

# Bouddhisme et randonnées dans la vallée de Kathmandu



Une découverte spirituelle de la vallée de Kathmandu. Entre tradition hindoue et monastères tibétains. Traverser des petits villages sans accès routier, se balader à pied sur des sentiers accessibles à tout niveau de marche, voilà notre proposition, entre nuits au monastère et hôtel de charme. Se ressourcer au Népal  
\*\*\* Nous pouvons vous proposer ce circuit couplé avec des cours de Yoga et de méditation

**Altitude max : 3 350 m**

**Saison : octobre à mai / Possible aussi l'été**

**Difficulté : Pour tous**



**9 jours de randonnée**



**4 nuits au monastère**



**8 nuits hôtel  
et guest house**



**Transports en bus privé**

## Itinéraire :

**1 Jour : Arrivée à Kathmandu**, accueil et transfert à l'hôtel. Nuit hôtel **Prince** ou similaire

**2 Jour : Kathmandu** guide culturel francophone

Vous partirez à pied au grand stupa de Shayambunath (le temple au singe) au sommet d'une belle envolée d'escaliers. Découverte du site sacré et des bols chantants sous leur forme médicinale. Vous rejoindrez ensuite le monastère de Bechen au pied du stupa et y partagerez la prière du soir vers 16h. Nuit au **monastère de Bechen**

**3 Jour : Kathmandu - Bouddhanikantha** 🕒 1 - **Nagi Gumpa** 🕒 1/2

Ceux qui le souhaitent pourront assister à la pierre du matin (vers 6h) dans le monastère avant le petit déjeuner. Puis bus privé pour Bouddhanikantha. Après votre petit déjeuner, vous quitterez la cité pour rejoindre le site au nord de la ville. Vous y découvrirez un immense Vishnu couché très vénéré par les népalais de confession hindou, mais aussi bouddhiste. De la une petite marche vous amènera à Nagi Gumpa où une communauté de nones a élu domicile. Vous dormirez ce soir dans la petit guest house gérée par les nones au soin du monastère. Nuit et diner au **monastère**.

**4 Jour : Nagi Gumpa**

Au petit matin vous pourrez pratiquer le «réveil au soleil» au sein du monastère et méditer pour ceux qui le souhaitent avant le petit déjeuner. Puis vous aurez le choix entre une journée de repos, si vous le souhaitez, vous pourrez aider les nones dans leurs taches journalières

ou belle balade jusqu'au Shiva Puri Peak (2 792m) 🕒 4/5 A-R. 🚶‍♀️ Nuit et diner au **monastère**.

**5 Jour : Nagi Gumpa - Kopan Gumpa** 🚶‍♀️ 🕒 4 - **Boddhanath**

Comme hier matin, vous pourrez profiter de ce lieu chargé d'ondes positives pour un réveil au soleil suivi d'une méditation, avant le petit déjeuner. Puis à travers les petits sentiers vous rejoindrez le grand monastère de

Kopan fort célèbre dans la vallée de Kathmandu. Puis vous irez en bus privé au grand stupa de Boddhanath. Nuit **hôtel** a 500m du Stupa.

**6 Jour : Boddhanath** **guide culturel francophone**

Pour ceux qui le souhaite, ce matin vous pourrez aller partager la ferveur bouddhiste avec les moines autour du stupa et y pratiquer la méditation, bercé par les prières du matin. Temps libre a Boddhanath. En début d après midi départ pour le site de **Pashupatinath**. Ce site est le petit Bénarès népalais, le grand gath de crémation de la vallée. Habité par des sâdhus bienveillants et de nombreux singes, le site est surprenant et même s'il est lieu de crémations, il est très apaisant. Ce soir vous assisterez a une prière au bord des gaths un incroyable moment de partage avec le peuple népalais. Retour à Boddhanath Nuit **hôtel**

**7 Jour : Boddhanath - Shanku** 🕒 1.30 - **Nagarkot** (2 050 m) 🕒 4

Comme hier matin, vous pourrez aller faire la kora autour du stupa avant le petit déjeuner. Puis vous quitterez Boddhanath en bus privé pour rejoindre le typique petit village historique de Shanku habité par l'ethnie Newar. Après la découverte du village et du temple de Vajrayogini, vous partirez à pied par des petits sentiers jusqu'à Nagarkot et son célèbre panorama au coucher de soleil sur la chaine du Ganesh Himal. **Nuit à l'hôtel**

**8 Jour : Nagarkot** (2 050 m) - **Dhulikel** (3 350 m) 🕒 5/6

Après un lever de soleil sur l'Himalaya depuis les terrasses de l'hôtel suivi de votre petit déjeuner. Route pour une longue mais magnifique journée de marche. Le chemin commence à plat et sans difficulté pour rejoindre Rohini Banjyang puis descend sur la vallée de Ghare à travers les rizières en terrasses. A Tula nous quittons la piste qui descend à Nala et prenons un sentier à flanc de collines pour rejoindre Dhulikel. Le sentier traverse des villages tamang, les drapeaux à prières bouddhistes flottent au-dessus des maisons de terre. **Nuit et diner Hôtel Gaia**

**9 Jour : Dhulikel** (3 350 m) - **Namo Bouddha** (1 750 m) 🧑🏃🏃🏃🕒 4

Lever de soleil sur la chaine du Langtang, si le temps est clément, suivi du petit déjeuner. Puis départ par les petits sentiers et les villages traditionnels Tamang, Chetri et Newar jusqu'au monastère de Trangu Tashi Yangtse d'obédience Kargyung. Ce site est un haut lieu de pèlerinage qui abrite une belle légende du Bouddha. Mais nous vous en laissons la surprise. Visite du site d'où le panorama est superbe. Diner ce soir avec les moineillons du monastère. **Nuit diner au Monastère.**

**10 Jour : Namu Bouddha** (1 750 m) - **Bhaltali** (2 400 m) 🕒 3/4

Vous pourrez assister à la prière du matin dans la salle principale Petit déjeuner avec les moineillons. Aujourd'hui, les sentiers redescendent doucement jusqu'à un pont suspendu sur la rivière de Roshi. Puis une courte montée et vous arriverez au très joli village de Balthali, situé au beau milieu de champs du riz et pomme de terre. Nuit et diner **chez l'habitant ou petite lodge locale.**

**11 Jour : Bhaltali** (2 400 m) - **Panauti** (1 400 m) 🧑🏃🏃🏃🕒 4 - **Bhaktapur** 🕒 2

Quelques heures de marche vous amèneront au beau village de Panauti. Il a été restauré par une équipe française. Vous visiterez ce charmant village, ses temples et ruelles avant de rejoindre Bhaktapur en bus privé. Installation dans la cité médiévale. Nuit **hôtel Cosy**


**12 Jour : Bhaktapur** **guide culturel francophone**

Ce matin vous irez rencontrer la petite déesse vivante : la fameuse Kumari de Bhaktapur. Vous lui offrirez les offrandes traditionnelles et en échange, elle exaucera vos vœux ... Tout un programme! exclusivité de Parfum du Népal. Retour à l'hôtel. Puis découverte de la ville, ses petites ruelles si typiques, ses temples à l'activité débordante et ses habitants chaleureux. Vous pourrez vous essayer à la poterie, une des spécialité de la ville. Nuit **hôtel Cosy**

**13 Jour : Bhaktapur - Changu Narayan** 🧑🏃🏃🏃🕒 3/4 **guide culturel francophone**

Départ pour une journée sur les hauteurs de Bhaktapur. A travers les petits villages newars, vous rejoindrez Changu Narayan, perché sur une petite colline, le panorama sur la vallée y est très beau. Puis vous visiterez le très beau temple dédié à Vishnu, un des plus ancien de la vallée et y prendrez votre lunch. Puis via un très charmant sentier sur la crête, vous rejoindrez Telkot et un bus local pour finir cette journée avec les villageois qui descendent à Bhaktapur. Nuit **hôtel Cosy**

**14 Jour : Transfert à l'aéroport.**

	TARIF Par personne
	<b>Trek Hôtel/ Monastère et chez l'habitant</b>
<b>2/3</b>	<b>Nous contacter</b>
<b>4 a 10</b>	<b>Nous contacter</b>

### Compris :

- Hébergement en chambre double ou single (si nombre impair) avec petit déjeuner et dîner mentionné au programme, à certaines étapes
- Transports mentionnés au programme. Mini bus ou Bus privé.
- Permis (carte TIMS) et entrées parcs nationaux
- Guide népalais anglophone (à Nagi Gumpa et de Shanku à Panauti), porteurs (1 porteur se charge de 4 sacs maximum et d'un poids total de 28kg) de Shanku à Bhaktapur
- Guide culturel francophone comme indiqué au programme

### A votre charge :

- Repas à Kathmandu, Nagarkot, Boddhanath et Bhaktapur
- Boissons et sodas pendant le trek
- Pourboires
- Équipement personnel
- Vol international
- Visa népalais
- Assurance personnelle **Très important** : Soyez sûr que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux, et le rapatriement par vol international pour rentrer chez vous.



**Agence : PARFUM DU NEPAL Trekking & Expedition (P).L.T.D**

**Email: [info@parfumdunepal.com](mailto:info@parfumdunepal.com) Website: [www.parfumdunepal.com](http://www.parfumdunepal.com)**