



Dates 2019 : Dimanche 21 avril au samedi 4 mai

Séjour trek Népal

Spécial pleine conscience et nature

15 jours (13 jours au Népal) - à partir de 2490 €

Lieu : Népal – Katmandou et région du Solukhumbu.

La notion de pleine conscience est de plus en plus abordée dans des domaines aussi variés que l'éducation, la santé, le sport... Apprendre à méditer et se retrouver en harmonie avec la nature c'est tout l'objectif de ce séjour.

Sous la conduite d'un moine bouddhiste Zen vous apprendrez les techniques de la méditation et vous serez guidé sur les sentiers par un guide francophone spécialiste du Népal

Notre séjour est situé hors des grands itinéraires classiques et de ce fait il est orienté développement durable et commerce équitable à travers des rencontres avec les villageois, des fermiers 100% bio, des achats qui profitent à la population et aussi une implication concrète avec des associations caritatives (lire en détail le programme pour comprendre)

Ce sera aussi de pouvoir accomplir l'ascension d'un sommet à 4100 m sans difficulté et de pouvoir contempler l'Everest et ses sommets voisins tout aussi impressionnant....

Alors n'hésitez plus, venez vivre une aventure extraordinaire

Voici deux liens importants à visionner :

La pleine conscience expliquée :

- <https://www.youtube.com/watch?v=oWUKamnoKOs>

Les 5 tibétains :

<https://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0>

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

175 Chemin Saint Anne 06140 VENCE

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

Points forts du séjour :

- ⇒ Le concept original randonnée et médiation
- ⇒ Une initiation à la pratique des cinq tibétains (yoga)
- ⇒ Un trek en dehors des parcours traditionnels
- ⇒ La richesse d'une culture et d'une civilisation méconnue
- ⇒ Une réel immersion sur les terres des ethnies Sherpa et Tamang
- ⇒ La contemplation du lever de soleil au sommet du Pekey-peak à 4068 m face à L'Everest, le Lhotse, le Makalu, la chaîne des Annapurnas
- ⇒ Un voyage commerce équitable
- ⇒ Un éveil à la pleine conscience

Programme :

Ce programme est donné à titre indicatif. En fonction du niveau des participants, de la météo, d'évènements impondérables, l'accompagnateur et les guides népalais sont susceptibles de le modifier.

Jour 1 : Vol France/Népal, au départ de Toulouse, Marseille, Nice, Lyon, Paris....

Jour 2 : *Namasté !* Accueil à Katmandou et transfert à l'hôtel à Bodnath le quartier Tibétain de Katmandou. Repas du soir au restaurant de l'hôtel. Une bonne nuit de repos dans un havre de paix pour bien commencer le séjour !

Jour 3 :

Après un petit déjeuner copieux, on partira en véhicule pour visiter le temple de Vishnu à Budhanilkantha. La statue de Vishnu couché est la plus grande qui est été taillée dans un seul bloc au Népal. On effectuera une petite balade dans une forêt remplie de sadou. Retour en véhicule dans me quartier de Kopan. Nous visiterons une ferme 100 % bio et ensuite manger le Dal bhat de notre hôte Sangam. Ce sera l'occasion aussi de déguster son fameux Roksi.

Toujours à pied nous nous rendrons dans un monastère pour pratiquer notre première séance de méditation (60 minutes environ)

A l'issu en empruntant les rues très actives de Kathamndu, on reviendra à Bodnath. On effectuera la visite du monastère de Matthieu Ricard et on finira par la visite de la plus grande stûpa de Katmandou. Retour à l'hôtel

Repas libre le soir . Nuit en hôtel.

Jour 4 :Ce matin avant le petit déjeuner, votre guide Philippe vous proposera une initiation à la pratique des exercices yoga des cinq tibétains. Ces exercices seront proposés tout les matins (environ 15 à 20 minutes)

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

175 Chemin Saint Anne 06140 VENCE

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

Petit déjeuner et transfert en bus à l'aéroport pour départ en avion le matin et départ pour l'aérodrome de Phaplu à 2400 m.

Au programme du jour visite de Salleri (Centre district de Solukhumbu) (Aussi de L'Everest) et du monastère de Salleri dans lequel on pratiquera une séance de pleine conscience. Nuit à Phaplu en lodge.

Jour 5 : Réveil et exercice des 5 tibétains. Petit déjeuner et départ pour notre première journée de trek. Au programme de cette journée, une traversée de forêts de sapins et d'arbres de rhododendrons de 15 mètres et plus de haut, en fleurs en plus. Lors de la pause de midi, votre guide vous présentera les 5 tibétains et vous expliquera les bienfaits de ces gestes à pratiquer quotidiennement. On poursuivra jusqu'au col de Taksindu et ensuite descente au grand monastère Bouddhiste de Taksindu construit en 1923 pour notre séance de méditation. Retour au col et repas et nuit en lodge. 5h de marche.

Jour 6 : Réveil et exercice des 5 tibétains Pour cette nouvelle étape, nous nous rendons au splendide village Sherpa de Junbesi à 2700 m avec une traversée de rivière sur un pont suspendu. Visite du monastère et méditation dans une salle réservée. Repas et nuit en lodge à Jumbesi. 5 h de marche.

Jour 7 : Réveil et exercice des 5 tibétains .Départ de Jumbesi (2600m) pour jase bhanjyang(3520m), Au programme de cette étape, on monte en altitude, Nous aurons si la vue est dégagée une vision de sommets proches de l'Everest.Nuit en lodge. 5/6h de marche. Pique-nique au milieu de la forêt de rhododendron.

Jour 8 : Réveil et exercice des 5 tibétains .Ce jour on poursuit de Jase Bhanjyang au Camp de base du Pikey Peak à 3675 m. Ce soir nos hôtes nous feront découvrir des chants locaux et nous danserons au rythme de la musique. Repas et nuit en lodge 4h de marche. Si la météo est correct on pourra monter au sommet du pikey peak pour assister au coucher du soleil.

Jour 9 : Réveil matinal et montée tranquille pour assister au lever au sommet du Pikey Peak (4100 m) Vue sur le sommet de l'Everest, le Lhotse, le Manaslu, la chaîne du Langtang..... Retour au camp de base et on part ensuite pour Jahpre, ce sera la plus longue étape du séjour. /6/7h de marche

Jour 10 : Réveil et exercice des 5 tibétains .Au départ de Jahpre pour le village de Chimding marche le matin, arrivée au village pour midi , repos , et au programme méditation et cours de cuisine. Présentation des actions concrètes menées par des associations Hollandaises et Françaises. Repas et nuit chez l'habitant. 3 heures de marche.

Jour 11 Réveil et exercice des 5 tibétains . Après la collation du matin, visite du village, l'organisation, l'usine hydroélectrique, local où l'on tisse les écharpes les tapis, possibilité d'achat en direct. Repas dans le village. Départ en après- midi pour la lodge au col de Kerung (1 h30 de marche) repas et nuit en lodge

Jour 12: Retour à Katmandou en Jeep privatisé (une journée). Déjeuner en cours de route. Arrivée dans la capitale en milieu d'après-midi et installation à l'hôtel dans le quartier de Thamel. Soirée libre.

Jour 13 : Journée libre à Katmandou.

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

175 Chemin Saint Anne 06140 VENCE

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

Visite libre de la vieille ville de Katmandou et de Durbar Square. Shopping dans le quartier touristique de Thamel où vous aurez l'occasion d'apprendre à... marchander ! Soirée libre.

Jour 14 : Transfert à l'aéroport de Katmandou et embarquement pour votre voyage de retour. Namaskar !

Jour 15 : retour en France.

A Savoir

Niveau : Modéré

Encadrement :

Moine Bouddhiste Zen Français, **médecin**

Accompagnateur en Montagne diplômé spécialiste du Népal, gérant associé de l'agence Népalaise Argos trekking Nepal

Assistant guide Népalais francophone et porteurs népalais.

Effectif : Maximum 15 personnes / départ assuré à partir de 6 personnes.

Portage : Au cours du trek, vous ne portez que vos affaires de la journée. Notre équipe népalaise est composée de guides qui vous assisteront au cours de la journée et de porteurs qui se chargent de transporter vos affaires d'un lodge à l'autre.

Hébergement :

Hôtel confortable à Katmandou .

Nuits en lodge simple pendant le trek (que l'on appelle aussi « guest house » selon le goût du propriétaire...) au cours du trek.

Au village de Chimding nuit chez l'habitant.

Repas : Pension complète à l'exception des journées libres.

Repas de midi : Au restaurant lorsque nous sommes à Katmandou . Repas chauds pris autour de la table dans les lodges des villages que nous traversons au cours du trek.

Repas du soir : Au restaurant lorsque nous sommes à Katmandou. Repas chauds pris autour de la table dans le lodge où nous sommes accueillis à chaque étape au cours du trek.

Transports : Tous les transferts et déplacements sur place sont compris dans le prix du séjour à l'exception des déplacements personnels au cours de la journée libre (jour 14)

Tarifs : 2490 € par personne*

***Le prix comprend** :

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

175 Chemin Saint Anne 06140 VENCE

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

- *L'encadrement sur place par un accompagnateur en montagne français (si plus de 6 participants) et une équipe de guide et assistants-guides népalais*
- *les séances de médiation dirigées par un expert en médiation et pleine conscience*
- *L'hébergement en hôtels et lodges,*
- *La pension complète à l'exception du jour 3 soir, jour 12 soir et journée 13 midi et soir le petit déjeuner du jour 13 est compris*
- *Les visites culturelles accompagnées par un(e) guide népalais(e) francophone à Katmandou,*
- *Le port des bagages par une équipe de porteurs népalais au cours du trek,*
- *Le permis de trek Conservation Area,*
- *Le transfert en avion de Katmandu à Phalu (jour 3)*
- *Le transport en jeep privé (jour 12)*
- *Les transferts et déplacements sur place sauf pour la journée 13 libre*
- *Le transport aérien pour le trajet France/Népal aller-retour*

****Il ne comprend pas :***

Les boissons et dépenses personnelles,

,Les visas de transit en cas d'escale dans un pays le requérant au cours du transport aérien,

Le visa d'entrée au Népal (qui se règle en euros en arrivant à l'aéroport de Katmandou),

L'assurance annulation/assistance-rapatriement/bagages (3,9% du montant du séjour).

En option :

Le pack assurance « Open Evasion » qui comprend les garanties d'annulation, d'assistance-rapatriement et de bagages pour un montant égal à 3,9% du montant du séjour,

La chambre individuelle dans les hôtels de Katmandou avec supplément (nous consulter pour connaître les tarifs).

Assurances : Vous êtes tenus de disposer d'une assurance en responsabilité civile personnelle ainsi que d'une assurance en assistance et rapatriement pour ce voyage. Les coordonnées de votre assureur doivent impérativement nous être fournies avant le départ (à préciser sur la fiche d'inscription). A cet égard, il est impératif que vous vérifiez auprès de votre assureur que vous êtes bien couvert pour ce voyage et si tel est bien le cas que vous lui demandiez de vous préciser la nature exacte des garanties offertes. Dans le cas où vous ne disposeriez pas de cette assurance, vous pouvez souscrire notre assurance annulation/assistance et rapatriement/bagages pour un montant égal à 3,9 % du prix du voyage. Si vous ne souhaitez pas souscrire cette assurance, nous vous demanderons de d'attester que vous avez pris connaissance de ces recommandations.

Informations Pratiques / Formalités

Début du séjour / Fin du séjour :

Le séjour débute à votre sortie de l'aéroport de Katmandou où vous serez accueilli par notre équipe sur place avant d'être conduit à l'hôtel de Bodnath. Il prend fin le jour de votre départ après que vous aurez été déposé à l'aéroport de Katmandou, 2 heures environ avant le décollage de votre avion, par notre équipe sur place.

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

175 Chemin Saint Anne 06140 VENCE

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

Formalités administratives :

Vous devez disposer d'un passeport valide dont la date d'expiration est postérieure d'au moins 6 mois à la date de votre entrée sur le territoire népalais.

En fonction du pays de transit de votre voyage aérien, il peut être nécessaire d'accomplir certaines formalités auprès des autorités consulaires concernées. Renseignez-vous le plus tôt possible pour éviter les mauvaises surprises !

A votre arrivée à Katmandou, il vous sera demandé de remplir une demande de visa lequel vous sera délivré immédiatement. Le coût de ce visa est fonction de la durée de votre séjour et peut être réglé directement en euros.

Equipement nécessaire :

Une liste précise de l'équipement recommandé vous sera transmise dans la fiche technique complémentaire lors de votre inscription.

Il convient cependant de savoir que vous devrez disposer d'un duvet (avec une valeur de limite de température « confort » qui ne soit pas supérieure à 5 °) et d'un vêtement chaud de type « doudoune » pour les soirées passées dans les lodges.

Bagages :

Il vous sera possible de laisser une valise à Katmandou à l'occasion de notre départ pour le trek . Les bagages que vous emporterez pour le trek seront constitués :

- D'un sac à dos destiné au portage de vos affaires de la journée (veste, appareil photo, pharmacie personnelle, etc.),
- D'un grand sac de voyage mais qui vous sera remis Argos trekking Nepal destiné à contenir vos affaires de rechange et vos affaires de toilette pour l'ensemble des journées de trek d'un poids qui devra impérativement ne pas excéder 15 kg.

Portage des bagages :

Le transport du bagage contenant vos affaires de rechange et de toilette est assuré tous les jours par une équipe de porteurs népalais. Chaque porteur est chargé de 2 sacs d'un poids total maximal de 30 kg. Cette limite de poids correspond, de la part d'ARGOS, à un choix éthique délibéré. Certains porteurs, au Népal, portent sur leur dos des chargements proprement incroyables allant jusqu'à 90 kg. Mais il s'agit là d'une corporation de porteurs qui se consacrent exclusivement au transport des denrées et des marchandises à destination des populations locales et des lodges. Ils sont payés en fonction du poids et de la distance parcourue. En revanche, un porteur de bagages qui travaille (de façon saisonnière) pour une agence de trekking est payé en fonction du nombre de jours de marche, quel que soit le poids de son chargement et quelle que soit la distance parcourue..

Conformément à cet engagement, il vous est demandé de préparer votre sac de telle sorte qu'il n'excède pas 15 kg, ce qui est largement suffisant pour ce trek. Votre bagage doit en outre être de type souple pour éviter les contacts blessants avec le dos du porteur. Il est conseillé de ne pas emporter d'objets fragiles ni d'objets de valeur. L'assurance que nous proposons en option permet de couvrir les risques de perte, vol et détérioration.

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

175 Chemin Saint Anne 06140 VENCE

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

Santé :

Aucun certificat médical n'est exigé, cependant il est important d'être à jour de ses vaccinations et il est fortement conseillé de faire un bilan de santé (et notamment un examen dentaire) avant votre départ.

*** Commentaires sur le niveau des séjours :**

Même pour un niveau facile, la randonnée reste une activité sportive nécessitant une bonne santé. Pour apprécier son niveau, il convient de tenir compte de sa forme physique et des aptitudes techniques requises en fonction du temps de marche moyen, des dénivelés effectués et de la nature du terrain.

Dans nos séjours nous proposons trois niveaux :

1/ Niveau facile :

Il correspond en général à moins de 4h00 de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est en moyenne inférieur à 600 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers bien marqués et le terrain n'est accidenté que de manière occasionnelle. Ce niveau est accessible à toute personne en bonne santé et pratiquant une activité physique plus ou moins régulière.

2/ Niveau modéré :

Il correspond en général à une moyenne de 5h00 de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est en moyenne inférieur à 850 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers marqués ou peuvent traverser des espaces sur lesquels le sentier n'est pas apparent. La progression se fait sur des terrains plus ou moins accidentés. Ce niveau est adapté à des personnes en bonne santé et pratiquant le sport d'une manière assez régulière (environ 1 fois par semaine).

3/ Niveau sportif :

Il correspond en général à une moyenne supérieure à 6h00 de marche par jour. Le dénivelé quotidien des randonnées varie entre 600 et 1200 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers marqués, peuvent traverser des espaces sur lesquels le sentier n'est pas apparent ou se situer en zones « hors sentiers », notamment lors de l'ascension de certains sommets. La progression se fait souvent sur des terrains assez accidentés. Ce niveau est adapté à des personnes en très bonne santé et pratiquant un sport d'endurance régulièrement (type jogging, marche de plusieurs heures, vélo, natation, etc.) et/ou ayant une expérience du sport proposé pendant le séjour (personne ayant déjà fait pratiqué régulièrement la randonnée ou le vélo, etc.). L'inscription à ce type d'activité implique la pratique régulière d'une ou plusieurs activités physiques (au moins 1 fois par semaine) dans les semaines qui précèdent le départ.

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

175 Chemin Saint Anne 06140 VENCE

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans