

RESERVEZ !

du 22 avril au 6 mai 2023

Népal, Trek et Méditation au Langtang**Trek et méditation**

Un Trek au Népal avec de de la Méditation sous la direction d'un docteur initiateur à la pleine conscience. 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.

Pour la 3ème année, sous la conduite du Dr Mazzola médecin psychothérapeute , enseignant la méditation a l'université de Sophia Antipolis, membre de l'équipe pédagogique et enseignant au DU méditation et relation de soins à Nice, membre de l'association française de thérapie comportementale et cognitive , ancien président et fondateur de l'association azurienne de thérapie comportementale et cognitive, 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 tourisme 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).

Alors n'hésitez plus, venez vivre une aventure extraordinaire.

Voir un extrait de notre séjour de 2018 : [Clip Trek et Méditation 2018](#)

Vous pouvez aussi visionner les deux vidéos ci dessous:

[La pleine conscience expliquée](#)

[La pratique des 5 tibétains](#) (pratique proposée lors du séjour)

Programme

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 : Avant le petit déjeuner, initiation à la pratique des cinq tibétains suivis d'une méditation guidée . Puis après un petit déjeuner copieux nous partons en compagnie de notre guide culturel local Bina pour une journée de visite à Katmandou. Site de Swayambhunath, le deuxième grand stupa de la ville perché sur une colline. Vue superbe sur Katmandou. Visite de la cité historique de Katmandou et de Durbar Square. Pause repas avant de continuer la visite de Pashupatinath, un haut lieu de l'hindouisme, où l'on rencontre les fameux Sadhus. Pour ceux qui le désirent, visite des Ghats où l'on découvre les rites funéraires locaux (crémation). Retour à Boudhanath, découverte de la culture bouddhiste autour du grand stupa. Avant le repas du soir (en libre) , une séance de méditation avant le repas vous sera proposée. Repas libre .Nuit à notre hôtel.

Jour 4 : Kathmandou –Syabrubesi (1460m)

Avant le petit déjeuner, initiation à la pratique des cinq tibétains et petit moment de méditation. Journée de transfert en véhicule, on quitte Katmandou pour se rendre dans la région du Langtang . Il faudra 6/7h de route en mini bus prive ou 4*4 par la route, puis la piste. Nuit et repas en lodge. Séance de méditation avant ou après le repas.

Jour 5 : Syabrubesi –Ghatlang (2238m - 4 à 5 h de marche)

Avant le petit déjeuner, initiation à la pratique des cinq tibétains et moment de méditation Après le petit déjeuner, nos sacs de treks seront pris par nos porteurs et ensuite départ pour une belle montée jusqu'au village de Goljung danda à 1946m. Montée progressive jusqu'au village de Ghatlang, qui est un village typique Tamang. Après un repos et la douche , séance de méditation avant le repas. Nuit en lodge.

Jour 6 : Ghatlang -Tatopani (2607m - 4 à 5 h de marche)

Avant le petit déjeuner, initiation à la pratique des cinq tibétains et moment de méditation .Descente jusqu'au village de Chilime à 1762m puis remontée au village Gonggaun pour le déjeuner de midi. Dans l'après-midi, montée au village de Tatapani qui possède une source d'eau chaude.séance méditation Nuit en lodge.

Jour 7 : Tatopani –Nagthali

Avant le petit déjeuner, initiation à la pratique des cinq tibétains et moment de méditation.Le matin montée a 3165m en 2/3 hrs de marche en passant par le village de Brimdang à 2848m qui nous proposera une belle vue sur Ganesh Himal et Paldor peak enneigé. Ensuite remontée progressive jusqu' à Nagthali. Ce petit village a une belle vue sur la montagne du Tibet, Ganesh Himal, et les chaines du Langtang... Arrivée sur un site magique et dans une lodge qui fait partie des coups de coeur d'Argos-rando. Déjeuner le midi à la lodge. Dans l'après midi sans sac nous irons visiter un site sacré... rencontre surprise au programme,et bien sur séance méditation . Nuit en lodge.

Jour 8 : Nagthali

Avant le petit déjeuner, initiation à la pratique des cinq tibétains et moment de méditation .Après un petit déjeuner copieux, nous partirons à la conquête du sommet Taruje (3700 m) pour déguster un superbe panorama sur les sommets du Langtang (7227m) mais aussi sur les sommets du Ganesh Himal et les hauts plateaux tibétains., ce sera aussi peut être le moment d'un exercice de pleine conscience Retour pour déjeuner à notre lodge. Après midi libre.séance méditation avant le repas Nuit en lodge.

Jour 9 : Nagthali - Thuman

Avant le petit déjeuner, initiation à la pratique des cinq tibétains et moment de méditation.Journée de descente a 2365m (3hrs) au village de Thuman en traversant une forêt de pins et de rhododendrons. C'est une petite étape et après le repas de midi découverte du village et de son monastère, séance méditation dans le monastère . Nuit à Thuman.

Jour 10 : Timure - Bridhim (4h de marche)

Avant le petit déjeuner, initiation à la pratique des cinq tibétains et moment de méditation . Village typiquement Tamang où nous visiterons le monastère très ancien du 11e siècle,séance méditation dans le monastère .Repas Nuit en Lodge.

Jour 11 : Bridim - Khanjim - Syabrubes (5h de marche)

Avant le petit déjeuner, initiation à la pratique des cinq tibétains et moment de méditation .Chemin facile avec une montée progressive. Nous traverserons le village de Khangjim. Descente ensuite vers le village de Syabrubes.Repas et nuit en lodge.

Jour 12: Syabrubes - Bhaktapur

Journée de transfert retour à bhaktapur en jeep 4X4. Repas et nuit en hôtel.

Jour 13 : Bhaktapur

Au programme visite commentée avec notre guide culturel de la ville de Bhaktapur. Après avoir franchi la porte principale, nous pénétrerons au coeur de l'histoire médiévale de Bhaktapur. La richesse de son architecture vous fera découvrir le palais royal aux cinquante-cinq fenêtres. A noter que le palais a résisté aux tremblements de terre de 1934 et de 2015. Nous traverserons la place des potiers où sont entreposées au soleil de nombreuses poteries, avant de déboucher sur la belle place de Taumadhi Tole sur laquelle se dresse le plus haut temple du Népal, le temple de Nyatapola avec ses cinq étages et ses trente mètres de hauteur. Repas du midi dans Baktapur. Après-midi et repas libre. Nuit en hôtel

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

Jour 15 : Arrivée en France.

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.

Ce séjour bénéficie des modifications qui tiennent compte des remarques et suggestions que vous nous avez transmises au travers de notre formulaire de satisfaction. Merci à tous de contribuer à l'amélioration et à la qualité de nos séjours.

Format du séjour

Itinérant.

Retrouvez **plus d'informations** sur les différents formats de nos séjours. ^

Niveau

Modéré.

Retrouvez **plus d'informations** sur les niveaux de nos séjours.

VOUS AIMEREZ

- Le concept original randonnée et méditation
- Une initiation à la pratique des 5 tibétains (yoga)
- Un trek en dehors des parcours traditionnels
- La richesse d'une culture et d'une civilisation méconnue
- Un voyage tourisme équitable
- Un éveil à la pleine conscience

Encadrement(s)

- Guide et assistant guide Népalais francophone (nombre en fonction de la taille du groupe).

- Accompagnateur en Montagne diplômé d'état **Philippe Dejoux** spécialiste du Népal, gérant associé de l'agence Népalaise Argos trekking Népal, ou guide Argos Voyages.

- **Dr Mazzola** médecin psychothérapeute, enseignant méditation a l'université Sophia Antipolis , membre de l'équipe pédagogique et enseignant au DU méditation et relation de soins a Nice, Membre de l'association française de thérapie comportementale et cognitive , ancien président et fondateur de l'association azurée de thérapie comportementale et cognitive, moine bouddhiste zen.

Hébergement(s)

Hôtel confortable à Katmandou.

Nuits en lodge simple pendant le trek, que l'on appelle aussi « guest house », au cours du trek.

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.

Acheminement

Aérien inclus pour ce séjour au départ de Nice ou Paris (autre villes nous consulter).

Nous attirons votre attention, les prix pour l'aérien sont fluctuants (surtout par rapport à la hausse brutale des carburants) et de ce fait le court du séjour peut être augmenté. Il s'agit d'un élément indépendant de notre volonté

Retrouvez **plus d'informations** sur les transports et acheminements.

Transport(s) sur place

Tous les transferts et déplacements sur place sont compris dans le prix du séjour à l'exception des déplacements personnels au cours des journées libres.

Retrouvez **plus d'informations** sur les transports et acheminements.

Début / 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. ^

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.

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 (règles 202).

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.

Vous trouverez une liste plus complète des formalités à prévoir pour ce séjour sur la [fiche destination NEPAL](#).

Equipement(s)

Vous trouverez une liste plus complète de l'équipement à prévoir pour ce séjour sur la [fiche destination NEPAL](#).

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

Pour ce séjour, il est important de prévoir deux sacs :

- un **sac de voyage**, souple et robuste (ne pas prendre de valise) avec vos affaires pour le séjour. Il ne devrait pas dépasser 10 à 15 kg. Le sac sera acheminé par nos soins à l'étape du soir.
- un **sac à dos de petite taille** (environ 30-35 litres) pour les affaires de la journée.... et qui vous servira de bagage à main dans l'avion. Durant la marche, vous ne portez que le petit sac à dos avec vos affaires de la journée (gourde, vêtement de pluie, veste chaude, appareil photo...), le pique-nique.

Dans le cadre de ce séjour au Népal, un grand sac de voyage souple vous sera remis par **Argos trekking Népal**. Il vous sera possible de laisser un sac/votre valise à Katmandou durant le trek.

Retrouvez [plus d'informations](#) sur les bagages et le portage.

Portage

Notre équipe népalaise est composée de guides (qui vous assistent au cours de la journée) et de porteurs qui se chargent de transporter vos affaires (grand sac souple) d'un lodge à l'autre. Chaque porteur est chargé de 2 sacs d'un poids total maximal total de 30 kg. Cette limite de poids correspond à un choix éthique délibéré de la part d'ARGOS. Certains porteurs au Népal portent sur leur dos des chargements proprement incroyables allant jusqu'à 90 kg. 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 notre engagement, il vous est demandé de préparer votre sac de telle sorte qu'il n'excède impérativement pas 15 kg.** Ce bagage doit 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, de vol et de détérioration.

Retrouvez [plus d'informations](#) sur les bagages et le portage.

Santé

Aucun certificat médical n'est exigé pour ce séjour, 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.

Vous trouverez une liste plus complète de l'équipement (Pharmacie personnelle,...) à prévoir pour ce séjour sur la [fiche destination NEPAL](#).

Retrouvez [plus d'informations](#) sur la santé.

Assurances

Il est important de partir bien assuré durant les séjours. Vous devez donc avoir souscrit une assurance en responsabilité civile personnelle et une assurance « assistance / rapatriement ». **Les coordonnées de votre assureur doivent impérativement nous être fournies avant le départ.**

Dans le cas où vous ne disposeriez pas de cette assurance, **ARGOS vous offre la possibilité de souscrire un contrat adapté spécifiquement pour nos voyages et couvrant les garanties « annulation, assistance / rapatriement et bagages ».**

Retrouvez sur notre site les informations sur les **assurances** (vos obligations, notre assurance en option,...).

TARIF(s)

1750 € par personne * Sans aérien

2950 € par personne avec aérien Attention les tarifs des vols peuvent changer (à la hausse ou à la baisse)

Le tarif comprend

- Le transport aérien international pour le trajet France/Népal aller et retour, Attention le tarif des vols en fonction de la hausse brutal des carburants peuvent nous obliger à modifier les tarifs
- Le transport aérien au Népal si prévu au programme,
- Les transferts et déplacements routiers sur place sauf pour les journées libres,
- L'hébergement en hôtels et lodges,
- La pension complète à l'exception des jours mentionnés avec le repas libre,
- L'encadrement sur place par un accompagnateur en montagne français (si plus de 8 participants) et une équipe de guide et assistants-guides népalais,
- Le port des bagages par une équipe de porteurs népalais au cours du trek,
- l'assurance pour l'équipe népalaise,
- Le permis de trek Conservation Area,
- Les visites culturelles accompagnées par un(e) guide népalais(e) francophone à Katmandou,
- les séances de médiation dirigées par un expert en médiation et pleine conscience.

Le tarif ne comprend pas

- Les repas lorsque indiqués " libre " sur le programme,
- 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),
- les pourboires pour l'équipe népalaise (guides, porteurs, chauffeurs),
- L'assurance annulation/assistance-rapatriement/bagages.

Option(s)

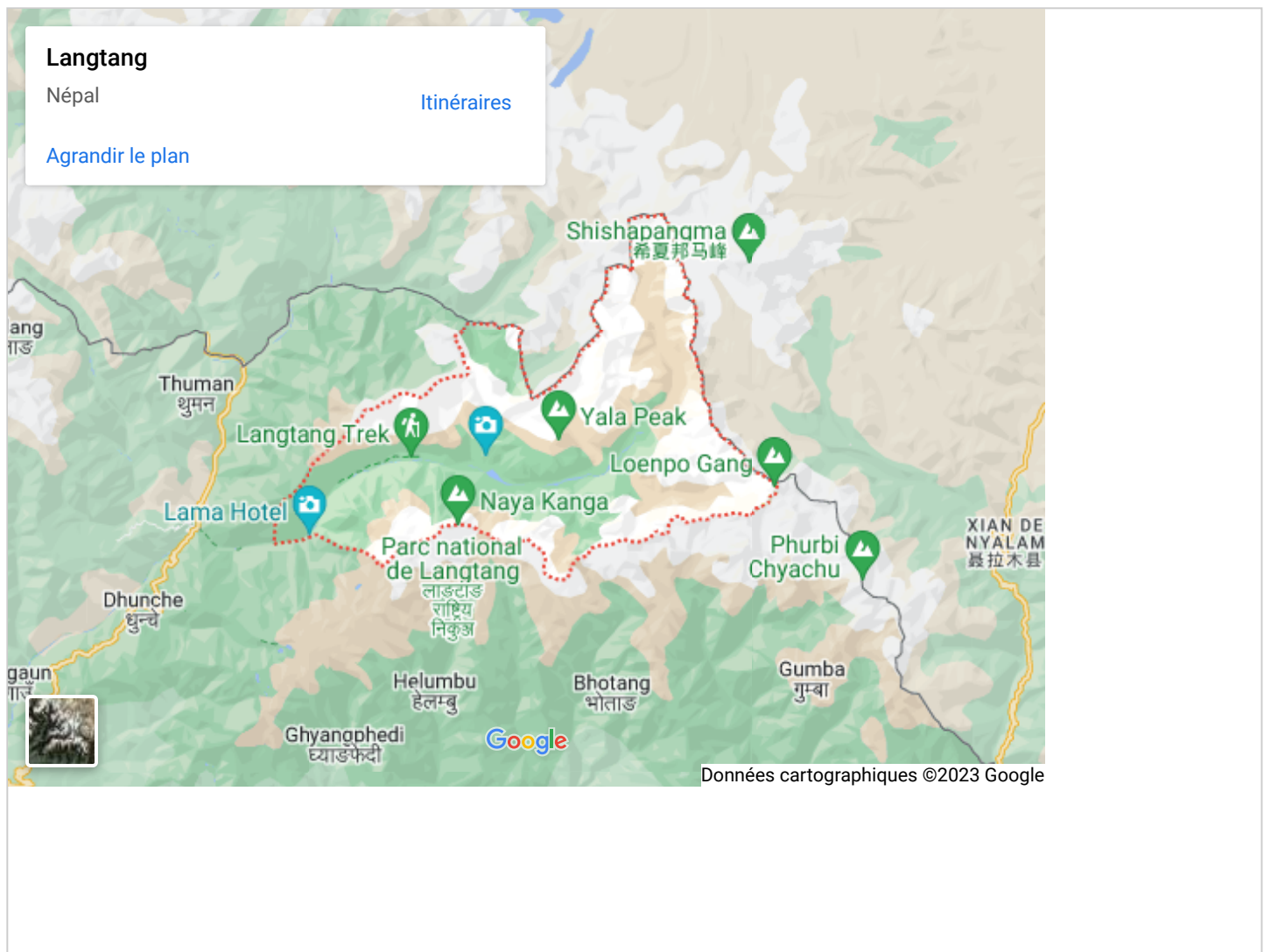
- Le pack assurance proposé par **Argos** qui comprend les garanties d'annulation, d'assistance-rapatriement et de bagages.
- La chambre individuelle dans les hôtels de Katmandou avec supplément (nous consulter pour connaître les tarifs).

Condition(s)

La réservation est effective à réception (par mail ou par courrier) de la fiche d'inscription remplie et signée, et après paiement d'un acompte ou du solde du voyage (selon les Conditions Particulières de Vente).

La réception de l'acompte ou du solde n'implique la réservation que dans la mesure des places disponibles.

^



Séjour solidaire

Sur ce séjour, un montant de 15€ est donné à **l'association UNAMI NEPAL**.

Notre agence

Trek et méditation au Langtang



”
;

