



POKHARA, LUMBINI, LE TÉRAÏ ET KATMANDOU

à partir de **1855 €** (sans aérien)

CIRCUIT NÉPAL - 15 JOURS

Individuel et Groupe : de 2 à 8 personnes
Période : mars/avril et septembre/octobre
Type : immersion, culture, nature, randonnée, artisanat
Public : tout public – enfant à partir de 7 ans

Vous aimerez

- Visiter des lieux exceptionnels, classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- Participer à des activités traditionnelles avec les ethnies Tharu et Raï.
- Faire un safari dans l'une des plus belles réserves du Népal encore assez méconnue.
- Vivre en immersion dans de petits villages typiques peu fréquentés.
- Découvrir un des plus hauts lieux de pèlerinage de la tradition bouddhiste.
- Déambuler dans l'ambiance spirituelle des rues colorées de Katmandou.

Résumé du séjour

Ce séjour vous fera découvrir le Népal d'Ouest en Est pour y découvrir un patrimoine hors du commun et des traditions encore très ancrées.

Vous aurez l'opportunité de séjourner dans de petits villages peu fréquentés par le tourisme où les modes de vie sont restés très traditionnels. Vous découvrirez le quotidien des familles qui vous accueilleront et partageront quelques activités avec elles.

Depuis ces villages, vous partirez explorer les environs dans les montagnes au pied des Annapurna, au bord du lac Phewa, du côté de Pokara, dans le Térai, où vous participerez à un safari dans une réserve où vous aurez peut-être l'opportunité de voir trigrès du bengale, rhinocéros, singes et éléphants.

A Katmandou et à Lumbini, vous ne manquerez pas de visiter les quartiers où la spiritualité est très présente.



AU COEUR DES PEUPLES
VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES

Contact : 06 33 37 70 39 - www.acdpvoyages.com



Au programme

Jour 1 : Vol Paris/Katmandou. Nuit à bord de l'avion.

Jour 2 : Arrivée à l'aéroport dans l'après-midi, transfert à la maison d'hôtes d'un monastère. Visite du magnifique stoupa de bouddhanath puis dîner autour de la place. Nuit à la maison d'hôtes.

Jour 3 : Départ de bonne heure pour Bandipur. Petit-déjeuner sur la route et déjeuner au restaurant en route. Arrivée en milieu d'après-midi chez la famille d'accueil. Rencontre autour d'un goûter puis petite promenade pour explorer ce village authentique de Newari. Dîner et nuit chez la famille.

Jour 4 : Petit-déjeuner et départ pour une randonnée vers le village où vit l'ethnie Magar. Continuation vers le village de Mukhundeswari qui offre de belles vues sur l'Himalaya. Déjeuner dans le village Magar. Retour chez la famille d'accueil et participation au travail du jardin en agriculture biologique avec la famille. En fin d'après-midi, balade dans la forêt communautaire au milieu des pins et des bambous. Dîner et nuit chez la famille d'accueil.

Jour 5 : Départ de bonne heure pour Pokara, petit déjeuner sur la route, le déjeuner également. Arrivée en début d'après-midi sur Pokhara, installation à la maison d'hôtes. Visite des chutes d'eau de Davis fall et la grotte de Gupteshower, deux sites remarquables. Promenade autour du magnifique lac Phewa. Dîner dans un restaurant au bord du lac et nuit à la maison d'hôtes.

Jour 6 : Départ de bonne heure pour Sarangkot avec le petit déjeuner et le déjeuner pique-nique. Randonnée pour admirer le splendide levée de soleil sur l'Himalaya et les Annapurna et continuation à travers les superbes montagnes. Retour à Pokara pour une ballade en barque sur le lac Phewa. Visite du musée de la montagne. Dîner et nuit à la maison d'hôtes.

Jour 7 : Après le petit déjeuner, route pour Lumbini, lieu de naissance du Bouddha historique. Déjeuner au restaurant sur la route. Arrivée en fin d'après-midi, installation dans la maison d'hôtes d'un monastère. Dîner et nuit à la maison d'hôtes.

Jour 8 : Petit déjeuner puis visite du temple Maya Devi, lieu de naissance de bouddha. Déjeuner à la maison d'hôtes. Balade dans le jardin de Maya Devi en vélo, ou rikshaw (voiture légère tirée par une bicyclette) à la découverte des temples construits par différents pays : la France, la Chine, la Thaïlande, la Birma-

nie, Taiwan etc. Dîner et nuit à la maison d'hôtes.

Jour 9 : Petit déjeuner, et départ pour le Téraï et le parc national de Bardiya. Déjeuner sur la route. En fin d'après-midi, installation chez la famille d'accueil. Dîner et nuit à la maison d'hôtes.

Jour 10 : Petit déjeuner puis départ pour une randonnée dans la jungle du parc. Observation des animaux (tigres du bengale, rhinocéros, singes,...). Déjeuner pique-nique. Continuation en jeep. Visite du centre d'élevage des crocodiles et du musée Tharu, ethnie principale de la région du Téraï. Retour à la maison d'hôtes et soirée culturelle de danse et musique populaire de la culture Tharu. Dîner et nuit à la maison d'hôtes.

Jour 11 : Petit-déjeuner puis participation aux activités agricoles pour aider la famille : nettoyage des lentilles ou récolte du riz, du blé, labour des champs, pâturage du bétail (buffles ou chèvres). Atelier d'artisanat avec les femmes du village Bharigaun pour fabriquer des paniers et autres objets utilisés dans leur vie quotidienne. Déjeuner chez l'habitant. Visite à vélo ou à pied des villages Tharu de Kailashi, Dalla et Patriboj. Atelier de cuisine Tharu pour apprendre à faire du « digrit » (pain de riz cuit à la vapeur), du poulet épicé avec des légumes frits. Dîner sur place. Nuit à la maison d'hôtes.

Jour 12 : Petit-déjeuner et matinée libre. Déjeuner à la maison d'hôtes puis direction l'aéroport de Nepaljung pour votre retour à Katmandou en fin de journée. Installation à la maison d'hôtes d'un monastère à Bouddhanath. Dîner au restaurant et nuit à la maison d'hôtes.

Jour 13 : Petit-déjeuner puis départ pour une excursion pour la journée autour de Katmandou. Vous visiterez la très belle ville de Bhaktapur, dont le style de vie authentique a été préservé au cours des siècles. Déjeunerez dans un restaurant historique de Bhaktapur, le temple de Natpola. Retour sur Bouddhanath, dîner et nuit à la maison d'hôtes du monastère.

Jour 14 : Petit-déjeuner. Journée libre pour découvrir Katmandou. Déjeuner libre. Dîner d'adieu organisé par le guide. Nuit à la maison d'hôtes du monastère.

Jour 15 : Petit-déjeuner. Transfert à l'aéroport selon l'heure du vol retour.

Le programme peut être soumis à modifications.

