



Alaya Holidays
THE JOURNEY HOME

Sous le regard du Bouddha

Avec Daphné Dudemaine, professeure de yoga



- Durée : 15 nuits / 16 jours - 18 avril au 2 mai 2023
(Dates d'arrivée à Katmandou et de départ de Katmandou)
 - Niveau : Promenade / Facile
- Type de voyage : Spirituel / Découverte / Randonnée
- Nombre d'heures de marche par jour : 3h30 à 4 heures maximum
 - Altitude maximum : 1 750 mètres
- Transport : Vol domestique / Véhicule pour touristes avec chauffeur
 - Tour avec guide francophone
- Hébergement : Hôtel 3 / 4 Étoiles en B&B (selon les standards du pays)
 - Taille du groupe : 12 personnes maximum
 - Départ garanti : 6 personnes
- Pratique du Yoga : la pratique est adaptée à tous les niveaux, novice comme confirmé. Durant le séjour, les pratiques varieront selon le moment de la journée, notre état de fatigue, le site dans lequel nous nous trouvons, du temps dont nous disposons.
- Seront proposés : Yoga Intégral doux, Yoga Intégral dynamique, Yin Yoga, Yoga Nidra, Salutation au Soleil, Méditation, relaxation, Pranayama (exercice de respiration), chants de Mantras.



Déroulement de votre itinéraire

Mardi 18 avril 2023 - Jour 01 : Arrivée à Katmandou (1400m).

C'est à l'aéroport de Tribhuvan que votre représentant vous réserve un accueil chaleureux avant de vous accompagner jusqu'à votre hôtel où une boisson de bienvenue vous est servie.

Vous vous installez dans vos chambres et profitez librement du reste de votre journée ou encore, demandez conseils à votre représentant qui sait personnaliser vos souhaits en vous faisant découvrir des facettes inattendues de Katmandou.

Pendant le coucher du soleil : Séance de Yoga

Dîner libre et nuit à Katmandou.



**Mercredi 19 avril 2023 - Jour 02 : Route de Katmandou vers Pharping
au Neydo Tashi Choeling Monastery (1400 m / 22 km / 40 min.).**

Après un bon petit-déjeuner, vous faites route vers **Pharping** qui est l'un des grands sites de pèlerinages bouddhistes du Népal. Neydo Tashi Choeling Monastery.

Pharping, qui se trouve au sommet d'une colline, est une petite ville typique Newar.

Avant d'arriver à destination, vous faites halte au Temple blanc de Sesh Narayan autant vénéré par les hindous que les bouddhistes.

Vishnu, créateur de l'univers et le serpent Ananta y tiennent une place spéciale.

Ce site se fondant dans la nature, est propice au recueillement.

Chemin faisant, vous arrivez au Temple et à la grotte de Yanglesheu vénérée par les bouddhistes. Selon la tradition, c'est là que le Guru Padmasambhava (ou Guru Rinpoche), aurait atteint le haut niveau d'un Mahamudra Vidyadhara. Il est souvent révééré comme un second Bouddha. Deux grottes accessibles, Asura et Yangleshö, ont été bénies par Guru Padmasambhava. Prenez le temps de vous inspirer des lieux avant d'explorer le Temple Vajrayogini tout près des grottes.

En fin de matinée, vous reprenez votre route vers Neydo Tashi Choeling Monastery.

Installation dans votre chambre.

L'endroit est magnifique. Il est possible d'avoir le confort, de bons repas végétariens et non végétariens concoctés par le Chef Kunzang et de côtoyer les moines et suivre leur quotidien.

Il y a près de 200 moines qui vivent et étudient là et les gens de passage peuvent participer à leur pratique quotidienne, manger à leurs côtés et faire l'expérience de la vie monastique. Il est permis d'assister aux Pujas (célébrations du matin et du soir).



Avant le déjeuner : Séance de Yoga dans la salle du Monastère

Visite des lieux (école et activités des jeunes étudiants tibétains) et reste de l'après-midi libre. Vous pouvez assister à la Puja du soir (voir l'horaire sur place).

Dîner et nuit au Monastère de Neydo Tashi Choeling Monastery Guest house.



Jeudi 20 avril 2023 - Jour 03 : Journée à Neydo Tashi Choeling Monastery et randonnée

Vous pouvez assister à la Puja du matin.

Après la puja : Séance de Yoga

Vous prenez ensuite votre petit-déjeuner dans la salle commune avec les moines.

Votre guide vous convie à une randonnée. Autour du monastère vous pourrez faire de courtes randonnées ou des promenades douces selon votre niveau d'énergie.

L'une d'elle consiste à se rendre au sommet de Champadevi, à environ 2 261 m où il y a un sanctuaire hindou. Votre guide saura adapter cette randonnée selon vos envies et la température.

Vous pique-niquez en chemin. Retour en après-midi et temps libre.

Vous pouvez assister à la Puja du soir.

Avant le coucher du soleil : Séance de Yoga

Dîner et nuit au Monastère de Neydo Tashi Choeling Monastery.



Vendredi 21 avril 2023 - Jour 04 : Temps à Pharping et randonnée

Vous pouvez assister à la Puja du matin.

Après la puja : Séance de Yoga

Petit-déjeuner avec les moines de Neydo Tashi Choeling Monastery.

Votre guide vous propose une autre randonnée qui se termine avec une visite de la petite ville de Pharping.

Avant le coucher du soleil : Séance de Yoga

Dîner libre et nuit au Monastère de Neydo Tashi Choeling Monastery.



**Samedi 22 avril 2023 - Jour 05 : Route de Pharping vers Bhaktapur
(1400 m / 27 kms / 1h10 de route)
puis route vers Dhulikhel
(1550 m / 16 kms / 35 minutes de route en véhicule privé).**

Vous pouvez assister à la Puja du matin.

Au lever du soleil : Séance de Yoga

Après votre petit-déjeuner, vous faites route vers Bhaktapur.
L'ancienne citée royale de Bhaktapur date du XIIème siècle et s'articule autour d'une place centrale où siègent de nombreux autels religieux autour desquels s'organise la vie de ses habitants.

La plupart d'entre-eux ne comprennent pas le Népal, la langue du Népal car ils parlent le newari, l'ancienne langue du pays.

Votre guide vous fait découvrir la cité de Bhaktapur et son dédale de petites ruelles qui mènent toutes à de petits bijoux à qui est disponible aux surprises.

Vous voyez travailler les ébénistes dans leurs ateliers ouverts.
Ces artistes permettent à l'architecture Newar d'être unique au monde avec ses balcons, ses portes et fenêtres en bois sculpté.

Vous rencontrez aussi les potiers qui, sur la grande place qui leur est réservée, partagent avec vous leur passion pour le travail de la terre.



Avant le déjeuner : Séance de Yoga

Ne manquez pas, pour votre repas du midi, de savourer la cuisine newari qui finit avec un dessert très renommé : le yaourt de Bhaktapur au goût unique !

En début d'après-midi, vous pénétrez dans l'antre d'une famille qui fabrique le célèbre papier népalais. Dans le dédale d'une maison typiquement Newar, vous suivez le processus de fabrication de ce papier qui jalonne les étages de la maison jusqu'aux sculptures inattendues dont le petit musée s'enorgueillit.



En fin d'après-midi, vous faites route vers Dhulikhel à une quinzaine de kilomètres.
Installation à votre hôtel.

Au coucher du soleil : Séance de Yoga

Temps libre, dîner libre et nuit à votre hôtel à Dhulikhel.



Dimanche 23 avril 2023 - Jour 06 : Matinée libre à Dhulikhel et Randonnée de Dhulikhel vers Namobuddha (1750 m / 12 km / 4 h de marche)

Au lever du soleil : Séance de Yoga

Dhulikhel est une charmante station climatique à une trentaine de kilomètres de Katmandou. Cette cité est réputée pour sa vue panoramique exceptionnelle sur la chaîne enneigée des

Annapurna, Langtang, Choba Bhamre entre autres.
Flânez le temps de s'imprégner de la majestueuse chaîne himalayenne.

Avant le déjeuner : Séance de Yoga

Déjeuner libre.

Vous entamez votre randonnée en tout début d'après-midi vers Namo Buddha.
Namo Bouddha est l'un des trois plus grands sites de pèlerinages bouddhistes du Népal.

Sur les hauteurs, la vue du monastère est magnifique.

Une légende dit que lorsque le Bouddha était jeune prince, il rencontra une tigresse
qui affamée ne pouvait nourrir ses petits.

Il offrit alors son corps à la bête et atteint par la suite un niveau élevé de son existence.



Namo Buddha est également célèbre pour la culture du riz, de la moutarde et du millet, ce qui vous permet de voir de belles fermes en terrasses à flanc de collines tout au long de la randonnée et de côtoyer les populations des villages traversés.

Avant le coucher du soleil : Séance de Yoga

Dîner libre et nuit à votre resort à Namo Buddha.



**Lundi 24 avril 2023 - Jour 07 : Puja du matin au Monastère Thrangu Tashi Yangtsé
de Namo Buddha puis randonnée de Namo Buddha vers Panauti
(1300 m / 10 km / 2h30 à 3h de marche).**

Route de Panauti vers Katmandou (34 km / 1h30 de route en véhicule privé)

En vous levant de bonne heure, vous pouvez vous rendre au Monastère en marchant 30 minutes et assister à la puja, première célébration de la journée.

Randonnée méditative + pranayama

Retour à votre resort et petit-déjeuner.



Avant le petit-déjeuner : Séance de Yoga

Après votre petit-déjeuner au Resort vous entamez une randonnée jusqu'à Paunauti.

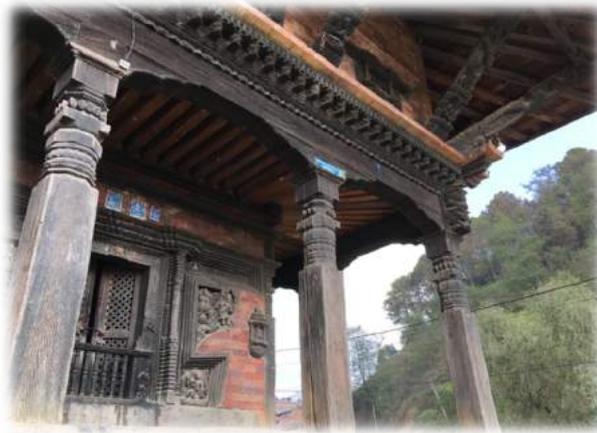
Cela vous amène à une rivière aux eaux cristallines.

Flânez le long de la berge et profitez du doux murmure de la rivière sous la canopée des grands arbres. Tout autour, vous voyez des champs et des villages verts, des petites et grandes montagnes, des forêts et des terres fertiles.

Vous arrivez dans le centre de Panauti, une des plus vieilles villes du pays située au confluent des deux rivières Roshi et Punyamati au sud-est de Dhulikhel. À elle seule, la ville met en valeur le design urbain, l'architecture élégante et la culture raffinée du Népal du 12ème siècle.

Panauti, qui était autrefois un centre majeur de commerce, est aujourd'hui un lieu de repos et de tranquillité, centre important pour les hindous et magnifiquement orné de "Patis" (maisons de repos en plein air), trombes, ghats et temples naturels.

Indreshwor Mahadev Temple est célèbre pour son design classique.



En fin d'après-midi, votre chauffeur vous ramène à Katmandou.

Avant le coucher du soleil : Séance de Yoga

Dîner libre et nuit à votre hôtel à Katmandou.



**Mardi 25 avril 2023 - Jour 08 : Route de Katmandou à Pokhara
(820 m / 200 kms / 6 heures)**

Après le petit déjeuner vous prenez la pittoresque route de Prithivi qui regorge de végétation incroyable au milieu des collines, des rizières, des rivières, de la forêt et des villages rustiques. La ville propre et verte Pokhara est l'une des meilleures destinations de vacances du Népal.

Vous atteignez le lac Phewa en après-midi. Installation à votre hôtel,

Sortie en bateau pour voir le soleil se coucher.

Dîner et soirée libres et nuit à Pokhara.

Avant le coucher du soleil : Séance de Yoga

Soirée et dîner libres et nuit à votre hôtel à Pokhara.



**Mercredi 26 avril 2023 - Jour 09 : Lever du soleil à Sarangkot et randonnée vers Naudanda
(1600 m / 3h de marche)**

Très tôt, vous franchissez les montagnes en véhicule privé avant d'arriver au point culminant qui vous laisse admirer la chaîne himalayenne avec les Annapurna, le Machapuchare et le Dhaulagiri au lever du soleil.

Au point culminant : Séance de Yoga

Vous prenez un petit-déjeuner en chemin et entamez une randonnée de 2 à 3 heures vers Naudanda (1440 m) qui vous permet de découvrir les petits villages et l'ambiance qui y règne en cette période de récoltes.



Après votre randonnée, votre véhicule privé vous reconduit de Naudanda à votre hôtel à Pokhara.
Dîner libre et temps libre pour l'après-midi.

Avant le coucher du soleil : Séance de Yoga

Soirée et dîner libres et nuit à votre hôtel à Pokhara.



Jeudi 27 avril 2023 - Jour 10 : Randonnée jusqu'au Temple de la Paix

Au lever du soleil : Séance de Yoga

Pour les personnes qui le souhaitent, il est possible d'organiser un vol en parapente en matinée.
Parlez-en à votre guide qui saura où faire la réservation.

Visite de l'International Mountain Museum qui couvre les différents aspects de la montagne entre la culture, la faune, l'alpinisme, la géologie ou la mythologie. Une source de découvertes.

Avant le déjeuner : Séance de Yoga

Après le déjeuner, votre guide vous accompagne aux Devi's Falls et au Stupa de la Paix mondiale (1100 m) qui surplombe le lac Fewa et permet de découvrir la vallée de Pokhara face à la chaîne himalayenne. Le Shanti Stupa est la première pagode de la Paix au Népal.

Cette courte randonnée vous permet d'admirer la forêt entourant la région avant d'arriver au stupa qui a été bâtie par le moine Japonais Fujii Nichidatsu qui a eu le projet de construire dès la fin de la 2ème Guerre Mondiale pas moins de 80 Peace Pagoda dans le monde.

***Avant le coucher du soleil : Séance de Yoga
près de la pagode si la température le permet.***

Soirée et dîner libres et nuit à votre hôtel à Pokhara.



Vendredi 28 avril 2023 - Journée libre à Pokhara

Profitez de cette journée pour vous promener autour du lac Fewa.
Votre guide saura aussi vous suggérer un bon massage pratiqué
par des personnes non-voyantes.

Déjeuner libre.

Pour votre dernière soirée à Pokhara, votre guide représentant vous invite
à un dîner culturel népalais.

Nuit à votre hôtel.



Samedi 29 avril 2023 - Jour 11: Route de Pokhara vers Katmandou

Après votre petit-déjeuner, vous reprenez la route.
C'est à Thankot que vous franchissez la porte d'entrée de la capitale.
Installation à votre hôtel en fin d'après-midi libre.

Dîner libre et nuit à votre hôtel.



Dimanche 30 avril 2023 - Jour 12 : Début de matinée libre. Visite de Bodhanath et Pashupatinath

Au lever du soleil : Séance de Yoga

En fin de matinée, votre chauffeur vous attend et vous conduit jusqu'à l'enceinte tibétaine de **Bodhanath**, l'un des plus grands et magnifiques sanctuaires bouddhistes au monde datant du 14^{ème} siècle.

Votre guide vous suggère le petit restaurant de la Shechen Guest house, à proximité du temple où Matthieu Ricard enseigne. Dans un cadre très reposant, vous pouvez déjeuner.

Ici, prendre son temps rythme avec le tournoiement des moulins à prières. À Bodhanath, l'un des sites du patrimoine mondial de l'UNESCO, pas de circulation mais place aux mantras qui accompagnent souvent vos pas dans le mouvement circulaire de vos déplacements.

C'est aussi l'occasion de visiter l'école de Tangkas (dessins ou peintures sur toiles) et de voir le travail accompli des maîtres tibétains et de leurs élèves.



En fin d'après-midi, visite de **Pashupatinath**, couramment surnommée « la Bénarès du Népal ». Son temple, dédié à Pashupati, l'incarnation de Shiva, est l'un des plus sacré du Népal et est patrimoine mondial de l'UNESCO.

Au coucher du soleil : Séance de Yoga et rituel de fin de voyage

Votre représentant vous offre un dîner culturel népalais pour votre dernière soirée.

Nuit à votre hôtel à Katmandou.



Lundi 1^{er} mai 2023 -

En fin de matinée, dans le quartier de Thamel, vous participez à un cours de cuisine pour apprendre à faire les momos népalais que vous aurez certainement déjà savourés. Un savoir-faire unique et authentique dans une ambiance très chaleureuse et détendue pour une dégustation réussie avec votre chef et son assistant. L'occasion d'en apprendre encore plus sur les mets népalais et de partager un moment agréable et rempli de rires. Votre déjeuner sera donc composé de Momos!

Reste de la journée libre. Profitez-en pour savourer la quiétude et la beauté du Garden of Dreams non loin de votre hôtel.



Mardi 2 mai 2023 - Départ

Temps libre selon l'heure de votre vol

Votre représentant organise votre transfert à l'aéroport trois heures avant le vol prévu. Vous rencontrer aura été un immense plaisir et nous espérons que le Népal et les népalais resteront dans votre cœur. Au plaisir de vous revoir.



Liste de vos hébergements

DATES	LIEUX	HÉBERGEMENTS
18 avril 2023	Katmandou	Hotel Holy Himalaya
19, 20 et 21 avril 2023	Pharping	Neydo Tashi Choeling Monastery
22 avril 2023	Dhulikhel	Gaia Holiday Home
23 avril 2023	Namo Buddha	Namo Buddha Resort
24 avril 2023	Katmandou	Hotel Holy Himalaya
25, 26, 27 et 28 avril 2023	Pokhara	Hotel Batika
29, 30 avril et 1 ^{er} mai 2023	Katmandou	Hotel Holy Himalaya
2 mai 2023	Départ	



- Prix par personne en occupation double (6 participants) : 1 875,00 Euros
- Prix par personne en occupation double (8 participants) : 1 775,00 Euros
- Prix par personne en occupation double (10 participants) : 1 625, Euros
- Prix par personne en occupation double (12 participants) : 1 475,00 Euros
- Chambre en occupation simple (uniquement à Katmandou et Pokhara) : 455,00 Euros



Ce qui est inclus

- Transferts de et vers l'aéroport à vos hôtels à Katmandou et Pokhara dans un véhicule privé avec un chauffeur et votre représentant
- Transport en véhicule privé pour les visites dans la vallée de Katmandou puis de Katmandou vers Pharping, Bhaktapur, Dhulikhel, Namobuddha, Pokhara, Sarangkot, Temple de la Paix (Transport pour vos bagages d'un lieu à l'autre en cas de fatigue)
- Hôtel 3/4 étoiles à Katmandou, Pharping, Dhulikhel, Namobuddha, Pokhara avec petit-déjeuner (B&B)
- Le petit-déjeuner en chemin à Sarangkot
- Guide francophone formé et expérimenté pour visites et randonnées dans vallée de Katmandou et à Pokhara (Salaire, déplacement, hébergement, repas)
- Cours de yoga et de méditation avec votre professeur
- Tous les frais de visites, y compris les frais d'entrée pour le (s) temple (s), monument (s), nationaux

- Un kit médical complet (sauf médicaments par voie orale)
- Tous les permis nécessaires
- Toutes les taxes et frais de service applicables
- Toutes les taxes gouvernementales locales

Ce qui n'est pas inclus

- Vol international depuis votre pays de résidence et vers Katmandou
- Frais de visa népalais (30 Euros pour 15 jours, 50 Euros jusqu'à 30 jours)
- Les repas du midi et du soir à Katmandou, Pharping, Bakthapur, Dhulikhel, Namo Buddha, Pokhara
- Nuit(s) supplémentaire(s) (nous pouvons vous accommoder si vous souhaitez arriver plus tôt ou rester après le départ de votre groupe)
- Excédent de bagages
- Assurance voyage (annulation, médicale, rapatriement) et sauvetage.
- Frais personnels (appels téléphoniques, cartes téléphone, blanchisserie, factures de bar, recharge de batterie, porteurs supplémentaires, bouteilles ou eau bouillie, douche, connections Wi-Fi selon les endroits, etc.).
- Pourboire pour l'assistant-guide (à partir de 6 participants et plus) et le guide.
- Parapente en tandem à Pokhara (80 Euros)
- Tout frais supplémentaires hors de notre contrôle (climat, troubles politiques, changement ou annulation de vol, épidémie ou tout autre événement)



Alaya Holidays Pvt. Ltd.

Narsingh Chowk, Thamel
Kathmandu, Nepal

+977 9851 260 166
info@alayaholidays.com
alayaholidays@gmail.com