



## Kathmandu Heritage Tour Pvt. Ltd.

Saraswotinagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,  
Népal. Licence de l'agence: 2452/071 Phone: + 977 01 4822416  
chandra@Kathmanduheritage.com / www.kathmanduheritage.com  
bhim@sagarmathatrek.com/ www.sagarmathatrek.com

*Agence locale francophone au Népal,  
Voyage sur mesure, randonnée et trek d'aventure*

### Namasté Népal 14 jours 13 nuits

Ce séjour vous permettra de visiter la vallée de Kathmandu avec ses temples pagodes, ses monastères bouddhistes tels que le fameux stupa de Swayambunath situé en haut d'une colline (belle vue sur Kathmandu) ou Bodnath, le quartier Tibétain. La capitale représente un véritable musée en plein air.

Le parc national de Chitwan 932km<sup>2</sup>, crée par le gouvernement en 1962 afin de protéger les espèces en voie de disparition vous émerveillera par la diversité de sa faune et de sa flore. A Pokhara par temps clair, vous verrez l'ensemble de la chaîne des Annapurnas tel que le Lamjung Himal (6995m), le Machhapuchhare (6997m), les Annapurnas 1, 3, 4 (8078m) (7548m) (7507m).

14 jours faciles accessibles à tous  
Altitude maximum 2200m  
Hôtel à Katmandou : 2 nuits  
Monastère : 3 nuits  
Hôtel à Nagarkot : 1 nuit  
Hôtel à Bhaktapur : 1 nuit  
Hôtel à Chitawan : 2 nuits  
Hôtel à Pokhara : 2 nuits  
Chez l'habitant : 2 nuits  
De préférence : toute l'année (sauf Juin/Juillet/août)

- Jour 01 Arrivée/Kathmandu
- Jour 02 Visite le matin à Swayambhunath /Patan
- Jour 03 Kathmandu/ Changu Narayan/Bhaktapur
- Jour 04 Bhaktapur/ Nagarkot
- Jour 05 visite Pashupatinath/Bouddhnath
- Jour 06 Kathmandu/ Pokhara /Asthm
- Jour 07 Astham /Sedi Bagar
- Jour 08 Sarangkot
- Jour 09 Visite cascade de Devis /Promenade en bateau /World Peace Stupa
- Jour 10 Pokhara /Chitwan
- Jour 11 Chitawan
- Jour 12 Chitawan/ kathmandu
- Jour 13 visite Kirtipur /Durbar square
- Jour 14 transfert à l'aéroport et départ

### Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée/Kathmandu (1334m)

Accueil à l'aéroport puis transfert au monastère par l'un de nos représentants.

Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais « Népalai chulo » Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le « Dal Bhat » et d'autres spécialités dans des plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses avec des tenues d'ethnies différentes.

Hébergement : au monastère

Dîner de bienvenu

Jour 02 Visite de Swayambunthat/Patan

Visite le matin à Swayambhunath L'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Kathmandu implanté sur le haut d'une colline. Le stupa est l'un des emplacements bouddhistes les plus saints au Népal et est identifié comme l'emplacement du patrimoine mondial. Il est également l'un des tombeaux bouddhistes les plus anciens et les plus glorieux dans le monde qui serait deux mille ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

L'après midi visite à Patan la deuxième plus grande ville dans la vallée est située à 6 km au sud de Katmandou. La grande construction de Patan en plein essor eu lieu sous le Mallas en 16ème, 17ème et 18 ème siècle. De nombreux temples de modèles largement divers, aussi bien que beaucoup de monastères bouddhistes, sont dispersés autour de cette fascinante ville. Patan est célèbre pour ses métiers et métaux ouvrés qui sont de merveilleux souvenirs.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 03 Kathmandu/ Changu Narayan/Bhaktapur

Sur le chemin visite de Changu Narayan : (1700m) qui est à 22km de Kathmandu le plus anciens de la vallée construit en 323 par le roi Harri Dutta plus ancien sanctuaire hindouiste de la vallée dédié à Vishnou, les véritables origines de ce temple remontent au 4ème siècle. route vers Bhaktapur déjeuner puis visite la ville la plus ancienne et antique des capitales précédentes de la vallée de Kathmandu . Kathmandu Vallée était un seul royaume qui plus tard devint trois royaumes différents, jusqu'à ce qu'un des rois ait unifié le pays. Nous visiterons quatre places différentes dans cette ville : Durbar Square (place du palais), place de Tamaudi (place publique), place carrée de Dattatrey (poterie).

Hébergement : Cosy Hôtel [www.cosyhotel.com.np](http://www.cosyhotel.com.np) ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 04 Bhaktapur/ Nagarkot (2200m)

Ensuite direction Nagarkot, joli point de vue à 28 kilomètres à l'est de Katmandou. De Nagarkot vous pourrez voir 33 sommets de montagne différentes, y compris une des plus haute au monde (Sisha-Pangma 8013m qui est au Tibet), nous resterons pour la nuit ici pour admirer le lever du soleil le lendemain matin.

Hébergement : Hôtel Chautari [www.paradiseinn.com.np](http://www.paradiseinn.com.np) ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 05 Nagarkot/Kathmandu visite Pashupatinath/Bouddhanath

Sur le chemin du retour nous nous arrêterons à Pashupatinath et Bouddhnath. Le temple est l'une des destinations de pèlerinage les plus saintes pour tous les Hindous du monde. Le temple est consacré à seigneur Shiva, un de la trinité et de la déité de gardien (patron) du Népal. C'est l'un des temples les plus anciens, situé sur les rives du fleuve saint de Bagmati. C'est un temple d'or double-couvert avec quatre portes argentées triples. Pashupatinath couvre une aire de 281 hectares, qui est l'un des plus grands complexes de temple au Népal.

Bouddhanath Stupa environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée et au monde. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha tout autour. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. Tous les bouddhistes les remplissent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes.

Hébergement : Au Monastère

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 06 Kathmandu/ Pokhara (820m)/Astham

Vol vers Pokhara avec vue panoramique sur la chaîne de l'Himalaya puis court trajet en voiture jusqu'à Milanchook. Petit trek jusqu'à Astham à notre arrivée présentation de votre hôte Adhikari et sa famille. Vous pourrez observer leur quotidien : jardinage, cuisine, soins du bétail. Le repas traditionnel (dal bhat) pour le dîner avec l'ensemble de la famille dans leur cuisine typique népalaise.

Hébergement : chez l'habitant

Durée de vol : 30 mn

Heure de marche : 1h 30mn

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Astham /Sedi Bagar

Petit-déjeuner puis retour à Milanchook et voiture jusqu'à Sedi Bagar. Petite marche de 30mn vers la prochaine maison pour les 3 prochains jours. Présentation de la famille Thapa et de leur maison. Les 4 bâtiments sont complètement différents des uns des autres. Vous séjournerez dans un bâtiment de forme arrondie symbole d'énergie.

Hébergement : chez l'habitant

Heure de marche : 2h

Voiture : 45mn

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Excursion à Sarangkot (1592m)

Le matin trek en montée vers Sarangkot très belle vue sur la chaîne de l'Himalaya. Annapurna 1 (8091m) et Dhaulagiri (8167m). Aujourd'hui vous pouvez faire très belle balade aux alentours. Fin de journée retour sur Pokhara puis temps libre

Hébergement : Hôtel Temple Tree Resort & Spa [www.templetreeneepal.com](http://www.templetreeneepal.com) ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 09 Visite de cascade de devin/Stupa du paix

Visite de Pokhara marche Jusqu'à la cascade de Devis chutes d'eau qui s'engouffre dans de grands puits naturels Très profonds. Promenade en bateau au lac de Pokhara et visite de Stupa, environ 15 minutes en véhicule puis randonnée en montée vers Stupa du paix environ 1h de marche. Situé au sommet de la colline a était érigé pour la Paix dans le monde et bénie par le Dalai Lama très belle vue sur la vallée de Pokhara.

Hébergement : Hôtel Temple Tree Resort & Spa [www.templetreeneepal.com](http://www.templetreeneepal.com) ou similaire  
Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 10 Pokhara/Chitawan

Petit-déjeuner à votre hôtel puis transfert en véhicule privé vers le parc de Chitwan environ 5h de route pour atteindre le parc. Arrivée à Wild Life Camp pot de bienvenue.

14h : Déjeuner puis de 2h de temps libre. 16h : Visite du village Tharu et du musée. Au Sunset point pour boire un verre et apprécier la magnifique vue du couché du soleil.

Hébergement : Hôtel Wildlife Camp [www.hotelwildlifecamp.com](http://www.hotelwildlifecamp.com) ou similaire  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Excursion à Chitawan

7h : Petit déjeuner, puis canoë ride sur la rivière Rapti suivi par une courte marche dans la jungle. 12h : Déjeuner

15h : Ballade à dos d'éléphant Une excellente occasion de voir : quatre genres différents de cerfs, rhinocéros, sangliers, singes, léopards, le tigre royal du Bengale (si vous êtes chanceux). Vous rencontrerez également beaucoup d'autres plus petits mammifères.

19h : Dîner

20h : Programme culturel Tharu

Hébergement : Hôtel Wildlife Camp [www.hotelwildlifecamp.com](http://www.hotelwildlifecamp.com) ou similaire  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Chitawan/Kathmandu

Petit déjeuner puis retour à kathmandu en véhicule environ 5h de route. Arrivé à Kathmandu installation à votre hôtel puis temps libre au cœur de centre touristique à Thamel.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarshyangdi.com](http://www.hotelmarshyangdi.com) ou similaire  
Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 13 Visite de Kirtipur/Durbar Squar

Visite le matin à Kirtipur : qui est à 5km de kathmandu Connu pour le tissage, elle offre une vue magnifique sur la vallée. Vous verrez les temples Bagh Bhairav et Uma Maheshvar. Vous apprécierez le calme de ce village qui contraste avec les autres villes de la vallée. L'après midi visite de Durbar square l'ancien palais royal et la maison de la kumari (déesse vivante)

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarshyangdi.com](http://www.hotelmarshyangdi.com) ou similaire  
Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 14 transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

#### Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / monastère /hôtel aéroport
- Hébergement au monastère/hôtel à kathmandu

- Transports, visites guidée et entrées des monuments à kathmandu
- Guide professionnel francophone ou anglophone
- En véhicule privé Pokhara/Chitawan
- En bus touristique Chitawna/Kathmandu
- Boissons (thé, café et eau minérale pendant les repas)
- Assurance pour le guide
- Pension complète à Chitawan
- Avion kathmandu/Pokhara et taxe d'aéroport
- Dîner dans un restaurant typique népalais avec dance et chant traditionnel

#### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 2 photos d'identité
- Visa 25\$ pour 15 jours si vous le faites à l'aéroport de kathmandu,
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Pourboires, les repas non mentionnée dans le programme

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (50 € par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction

**Note:** Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera révisée.

#### Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoins pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5c°, -10c°)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micros polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité
- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

### Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre
- Un anti diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques
- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous aurez besoin pour le trek.

**Le Népal:** Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge des tigres royaux, rhinocéros unicornes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

**La population:** La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiples tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangés entre eux. La population du Népal se divise en deux grands groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népalais mais il existe plus de 36 dialectes différents.

**Religion:** L'hindouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux:

Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddharta Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

**Vêtements traditionnels népalais:** Daura-Suruwal, généralement appelé «Labeda-Suruwal » est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de

Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

**Rituels:** Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

**Sites culturels:** Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changuarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal, Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

**Information sur les visas:** Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royal népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

**Renseignements importants**

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.
- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuvan (TIA),

Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.

- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.
- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

**Validité d'entrée:** Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

**Prolongation du visa:** Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

**Passeport:** Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

**Accueil à l'aéroport:** A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

**Argent:** La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaire en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

**Climat:** Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

**Au printemps:** mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

**L'été:** période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

**L'automne:** mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

**En hiver:** mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

**Vaccins:** Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

**Santé:** Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Térai en dehors des mois de mousson.

**Mal d'altitude:** Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

**Décalage horaire:** La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

Bon voyage !



---

Kathmandu Heritage Tour Pvt. Ltd.  
Saraswotnagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu, Népal. Licence de l'agence: 2452/071  
Phone: + 977 01 4822416  
[bm@kathmanduheritage.com](mailto:bm@kathmanduheritage.com) / [chandra@kathmanduheritage.com](mailto:chandra@kathmanduheritage.com) / [www.kathmanduheritage.com](http://www.kathmanduheritage.com)  
[bhim@sagarmathatrek.com](mailto:bhim@sagarmathatrek.com) / [www.sagarmathatrek.com](http://www.sagarmathatrek.com)

Organisé par l'agence Kathmandu Heritage Tour Pvt. Ltd. Népal