



Voyage au Népal

Du 26 novembre au 11 décembre 2026



BOUDDHISME & MÉDITATION

Le programme



Jour 1 - 26/11

ARRIVÉE À KATHMANDU

À votre arrivée à Kathmandu, vous êtes accueillis à l'aéroport par Rudra, notre guide népalais. Le voyage commence en douceur par un transfert vers l'hôtel. Selon l'heure d'arrivée, temps libre pour se reposer ou déjà ressentir l'effervescence singulière de la capitale.

En fin de journée, briefing du voyage, suivi d'un dîner de bienvenue, premier moment de partage et d'ancrage avant l'aventure.

Hébergement : Hôtel

Jour 2 - 27/11

TRÉSORS SACRÉS DE LA VALLÉE DE KATHMANDOU

Cette journée est consacrée à la découverte spirituelle et culturelle de la vallée.

Vous commencez par Swayambhunath, l'un des plus anciens et plus grands stupas bouddhistes du Népal. Perché sur sa colline, il domine la vallée et raconte, à travers ses symboles et ses moulins à prières, l'histoire sacrée de Kathmandu.

Puis direction Patan, ancienne cité bouddhiste réputée pour ses monastères, son architecture newari raffinée et son artisanat ancestral, notamment la fabrication de statues en cuivre et en bronze. Une immersion dans l'âme artistique et spirituelle du Népal.

Hébergement : Hôtel

Départ matinal vers l'est, en direction de la région du Solukhumbu, aux contreforts du massif de l'Everest. La route traverse Bhaktapur et Dhulikhel, offrant déjà de magnifiques panoramas sur l'Himalaya. Peu à peu, vous quittez l'agitation urbaine pour suivre la rivière Sunkoshi, puis emprunter des routes de montagne menant à Dhap, point de départ de votre trek.

Une journée de transition, où le paysage s'ouvre et l'esprit commence à ralentir...

Temps de transport : 7 à 8 h

Hébergement : Guest House

Avant l'aube, montée à Chaya Danda pour assister à un lever de soleil inoubliable. Les premiers rayons illuminent les géants de l'Himalaya : Everest (8848 m), Lhotse (8516 m), Makalu (8485 m)... Un moment suspendu.

Après le petit-déjeuner, début du trek. La marche est douce, sans fort dénivelé, à travers de vastes forêts de rhododendrons et des sentiers de crête paisibles.

Dénivelé : +300 m / -100 m

Temps de marche : env. 5 h

Hébergement : Chez l'habitant

Le sentier suit de belles crêtes herbeuses et traverse des pâturages d'altitude.

À mesure que vous avancez, les murs de manis, pierres gravées de mantras bouddhistes, rappellent la dimension sacrée de ces montagnes.

La vue s'ouvre progressivement sur l'Himalaya, avec l'Everest toujours présent à l'horizon, comme un repère silencieux.

Dénivelé : +400 m / -200 m

Temps de marche : env. 5 h

Hébergement : Lodge

Après le petit-déjeuner, montée vers la crête offrant des panoramas spectaculaires sur les vallées et les sommets de plus de 8000 mètres. Vous longez la Lam Mane, impressionnant mur de manis, avant une montée plus soutenue menant au refuge du Pike Peak.

La vue embrasse l'ouest de l'Himalaya : Langtang, Ganesh Himal, Manaslu.

Le lodge abrite également une petite fromagerie produisant le fameux fromage de yak, que vous pourrez déguster.

Coucher de soleil flamboyant sur les montagnes.

Dénivelé : +500 m

Temps de marche : env. 5 h

Hébergement : Lodge

Réveil très matinal pour l'ascension du Pike Peak, moment phare du voyage !

Après environ une heure de montée progressive, vous atteignez le sommet. Le panorama à 360° est saisissant : Kanchenjunga, Makalu, Everest, Lhotse, Manaslu, Annapurna se dévoilent dans la lumière naissante. Un lever de soleil grandiose, gravé dans la mémoire.

Retour au lodge pour le petit-déjeuner, puis descente et continuation jusqu'à Jasmane Bhanjyang. Après-midi libre pour intégrer l'expérience.

Dénivelé : +550 m / -600 m

Temps de marche : 4 à 5 h

Hébergement : Lodge

La matinée débute par une dernière montée vers un point de vue offrant un ultime regard sur l'Everest. Puis, longue descente à travers les forêts de rhododendrons jusqu'au village de Taktore, pause déjeuner, avant de rejoindre Junbesi, l'un des villages sherpas les plus charmants de la région.

Dénivelé : +250 m / -1000 m

Temps de marche : 4 à 5 h

Hébergement : Lodge

Journée plus douce, propice à l'intégration et à la contemplation.

Marche jusqu'au monastère de Thupten Choling, vaste complexe spirituel abritant plus d'une centaine de moines et nonnes tibétains. Si possible, participation à une cérémonie de prière et temps d'échange avec la communauté. Du monastère, la vue s'ouvre sur toute la vallée de Junbesi.

Dénivelé : +250 m / -250 m

Temps de marche : env. 3 h

Hébergement : Lodge

Vous cheminez sur un magnifique sentier en balcon, offrant une vue panoramique sur l'Everest et le Thamserku.

Après avoir traversé la Junbesi Khola, montée progressive jusqu'à Phurten, superbe point de vue, puis descente vers Ringmo, village sherpa dominant la vallée de la Dudh Kund Khola, rivière issue des glaciers du Numbur Himal.

Dénivelé : +450 m / -350 m

Temps de marche : 4 à 5 h

Hébergement : Lodge

Montée matinale à Takshindu Danda, offrant une vue paisible sur le Kongde et le Numbur Himal.

Puis continuation vers le monastère de Chiwang, à flanc de montagne. Fondé en 1923, il est parmi l'un des trois monastères où se déroulent les fêtes du Mani Rimdu, mêlant rituels, méditation et danses sacrées.

Nous passons la nuit au sein du monastère des enfants, une expérience rare et profondément touchante.

Dénivelé : +600 m / -350 m

Temps de marche : 5 à 6 h

Hébergement : Lodge

Jour 12 - 07/12

CHIWANG – PHAPLU (2470 M)

Réveil au monastère et pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions assister à la pratique matinale, partageant ensuite un moment de vie avec les enfants autour d'un repas. Puis descente progressive vers Phaplu, marquant la fin du trek en pays sherpa. Dans l'après-midi, balade jusqu'à Salleri, chef-lieu du district du Solukhumbu. Et dernière soirée avec l'équipe de trek, empreinte de gratitude et de partages.

Dénivelé : -400 m

Temps de marche : 3 à 4 h

Hébergement : Lodge

Jour 13 - 08/12

RETOUR DANS LA VALLÉE DE KATHMANDU

Longue mais belle route de retour vers la vallée de Katmandou (8 à 9 h).
Installation et nuit à Bhaktapur, cité médiévale hors du temps.

Jour 14 - 09/12

BHAKTAPUR – KATHMANDU

Découverte de Bhaktapur, joyau architectural de la vallée. Retour à Katmandou pour visiter Pashupatinath, haut lieu de l'hindouisme, puis Boudhanath, immense stupa bouddhiste vibrant de ferveur.

Hébergement : Hôtel

Jour 15 - 10/12

JOURNÉE LIBRE À KATHMANDU

Journée libre pour se reposer, intégrer le voyage, flâner dans les ruelles ou ramener quelques souvenirs.

Hébergement : Hôtel

Jour 16 - 11/12

DÉPART

Transfert à l'aéroport. Fin de cette belle aventure, il est temps de retourner en France avec des souvenirs plein la tête !

Notre guide

RUDRA BASNET

Au-delà des paysages grandioses et des sentiers... ce voyage est avant tout une rencontre humaine !



Notre guide, Rudra, est un guide népalais francophone d'exception. Il accompagne des voyageurs depuis plus de 25 ans à travers les montagnes, les vallées et les lieux sacrés du Népal.

Auteur et profondément ancré dans la tradition spirituelle de son pays, Rudra est spécialisé dans le bouddhisme népalais et la méditation. Il connaît le Népal « comme sa poche », non seulement dans sa géographie, mais aussi dans son histoire, ses cultures, ses rites et ses subtilités invisibles.



Mais voyager avec Rudra, c'est aussi partager le chemin avec un homme de cœur : bon vivant, toujours souriant, doté d'un humour communicatif. Il aime raconter des histoires, transmettre des anecdotes vécues, et faire découvrir le Népal à travers le regard de ceux qui y vivent.

Tout au long du voyage, les journées seront ponctuées de temps de partage, d'enseignements accessibles sur le bouddhisme, de moments de méditation en pleine nature, et surtout d'une joie simple et authentique, celle qui naît quand on marche ensemble, en conscience.

Rudra incarne l'esprit de ce voyage : une alliance subtile entre profondeur, légèreté, transmission et humanité...



Prix total du voyage

2700€

2550€ (pour toute inscription réalisée avant le 18/03)

Un acompte de 500€ sera demandé pour
valider l'inscription

Facilités de paiement possibles (nous contacter)

Offre :

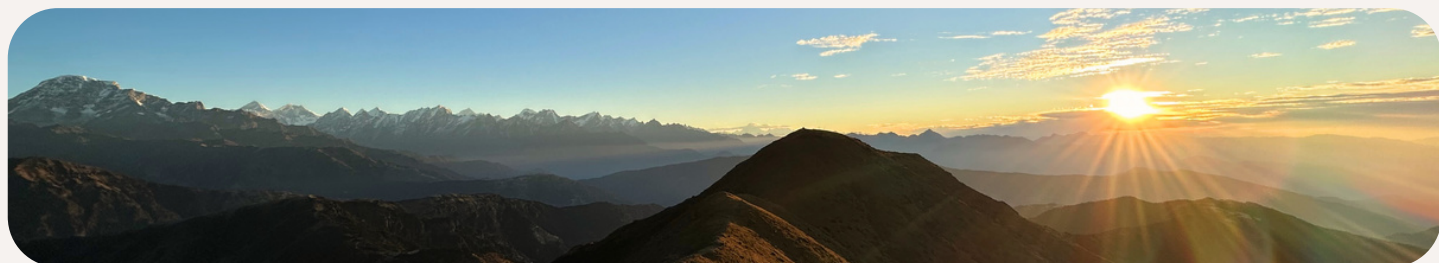
-10% pour toute personne ayant déjà voyagé
avec Om Vibration

LE PRIX COMPREND

- Tous les transferts selon programme
- Vol Kathmandu/Ramechap/Lukla/Ramechap/Kathmandu
- Entrées dans les sites historiques
- Les hébergements en hôtel avec les repas
- L'hébergement en lodge en pension complète pendant le trek
- Le portage des bagages jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek
- L'équipe de trekking : assistants et porteurs
- Les permis de trek
- L'assurance des staffs
- Toutes les taxes locales

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux
- L'assurance rapatriement, hélico, médical, hôpital...
- Le visa népalais : environ 67€ à payer sur place à l'arrivée (le prix peut être changeant)
- Les pourboires, toutes dépenses et équipements personnels, les surplus comme les boissons en plus, etc.
Pensez à prévoir de la monnaie, le change se fera sur place
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend"



Inventaire recommandé

- Tenue vestimentaire confortable et légère
- Casquette ou chapeau
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Bonnet
- Haut en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune compacte pour les pauses ou le soir
- Short long
- Pantalon de marche confortable
- Sur-pantalon imperméable
- Chaussures de marche robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage
- Sandales (utiles après les journées de marche)
- Chaussettes de marche
- Une paire de gants légers et une paire chaud
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°C)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Barres de céréales pour le trek
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Masque pour se protéger de la pollution
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée
- Batterie externe
- Petite trousse à pharmacie si besoin



En ce qui concerne les équipements de trek, vous avez la possibilité d'acheter ce dont vous avez besoin sur place, et de louer certains équipements tels que des sacs de couchage et des bâtons de marche.

Quelques infos pratiques



LE VOL

Pour les vols, pour ceux qui le souhaitent nous pourrions prendre des vols en groupe. Vous serez accompagnés tout au long du processus et nous organiserons ensemble les détails pour nous retrouver. Nous vous fournirons également des conseils sur les compagnies aériennes, les vols les plus avantageux, etc.

LES BAGAGES

Nous recommandons d'opter pour des sacs plutôt que des valises : un sac souple en soute (maximum 23 kg) et un sac cabine (dimensions : 50x37x25, maximum 10 kg). N'oubliez pas également un petit sac à dos pour le trek, afin de transporter de l'eau, des barres de céréales, etc. Pour rappel, chaque personne pourra emporter un maximum de 12 kg pour le trek, qui seront portés (à l'exception de votre petit sac à dos, que vous garderez avec vous). Le reste de vos affaires sera stocké à l'hôtel.

VISA ET PASSEPORT

Assurez-vous que votre passeport soit bien à jour ! En ce qui concerne le visa népalais, prévoyez environ 67€ (prix actuel, susceptible de varier légèrement d'ici le voyage). Il sera à régler directement sur place, et quelques informations seront à fournir. Pour vous faire gagner du temps, nous pourrions préparer ces informations à l'avance, vous serez informés en temps voulu. À noter : au-delà de 30 jours, le visa passe à 147€ pour ceux et celles qui souhaitent prolonger leur séjour.



LES VACCINS

Aucun vaccin n'est obligatoire !

EN CAS DE BLESSURE

Pour les petits bobos, pas d'inquiétude, nous avons tout ce qu'il faut pour y remédier. Cependant, vous pouvez prévoir une trousse de pharmacie si vous le souhaitez. En cas de blessures plus graves, nous vous conseillons de vous renseigner auprès de l'assurance de votre carte bancaire concernant le rapatriement et autre.

L'ALTITUDE

En ce qui concerne le mal des montagnes, normalement, nous ne serons pas confrontés à ce problème. De plus, le trek a été conçu pour une montée progressive et nos guides sont formés pour gérer cette situation si nécessaire. Les dénivelés mentionnés plus haut peuvent sembler impressionnants par moment, mais ne vous inquiétez pas, ce n'est pas une course et cela ne requiert pas un niveau expert. Nous avancerons à notre propre rythme ! Et pour vous rassurer, vous pouvez d'ores et déjà vous entraîner à la marche.

LE CLIMAT

Les journées peuvent être agréables, voire chaudes, mais les soirées et les nuits peuvent être très froides, avec des températures négatives. Heureusement, nous séjournerons dans des refuges chauffés pendant le trek. Nous vous recommandons tout de même d'emporter des vêtements chauds pour rester confortable en toutes circonstances.

L'ALIMENTATION

Tous les repas seront végétariens, car nous ne recommandons pas particulièrement la viande sur place. Certains plats peuvent être épicés, mais pas d'inquiétude : il sera possible d'adapter les saveurs à vos préférences si vous n'êtes pas familier avec cela. Nous conseillons également de privilégier l'eau en bouteille pour votre hydratation.

ELECTRICITÉ ET INTERNET

En ce qui concerne l'électricité et Internet, nous y aurons accès chaque jour. Cependant, nous vous recommandons d'emporter une batterie externe, surtout si vous prévoyez de prendre beaucoup de photos pendant le trek.

Rejoindre l'aventure

Ce voyage au Népal est bien plus qu'un simple trek. C'est une immersion au cœur d'une terre sacrée, une rencontre avec des paysages grandioses, une culture profondément spirituelle et un chemin intérieur guidé par le rythme de la marche, du souffle et du silence.

Chaque étape a été pensée pour offrir un équilibre entre découverte, contemplation, partage et transformation personnelle...

Le nombre de participants étant volontairement limité afin de préserver la qualité de l'accompagnement et l'esprit du groupe, nous vous invitons à réserver votre place dès que possible.

Les inscriptions à ce voyage se font directement via notre site internet : www.om-vibration.fr

Après votre inscription, vous serez ajouté à un groupe WhatsApp dédié au voyage afin de faciliter les échanges entre les voyageurs. Nous organiserons également une visio pour partager ensemble les informations essentielles et répondre à vos questions sur l'aventure qui nous attend !

Om Vibration

