



## 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*

### Circuit culturel dont 3 dans le parc de Chitwan & 3 de trek

#### 13 jours 12 nuits

Ce séjour vous permettra de visiter la vallée de Kathmandu avec ses temples pagodes, ses monastères bouddhistes tel que le fameux stupa de Sayambunath situé en haut d'une colline (belle vue sur Kathmandu) ou Bodnath, le quartier bouddhiste. La capitale représente un véritable musée en plein air, aux confins de l'Inde et de la Chine dont elle subit les influences, elle est l'entrée sur l'Himalaya.

Le parc national de Chitwan 1040km<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.

**Hôtel à Kathmandu :8 nuits**

**Hôtel à Nagarkot : 1 nuit**

**Hôtel à Chitwan : 2 nuits**

**Portage : porteurs**

**Altitude maximum : 2200m**

**De préférence : mars /mai et septembre/novembre**

- Jour 01 Arrivée/Kathmandu
- Jour 02 Visite Patan/Bodnath
- Jour 03 Katmandou/ Bhaktapur/ Kathmandu
- Jour 04 Visite Swayambunath/Durbar Suar
- Jour 05 Visite Pasupatinath/ temps libre
- Jour 06 Kathmandu/Chitawan
- Jour 07 Excursion à Chitawan
- Jour 08 Chitawan/Kathamndu
- Jour 09 Kathamndu/Sundarijal/Chisopani
- Jour 10 Chisopani/Nagarkot
- Jour 11 Nagarkot/Banepa/Kathamndu
- Jour 12 Temps libre
- Jour 13 Transfert à l'aéroport et départ

#### Programme jour par jour

Jour 01 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 plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre

de ce restaurant qui est un ancien palais royal. [Chants, musiques folkloriques et danses dans des tenues d'ethnies différentes.](#)

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

Diner de bienvenu

Jour 02 Visite de Bodnath Stupa/Patan

[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. 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 de [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.

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

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 03 Katmandou/ Bhaktapur/ Kathmandu

Aujourd'hui, vous découvrirez les plus antiques villes de la vallée de Katmandou. Un arrêt au village de [Thimi](#), connu pour la poterie, fabrication de masques et aussi comme une zone de culture de légumes pour Katmandou. Son temple le plus connu est Balkumari du 16ème siècle, dédiée à l'un des shaktis de Bhairab . Le véhicule de la déesse est le paon représenté sur une colonne en face du temple, ainsi que chaque coin du temple.

Puis route vers [Bhaktapur](#) déjeuner, visite de la ville une ancienne capitales royale. La place de Durbar Square se situe le Palais aux 55-fenêtres, qui était le siège de la royauté avant 1769. Il abrite le National Art Gallery. La place de Tamaudi place publique, Le Nyatpol Temple, dédié à la déesse Lakshmi, se trouve dans ce carré. Construit en 1702 avec 5 étages, c'est le plus grand temple pagode du Népal. Place carrée de Dattatreya se trouvent un grand nombre de monastères hindous de Bhaktapur et des musées. Le Dattatreya Temple pagode de style de trois étages, avec des statues de la trinité hindoue, a été construit par le roi Yaksha Malla en 1428. On prétend que le bâtiment a été construit à partir d'un seul morceau de bois d'un arbre. On peut y voir également le quartier des potiers.

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

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 04 Visite Durbar Squar/Swayambunath

[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 sanctuaires bouddhistes les plus

saints au Népal, l'un des plus anciens et des plus glorieux dans le monde qui remonterait à 2500 ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

Visite de **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. L'histoire raconte il y a 250 ans un roi Malla avait trahit la déesse Kali (protectrice du Népal). elle décida de ne pas abandonner le royaume et tant qu'il y aura une Kumari les rois de Kathmandou ne perdraient pas leur trône. La Kumari est choisie par des prêtres du temple de taleju et 5 religieux bouddhistes. Elle doit être âgée de 5ans et posséder les 32 signes de perfection. Elle doit être issue d'une famille bouddhiste d'orfèvres ou de forgerons de la caste des sakyas. Une Kumari ne peut garder sa place que 6 ou 7 ans à la puberté elle doit quitter le palais. Août/Sept. C'est la sortie annuelle de la Kumari sur son char pagode. Personne n'a le droit de la toucher ni même croiser son regard, elle a le pouvoir de Kali capable de donner la vie comme la mort, de guérir ou de condamner. Même le roi s'incline devant elle pour recevoir la tikka.

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

Jour 05 Visite Pasupatinath/ temps libre

Sur la route visite de **Pashupatinath** 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. Le temple au toit d'or n'est pas accessible aux non-Hindous. On peut apercevoir, juste après la porte d'entrée, la gigantesque statue de Nandi, véhicule de Shiva, datant du siècle dernier. Le petit taureau qui fait face au temple est vieux de trois siècles. Pashupatinath couvre une aire de 281 hectares, qui est l'un des plus grands complexes de temple au Népal.

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

Jour 06 Transfert Kathmandu/Chitawan

Départ pour Chitwan en bus environ 4h de route arriver à l'hôtel pot de bienvenue, déjeuner, visite du village tharu & du musée, programme culturel, dîner

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

Jour 07 Excursion à Chitawan

Petit déjeuner puis départ observation des animaux dans la jungle avec un guide naturaliste anglophone, éléphant safari, dîner.

Hébergement : Hôtel Wildlife Camp [www.hotelwildlifecamp.com](http://www.hotelwildlifecamp.com) ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Petit déjeuner, canoë sur la rivière Rapti, observation des oiseaux, visite du centre des naissances des éléphants déjeuner ensuite départ en véhicule privé vers Kathmandu environ 4h de route pour arrivé à votre l'hôtel.

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

Petit-déjeuner, déjeuner

Jour 09 Trek Kathmandu/Sundarijal/ Chisopani (2300m)

Départ tôt le matin en bus 40mn et marche vers Chisopani montée un peu raide jusqu'au col de Lekh (2438m) puis descente à travers une forêt de rhododendrons, de chênes et de hêtres panorama magnifique sur le Langtang Himal environ 5h de marche.

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Chisopani/Nagarkot (2200m)

Petit-déjeuner ensuite randonnée vers le village de Nagarkot joli point de vue sur la chaîne de l'Himalaya où vous pourrez admirer le lever et le coucher du soleil environ 6h de marche pour la journée.

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

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Nagarkot/Banepa (1438m)

Ancienne citée Newars. Forêt, culture en terrasse via le village de Tukucha puis Nala village Newar pour arrivée à Banepa nous visitons le temple de Chandeswari environ 5h de marche. Fin de la journée retour à Kathmandu en véhicule privé.

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

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 12 Journée libre pour vous détendre ou faire vos achats

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

Petit-déjeuner

Jour 13 Transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

#### Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport
- Hôtels à Kathmandu petits-déjeuners et déjeuners
- Transports, visites guidée et entrée des monuments à kathmandu
- Hébergement en pension complète à Chitwan
- Permis d'entrée du parc
- Guide spécialisé anglophone pour la visite du parc.
- Transport en bus touristique A/R
- Hébergement et pension complète dans le trek, porteurs
- Boisson (thé, café uniquement)
- L'assurance pour les équipes

### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 3 photos d'identité
- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- **L'assurance accident/rapatriement hélicoptère / soins hospitaliers**
- Pourboires, repas non mentionnée dans le programme et les boissons.

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 unicomnes, 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 népali 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 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 royale népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuwan-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 Tribhuwan (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.  
Saraswotinar-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*