



## 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*

### Népal Voyage Spirituelle au Népal 13 jours /12 nuits sur place

A Kathmandu s'entremêlent des traditions fortement enracinées avec ses mythes fabuleux de l'Himalaya. Toute la vallée recèle de monuments historiques d'architecture Newar Patan et Bhaktapur sont considérées comme le berceau de cet art. **Namobuddha**, belle et paisible station balnéaire située dans la campagne népalaise. À 45 km à l'Est de Katmandou, entouré de terres agricoles et forestières, expérimentez la vie simple dans la campagne népalaise, passez du temps proche de la nature, appréciez la cuisine faite de produits issus de la ferme. Situés au sommet de la colline (1800m) La vue panoramique s'étend à travers le massif de l'Annapurna et du Khumbu

Visite des temples et lieu de **naissance de Buddha à Lumbini**, des jardins sacrés où sont disposés tous les trésors de ce lieu historique et l'arbre de Siddharta Gautam. La beauté naturelle de Pokhara est simplement enchanteresse. Son point de vue rapproché sur les sommets les plus hauts, comme l'Annapurna I, Dhaulagiri et Manaslu peuvent être admirés de près.

11 jours / 10 nuits sur place  
Monastère à Katmandou : 3 nuits  
Hôtel à Katmandou : 2 nuits  
Hôtel à Bhaktapur : 1 nuit  
Hôtel à Namo Buddha : 1 nuit  
Hôtel à Lumbini : 1 nuit  
Hôtel à Pokhara : 2 nuits

Jour 01 Arrivée/Kathmandu  
Jour 02 Kathmandu/visite Kapan monastère/ Bhaktapur  
Jour 03 Bhaktapur /Namobuddha via Dhulikhel et Panauti  
Jour 04 Méditation à Namobuddha  
Jour 05 Namobuddha/Kathmandu/visite Pasupatinath  
Jour 06 Thamel/ Bodhanath Stupa/Conférence  
Jour 07 **Envol** Kathmandu/ Bhairawa/Lumbini  
Jour 08 Lumbini/Pokhara  
Jour 09 Pokhara visite aux alentours  
Jour 10 **Envol** Pokhara/Kathmandu  
Jour 11 Kathmandu puja par Bharman/Jhankri (chamane)  
Jour 12 Kathmandu Durbar Squar/Patan/Ason Tole  
Jour 13 Transfert à l'aéroport et départ

### Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée/Kathmandu

Arrivée/Kathmandu Transfert à l'hôtel avec l'un de nos représentants. Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais. 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: Hôtel Vaishali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire

Dîner de bienvenue

Jour 02 Kathmandu/visite Kapan monastère/ Bhaktapur

Petit-déjeuner au monastère puis départ vers monastère de Kapan.

Monastère de Kopan: le premier à enseigner la méditation en anglais aux étrangers au Népal. Ce jour là visite uniquement du monastère. Kopan a été conçu par le Lama Yeshe et le Lama Zopa Rinpoche comme un endroit d'étude et de méditation tant pour sangha himalayen que pour beaucoup de leurs étudiants étrangers. Dans le fait de préserver cette tradition à ce jour, Kopan est devenu un endroit unique, un lieu de rencontre entre la vie religieuse et de ce monde. Kopan a vraiment été une oasis pour des milliers de visiteurs étrangers, qui, fatigué de leur matérialisme et affamé pour quelque chose de plus, ont fait de cet endroit leur maison pendant des semaines, des mois, même des années. Les cours de méditation réguliers ont été tenus à Kopan depuis que le Lama Zopa Rinpoche, un des fondateurs, a donné ses premiers enseignements publics à Kopan en 1971 à un groupe de douze Occidentaux.

Route vers Bhaktapur la citée médiévale, elle fut la capitale de la vallée toute entière du 14ème aux 16ème siècles. L'architecture d'une grande partie de la ville date de la fin du 12ème siècle, pendant le règne du Roi Bhupatendra Malla. Nous visiterons quatre places différentes dans cette ville Durbar Square (place du palais), place de Tamaudi (place publique), place carrée de Dattatrey (poterie). Cette journée à Bhaktapur vous permettra d'approfondir vos connaissances sur l'indouisme.

Hébergement : Cosy hôtel <http://www.cosyhotel.com.np> ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 03 Bhaktapur /Namobuddha via Dhulikhel et Panauti

Sur le chemin visite de Dhulikhel et Panauti avant d'arriver à Namobuddha.

Dhulikhel est un peu plus large que Nagarkot et s'élève à 1650 mètres au dessus du niveau de la mer, à 30 kilomètres à l'est de Kathmandu sur Kodari Highway. La ville offre un panorama complet sur des chaînes enneigées depuis Karyolung à l'est jusqu'à Himalchuli à l'ouest. Elles permettent aux touristes de découvrir la campagne népalaise au-delà des routes et fournissent aussi un avant goût de trekking.

Panauti À 36 km au sud est de Katmandou, tout près de Banepa, le village de Panauti, bien préservé, abrite plusieurs temples dignes d'intérêt, notamment celui d'Indreshwar dédié à Shiva, dont on dit qu'il serait peut-être le plus ancien du Népal sous sa forme originelle. À la fin de la mousson à chaque année, les dieux «habitant» les temples de Panauti sont réunis en cortège et promenés sur des chars à travers la cité.

Nous arriverons à **Namoboudha** dans l'après midi belle, paisible station balnéaire située dans la campagne népalaise situé à environ 45km à l'est de Katmandou, entourée de terres agricoles et de forêts, avec une vue fantastique sur les montagnes.

Hébergement : Namobudha Resort <http://namobuddharesort.com>

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Namobuddha Méditation/Yoga

Dans la matinée Méditation au monastère de Tashi Yangtse Thrangu est un monastère bouddhiste tibétain. Il est construit à Namo Bouddha, où il est dit que le Seigneur Bouddha a donné sa vie à une tigresse affamée et ses petits. Comme il a été fondé par V V Khenchen Thrangu Rinpoché en 1978, le monastère a connu une croissance telle qu'il est aujourd'hui le foyer de plus de 250 moines. Le Tashi Yangtse Temple Thrangu a été officiellement inauguré le 5 Décembre 2008. L'École Direction Shree Mangal DVIP pour les jeunes moines fait également partie du complexe du monastère.

L'après midi environ 1 heure de **Yoga** au jardin de l'hôtel ou intérieur.

Hébergement : Namobudha Resort <http://namobuddharesort.com>

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Namobuddha /retour Kathmandu visite Pasupatinath

Dans la matinée Méditation au monastère de Tashi Yangtse Thrangu.

Retour sur Kathmandu puis visite temple du **Pashupatinath** : centre de religion hindouiste, lieu de crémations, de prières et de rituels dédié à Shiva. Pashupatinath: l'un des plus célèbres pèlerinages hindous et l'un des centres religieux les plus étendus au monde. On y adore Shiva sous la forme de pashupati qui **signifie seigneur protecteur des animaux et maître du troupeau**). Le temple, sa forme actuelle date du XVII ème siècle, c'est aussi un lieu de crémations et de purification. Les brahmanes pieux (croyant) s'y rendent chaque matin dans la rivière Bagmati.

Hébergement: Hôtel Vaishali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Monastère/ Bodhanath Stupa/Monastère

Au monastère la séance de méditation est de 6h à 7h et l'après midi du 16h à 17h la puja (prière). La pûjâ est un rituel de vénération. Elle se présente sous plusieurs formes : rites quotidiens, pèlerinages, prières, cérémonies l'invocation, réalisée par le pûjari, débute par le tintement d'une clochette, qui appelle la divinité, d'encens, accompagnée de musique et de la récitation de mantras.

Visite de **Bodhanath 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 moulins à prière et 108 petites images de Bouddha tout autour. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha.

**Circumambulation** autour du stupa de Bodnath en tournant des moulins à prières. Une **conférence privée** vous sera donnée par un « professeur » des moines sur le bouddhisme. Il vous expliquera le mode de vie des moines, histoire de Buddha. Cela se déroulera dans la conférence hall du monastère environ 1h30.

**Environ 1h de Yoga au jardin du monastère.**

Hébergement: Hôtel Vaishali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Kathmandu/ Bhairahawa /Lumbini

Petit-déjeuner au monastère puis transfert à l'aéroport de Kathmandu puis vol pour Bhairahawa. Arrivé à Bhairahawa et transfert à Lumbini environ 25 minutes pour arriver à votre hôtel. Après midi temps de méditation au monastère et sous l'arbre de Bouddha. Dans la soirée visite à pied aux jardins sacrés.

Hébergement: Hôtel Lumbini Garden New Crystal

<http://www.newcrystalhotels.com/hotellumbinigarden/homepage.php>

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Lumbini / Pokhara

Après petit-déjeuner à votre hôtel puis départ en direction de Pokhara en véhicule privé, beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h de route. Arrivée à Pokhara installation à l'hôtel puis temps libre. Dans la soirée **massage d'ayurvédique** pour relaxer après long route.

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

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Pokhara visite aux alentours

Tôt le matin excursion à **Sarangkot** (1592m) en véhicule environ 30 minutes de route. Vous assisterez le lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas très belle vue Annapurna 1 (8091m) et Dhaulagiri (8167m). Retour à l'hôtel pour petit-déjeuner.

Ensuite départ pour **Stupa de paix/ revenir en bateau** : Stupa de paix, 20 minutes en véhicule puis randonnée en montée vers le Stupa environ 1h de marche ou en véhicule jusqu'au pied du Stupa. Situé au sommet d'une colline a été érigé pour la Paix dans le monde par un moine bouddhiste japonais Nipponzan Myohoji. On lui décerna le prix "courage de Conscience" le 5 Juin 1998 à Sherborn, Massachusetts pour la pagode de la paix de la Nouvelle-Angleterre. Cette pagode fut **benie par le Dalai Lama**. Très belle vue sur la vallée de Pokhara sur le massif de l'Annapurna, le lac Phewa. Puis redescendre par la forêt vers le lac environ 20 minutes pour retrouver votre **bateau** pour la traversée du lac de Pokhara.

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

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 **Envol** Pokhara/Kathmandu

Matinée libre à Pokhara puis transfert à l'aéroport ensuite vol pour Kathmandu environ 30mn de vol d'où vous pourrez admirer encore une fois les montagnes de l'Himalaya et prendre de spectaculaires photos. L'après midi temps libre au cœur de Thamel pour vos achats etc....

Hébergement: Hôtel Vaishali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Kathmandu puja par Bharman/Jhankri (chamane)

Petit-déjeuner puis vers 9h départ vers Solu-danda. Vous êtes attendus par le Brahman pour un **rituel de vénération organisé spécialement pour vous** dans une famille Magar. Le Brahman fait une prière (Puja) bénédiction pour votre bien être. Pendant le mantra

vous méditer en position assise comme le Brahman. A la fin de la prière il vous mettra le **cordon sacré** autour de votre poignet, **Tika** sur le front et un **collier de fleurs** c'est un moment très fort qui éveillera votre curiosité et vous fera connaître les coutumes religieuses hindouistes.

Déjeuner à chez la famille Magar puis départ chez la guérisseuse **Jankri** pas loin de Kapan.

Elle utilise des plantes et surtout elle fait des **rituels Jhankri**. Pour l'organisation ca sera avec tout le groupe faire une **démonstration** sur une personne ou un rituel. Elle expliquera ensuite **son rituel**, comment elle soigne les malades et puis le guide pourra traduire.

Hébergement: Hôtel Vaishali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Kathmandu Durbar Squar/Patan/Ason Tole

Après petit-déjeuner transfert vers **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 règne des Mallas au 16ème, 17ème et 18ème 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 son artisanat qui est considérable.

**Durbar square:** Durbar Square, le cœur de Katmandou. Cette grande place nous plonge dans l'histoire de la cité. Ancien palais royal Hanuman Dhoka gardé par le dieu-singe Hanuman. Kumari Bahal, **maison de la déesse vivante Kumari**. Statue de Kala Bhairab, le dieu féroce combattant les démons. Temples consacrés à Shiva le dieu le plus vénéré du Népal, Taleju la déesse tutélaire de la famille royale le temple est réservé aux rois et aux prêtres, Krishna le dieu enjoué, Ganesh le dieu à tête d'éléphant. Toutes ces divinités, et combien d'autres, semblent veiller sur la cité. Les Népalais viennent les honorer tour à tour puis s'arrêtent aux marchés à **Asan Tole** ou Indra Chowk. La Kumari déesse vivante et réincarnation de la déesse Kali.

Hébergement: Hôtel Vaishali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

### Le séjour comprend:

- Transferts aéroport/ hôtel aéroport
- Hébergement à Kathmandu hôtel
- Transports, visites guidées et toutes les entrées des monuments
- Guide professionnel francophone pour tout le séjour
- Transport en véhicule privé pour tout le séjour
- Boissons eau minérale, thé ou café, tous les entrées et taxes
- La pension complète arrivée jusqu'à départ
- Vol Kathmandu/Bhairahawa ainsi que taxe d'aéroport
- Vol Pokhara/Kathmandu ainsi que taxe d'aéroport
- Conférence avec un professeur des moines sur la religion du bouddhisme
- Bénédiction (puja) par un Brahman dans une famille

- Rituels Jhankris démonstration à Saraswatinagar ou ailleurs
- 1h de Yoga à Namoboudha
- 1h de massage d'ayurvédique à Pokhara
- Dîner dans un restaurant typique népalais avec dance et chant traditionnel

#### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 1 photo d'identité pour le visa
- Visa 25\$ pour 15 jours si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Équipement personnel, les boissons, sodas, alcool etc....

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 multiple 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 mélangé entre eux. La population du Népal se divise en deux grand 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 népali mais il existe plus de 36 dialectes différents.

**Religion:** L'indouisme 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 Changunarayan
- 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 Téraï 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 !*