petite île près du Ratna Mandir et effectuez une marche de préparation au trek tout en visitant le temple japonais de la Pagode de la paix (perchée au sommet d'une étroite corniche).

Les pratiques énergétiques matinales et les pratiques techniques de marche en conscience jalonnent ces quelques jours.

Logement : Blue Planet Lodge

Jours 8 à 15 : Trek dans les Annapurnas (BLD; guide de trek francophone)

Direction Jomson et première marche de 3h pour Marpha (village traditionnel au maisons de pierres blanches à la chaux (2680 m d'altitude) qui abrite un gompa et plusieurs sanctuaires plus petits.

Ces 7 jours de marche dans l'Annapurna ont été organisés afin de respecter la forme de chacun. Si un tel séjour est en soi une aventure, le programme est accessible (3/4 heures de marche par jour – altitude maximal de 4300 m).

Vous passez par Tukuche – Chairo – Thinegaon – Phalayk – Kagbeni (aux plus près de La Manthang, capitale du légendaire royaume du Mustang) – Jarkot – et Muktinath, haut lieu de pélérinage boudhiste et hindou. Parmi les divers sanctuaires, le temple de Jiwala Mayi, déesse du feu, abrite une source où des émissions de gaz naturel entretiennent la célèbre flamme éternelle de Mukthinath.

Logement : Guest House ou chez l'habitant

Jour 16 : Trek dans les Annapurnas (BLD)

C'est parti pour un retour en 4X4 de Marpha à Pokhara.

Logement : Hidden Paradise Guest house

Jours 17 à 19 : Sarangkot et l'école de Sabine Molemans (B-D; guide francophone)

Retour à Pokhara pour profiter des derniers jours de pratique des ateliers quotidiens. Admirez le lever de soleil à Sarangkok et appréciez la vue panoramique qui englobe les pics himalayens de Dhaulagiri (8 167 m) à l'ouest, à la Pyramide parfaite du Machhapuchare (6 997m), et au sommet arrondi de l'Annapurna II (7 937 m) à l'est. Visitez également l'école de Sabine Molemans à Sarangkot (Quality of Life Nepal).

Logement : Hidden Paradise Guest house

Jour 20 : Derniers jours à Katmandu (B-D; chauffeur)

Partez en minibus, direction Katmandu et profitez des derniers instants avant de retourner chez vous le jour 21, avec des souvenirs plein le coeur !

Logement : Sheshen Guest House

Tarifs et conditions

Prix/personne – voyage garanti dès 8 voyageurs : 3 785 € / personne hors vols

Suppléments

- Transfert en cas d'arrivée/départ à un autre horaire que le groupe : àpd 50 €/transfert/pers

Options et extension de voyage

- sur demande

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine
emotionplanet.com • info@emotionplanet.com • +32 (0) 491 762 850

Vols

- Prix selon la date de réservation, la compagnie aérienne et la date du voyage.

Inclus dans le prix du séjour

- Organisation du séjour – carnet de voyage et carnet de route
- Accueil et transferts de l'aéroport à votre lieu d'hébergement A/R
- Transport durant le voyage : minibus et 4X4
    - trajet AR Katmandu/Pokhara
    - Trajet Pokhara/Jomson
- Frais de déplacement et d'accompagnement de l'équipe d'encadrement
    - guide francophone culturel, historique, spirituel
    - chauffeurs
    - cuisiniers
    - porteurs
- Accompagnement par 2 Animatrices-Thérapeutes
- Hébergements comme mentionné dans le programme
    - frais d'hôtel et de lodge durant le trekking, chambre Double ou Triple
- Repas comme mentionné dans le programme
    - pension complète sauf 10 repas libres
- Programme complet d'activités « Emotion Planet »
- Invitation à prendre part aux activités à caractère relationnel, voyage au cœur de soi
- Pharmacie de groupe *(premiers soins)*
- Taxes hôtelières et taxes de séjour

Non Inclus dans le prix du séjour

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le paragraphe « Inclus »
- Toute modification du programme durant votre séjour
- Transport à destination : vol international
- Compensation carbone de votre vol et de votre voyage *(non obligatoire)*
- Assurances annulation et assistance voyage *(fortement recommandée)*
- Supplément single
- Boissons durant votre séjour
- Les repas libres
    - +- 10€/repas
- Pourboires
- Dépenses personnelles
- Les frais de visa
- Les massages ayurvédiques facultatifs à Pokhara

Contact

Découvrez ces pays haut en couleurs, le cœur & les valeurs qui nous animent et les commentaires d'anciens voyageurs.

Personne de contact pour votre voyage :

Gaby
+32 (0) 496 65 08 83
gabrielle@emotionplanet.com
emotionplanet.com

*« **E**motion **P**lanet, le monde n'est jamais loin lorsque ses hommes ne nous sont pas étrangers. »*

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine
emotionplanet.com • info@emotionplanet.com • +32 (0) 491 762 850