



LE BALCON DES ANNAPURNA



7 cours de Yoga



7 jours de trek



Lodge 5 nuits à Kathmandu / 1 à Pokhara



Ce circuit est une approche facile de l'Himalaya népalais. Le panorama depuis la colline de Poon Hill est un des plus réputés du Népal. Vous découvrirez les populations locales, Magars et Gurungs : les fameux Gorkhas népalais

Altitude maximum : 3 200 m



Nos plus

- * Un trek court accessible à tous
- * De très belles vues sur les hauts sommets et le panorama grandiose depuis Poon Hill
- * Cours de Yoga et méditation dirigée pendant le séjour dans les Annapurna (7 jours)
- * Découvertes des sites les plus importants de la vallée de Kathmandu avec un guide français spécialiste des cultures et religions de l'Himalaya.


Saison : D'octobre à mai

Itinéraire :

1e Jour : Arrivée à Kathmandu. Accueil et transfert à l'hôtel.


2e Jour : Visite guidée de **Kathmandu**. La matinée sera consacrée à la découverte du vieux Kathmandu, ses ruelles animées et ses bazars colorés. Nous finirons notre promenade au Durbar Square pour y admirer la richesse des temples et y visiter la maison de la Kumari «déesse vivante» et figure emblématique du Népal. En fin d'après-midi, visite de la colline de Swayambunath, de ses temples et monastères.

Nuit hôtel à Kathmandu


3e Jour : Phedi (1 127 m) -- Dhampus (1 700 m).  2.30



z pour Phedi. Premiers sommets : l'Annapurna sud, le Hiunchuli et le Macchapuchare
Première séance de Yoga dans le jardin du lodge.


4e Jour : Dhampus (1 700 m) -- Landrung (1 650 m).  3

Réveil matinal et séance de Yoga dans le jardin du lodge. Après le petit déjeuner, départ par un sentier en balcon et découverte des cultures en terrasse et des villages Gurungs. Méditation face aux sommets himalayens.

5e Jour : Landrung (1 650 m) -- Ghandrung (1 960 m)  4

Réveil matinal et séance de Yoga dans le jardin du lodge. Descente vers la Modi khola où vous verrez peut-être les célèbres chasseurs de miel. Installation au lodge et quelques postures d'Asanas, respiration, méditation.

Nuit au très beau village Gurung de Gandrung.

6e Jour : Ghandrung (1 960 m) -- Banthati (2 400 m)  4

Réveil matinal et séance Yoga dans le jardin du lodge. Etape au calme au lieu-dit de Banthati. Installation au lodge, étirements, respiration et relaxation.

7e Jour : Banthati (2 400 m) -- Ghorepani (2 835 m) 🕒 6

Journée toute en «grimpette» jusqu'au gros village de Ghorepani. Nous sommes en pays Magar. Installation au lodge et Yoga face aux sommets himalayens suivi de «votre» séance de méditation.

8e Jour: Ghorepani (2 835 m) -- Poon Hill (3 200 m) -- Hille (1 530 m) 🕒 5

Lever de soleil sur l'Himalaya depuis la colline de Poon Hill, le lieu est idéal pour les pratiques d'énergie face au panorama grandiose de la chaîne des Annapurna. Petit déjeuner et journée tout en descente par les fameux escaliers d'Ulleri. Installation au lodge et séance de Yoga.

9e Jour : Hille (1 530 m) -- Nayapul (1 060 m) 🕒 3

Réveil matinal et séance de Yoga. Balade tranquille pour ces dernières heures de trek jusqu'au village de Nayapul où nous retrouvons la civilisation !



Pour Pokkara. 🕒 1 Installation dans notre lodge à quelques minutes du lac Fewa. Aujourd'hui, pratique d'énergie sur les berges du lac avec si le temps est clément le reflet des sommets enneigés sur les eaux du lac. Vous emprunterez une barque pour traverser le lac et tutoyer le Machhapuchhare.

Nuit à Pokhara

10e Jour :  pour Kathmandu. 🕒 7. Installation à l'hôtel.

Nuit hôtel à Kathmandu.

11e Jour : Kathmandu.

Journée libre pour explorer la vallée de Kathmandu. Nuit hôtel à Kathmandu

OU en option 20 euros/personne

Kathmandu.- Bhaktapur - Kathmandu.

Départ dans la matinée pour Bhaktapur (en local bus !!! env. 1 petite heure) Journée consacrée à la découverte de cette ville médiévale absolument restée inchangée depuis le 17ème siècle ...)

Retour à Kathmandu dans la soirée.

12e Jour : Kathmandu.

Journée libre pour explorer la vallée de Kathmandu. Nuit hôtel à Kathmandu

OU en option 15 euros/personne

Kathmandu - Patan - Kathmandu.

Départ dans la matinée pour Patan en mini bus privé. Visite de Patan, citée des beaux-arts. Les artisans y travaillent les métaux. Leur réputation rayonnait dans tous les royaumes himalayens jusqu'à la fin du XVIIIe siècle. Visite du grand stupa de Bodhnath où nous finirons la soirée.

Méditation à Bodhnath.

13e Jour : Temps libre. Transfert aéroport.

Nombre de participants	TARIF 2012 Par personne
6 à 7	670 €
8 à 10	530 €



Compris :

- * Hôtel : 5 nuits à Kathmandu (2*népalais) 1 nuit à Pokhara avec petit-déjeuner
- * Entrées sur les sites visités à Kathmandu et guide français (hors supplément journées à Bhaktapur et Patan)
- * Transferts aéroport et transports mentionnés au programme
- * Lodge avec pension complète pendant le trekking
- * Permis et entrées parcs nationaux
- * 1 Guide, 1 sherpa, porteurs (2 sacs de 13 KG chacun par porteur)
- * Assurance, transport, gîte et couvert équipe locale
- * Cours de Yoga , séances de méditations dispensées par Marie Christine

A votre charge :

- * Vol international
- * 2 jours de visites guidées avec guide francophone (voir sup. sur page itinéraire)
- * Repas à Katmandu et Pokhara
- * Boissons alcoolisées et sodas pendant le trek
- * Équipement personnel (duvet, etc.)
- * Visa népalais
- * Pourboires
- * Assurance personnelle

