

NEPAL 2026

Séjour marche, yoga et méditation : découverte des beautés de l'Himalaya et du bouddhisme en Pays Sherpa - Népal

Niveau modéré – 8 nuits en montagne

Durée totale à prévoir : 15 jours

Du 2 au 15 novembre 2026

Un voyage unique, une expérience marquante vous attend, lors de ce séjour que nous vous proposons, alliant un itinéraire de 9 jours hors des sentiers battus en plein cœur de l'Himalaya et la découverte des habitants et monastères secrets du pays Sherpa.

Vous marcherez en conscience (3 à 6h par jour niveau modéré) à la rencontre des trésors de ce piémont de l'Everest, à la découverte de l'authenticité des habitants de cette région essentiellement Sherpa. Sur fond de sagesse bouddhiste vous découvrirez les joyaux des monastères cachés de l'Everest, et ressentirez cette énergie du cœur qui caractérise les moines bouddhistes et les habitants de ces montagnes. Un voyage intérieur en Pays Sherpa.



POINTS FORTS :

- 8 jours de marche dans les balcons de l'Everest avec ascension et vue à 360° du mont Pike (4065 m)
- Un parcours inédit avec hébergement en lodge ou guest house de monastère et

visites de 5 monastères vivants : rencontres avec les moines, accès aux salles de prières,



Une expérience créée sur mesure par l'agence Base Camp Trek et Marie Milla au fil des années depuis 2016, une aventure humaine hautement transformatrice en lien avec le vivant qui perdure encore aujourd'hui grâce à la participation de professeurs de yoga, coachs et accompagnants qui se proposent de vous y emmener à leur tour.

Nathalie sera votre guide à l'automne 2026.

En quelques mots...

Vous plongerez en douceur dans votre intériorité et vous connecterez à votre corps lors des pratiques de **yoga, méditation et sonothérapie proposées par Nathalie** tout au long du parcours. La pratique de la **marche en silence** est recommandée pour profiter pleinement de l'expérience.

Le **niveau de marche est modéré, ne requiert pas de technicité ni ne représente de dangerosité particulière** (pas de passages sur crêtes, de cols, ni escalade). Mais nous rappelons qu'il s'agit néanmoins d'un trek en haute montagne, les journées sont caractérisées par des dénivelés positifs importants qui peuvent être intenses pour un débutant en randonnée (marche en montée, correspondant à l'enchâinement de montées-descentes de plusieurs immeubles de dix étages). La marche, et ce trek est accessible à tous, néanmoins il s'agit d'un parcours en haute montagne, il est impératif d'avoir **une bonne condition physique générale, un bon cardio et une bonne détermination.**

Le groupe sera encadré par un guide népalais francophone et son équipe d'assistants et porteurs et l'organisation logistique et réglementaire est intégralement gérée par **Asian Roads/ Base Camp Trek** qui organise le voyage. Pour toute question sur le programme de trek, le circuit, la réservation ou l'organisation : info@basecamptrek.com.

Vos guides & accompagnateurs

Nathalie Luce, formée en hatha- vinyasa yoga, en sonothérapie et en yoga thérapie, transmet un yoga adapté aux besoins de chacun. Elle invite à un voyage à travers soi, en privilégiant les ressentis propres, sans but ultime, ou peut-être simplement un sentiment de bien-être. Nathalie a grandi près des montagnes où elle a l'habitude de se ressourcer. C'est un endroit où elle passe beaucoup de temps et qui lui procure une sensation de liberté, de retour à l'essentiel, d'authenticité. Nathalie est heureuse de pouvoir partager ses pratiques dans ce cadre hautement ressourçant.

Notre guide népalais tout au long du parcours parle couramment le français, l'anglais, le japonais et plusieurs dialectes népalais. Il nous guidera en montagne mais également à Katmandou à la découverte des temples et des cultures bouddhistes et hindouiste et saura rendre ce parcours passionnant, aussi d'un point de vue culturel.

Le guide s'entoure d'une équipe d'assistants et sherpas très professionnels et toujours souriants, ce qui amplifie d'autant plus les bonnes vibrations du voyage.

L'organisation logistique et règlementaire est intégralement gérée par la société Evaneos / **Base Camp Trek qui organise le voyage**. Pour toute question sur le programme de trek, le circuit, la réservation ou l'organisation : info@basecamp trek.com. (ou skype : basecamp).

ITINERAIRE JOUR PAR JOUR

Jour 00 Départ d'Europe (1^{er} novembre)

Jour 01 : Arrivée Népal le 2 novembre (départ d'Europe la veille)

Vol avec transit depuis Paris et arrivée à Katmandou (1350m) par un vol régulier. Transfert et arrivée hôtel dans le quartier de Boudhanath (monastères bouddhistes).

Hébergement : *Hotel Dolmaling* ou similaire

Repas Libre

Jour 02 : Katmandou



Visite du grand stupa de Bodnath, symbole de Katmandou entouré de nombreux monastères bouddhistes. Visite du monastère de Sechen dont dépend Mathieu Ricard et ensuite excursion à celui de Kopan. Visite facultative de Pashupatinath – sanctuaire hindou dédié à la forme apaisée de Shiva où ont lieu les crémations

Hébergement : *Hotel Dolmaling* ou similaire

Repas libre

Jour 03 : ROUTE KATMANDOU – PHAPLU (2470 M) MONASTÈRE DE CHIWANG (2800 M)



Tôt le matin départ de l'hôtel pour Chiwang. Monastère de Chiwang perché à flanc de montagne. Fondé en 1923, il accueille chaque année les fêtes du Mani Rimdu, les plus importantes fêtes religieuses sherpas.

Selon les disponibilités et la taille du groupe, nuit en hébergement rustique au

monastère ou descente jusqu'à Surke. (2500 m).

Longue route et piste : 8- 9 hrs

Hébergement : *Monastère ou lodge confortable*
(repas au monastère hors festival)



Jour 04: CHIWANG - TAKSHINDO DANDA (3060 M)



Après l'office matinal, descente depuis Chiwang et après Ringmu, un village sherpa perché sur le versant Est de la vallée de DudhKhosi montée jusqu'au col de Takshindo Danda. Nuit en lodge à Takshindo.

Base Camp Trek, à Katmandou, le 18/11/25

5 à 6 heures de marche

Dénivelé : -350 / + 600 m

Hébergement : *lodge standard*

Jour 05: TAKSHINDO (3100 M) JUNBHESI (2700 M)



Après le lever de soleil sur la chaîne descente sur Ringmo puis traversée de la DudhKhola qui prend sa source dans les glaciers du Numbur Himala. Montée progressive jusqu'à jusqu'à Phurten (3000 m), un joli point de vue sur le massif de l'Everest.

Superbe sentier en balcon avec une vue panoramique sur l'Everest et le Thamserku. Nous traversons la Junbesi Khola puis rejoignons la bourgade éponyme

5 heures de marche

Dénivelé : +200/-500 m

Hébergement : *lodge standard* ou confortable

Jour 06: JUNBHESI - MONASTÈRE DE THUBTEN CHOLING (2950 M)- JUNBHESI.



Journée tranquille pour nous reposer et découvrir les environs de Junbhesi. Après le petit-déjeuner, nous marchons jusqu'à Thupten Choling, le plus grand monastère de la région qui abrita un camp de réfugié tibétain. Thubten Choling est aussi une école monastique où vivent et étudient plus d'une centaine de moines et nonnes. Si possible nous participons à la cérémonie de prière. Nous prenons le temps de discuter et d'échanger avec les moines et les nonnes pour mieux comprendre

leur mode de vie. Du monastère, nous avons une belle vue sur la vallée de Junbesi.

3 heures de marche

Dénivelé : + 250/-250

Hébergement : *lodge standard ou confortable*

Jour 07: JUNBHESI (2700 M) - SELO GUMBA –LAMJURA (3530 M)



Journée en forte montée. Nous nous arrêtons assez vite au monastère de Selo pour une courte visite. En chemin, traversée des villages de Taktur et Saling pour découvrir la vie quotidienne des habitants de la région. Après le col du Lamjura La, courte descente jusqu'au refuge.

5 heures de marche

Dénivelé : + 900/-100

Hébergement : *lodge standard ou confortable*

Jour 08: LAMJURA (3530 M) - PIKE PEAK (4065 M) - CAMP DE BASE (3700 M)

Réveil à l'aube pour gravir le Piké Peak, un des objectifs de notre voyage. Nous quittons la " Voie Hillary ", le chemin que Sir Edmond Hilary et Sherpa Tenzing ont emprunté pour rejoindre le camp de base de l'Everest pour partir hors sentiers battus

Après une balade relativement facile, pause thé à Jasmane Bhanjyang (3500 m) Nous entamons la montée assez raide à travers une magnifique forêt de rhododendrons puis progressive sur un sentier en crête avec toujours de belles vues sur l'Everest. Arrivés au sommet du Piké, notre effort est récompensé par un lever de soleil dans un panorama à 360° sur les mythiques sommets de l'Himalaya dont 6 dépassant les 8000 mètres d'altitude : Kanchenjungna, Makalu, Everest, Lhotse, Manaslu, Annapurna ... C'est un des temps forts de notre voyage !

Nous avons environ une heure de descente avec une jolie vue sur le Numbur Himal et le massif du Langtang. À l'approche du refuge, nous avons alors une vue dégagée sur la partie Ouest de l'Himalaya : Langtang, GaneshHimal, Manaslu... Le lodge du Pike Peak est précaire mais le coucher de soleil sur l'Himalaya est la plus belle des récompenses.

5-6 heures de marche dénivelé: + 800/-650

Hébergement : *lodge rustique*

Jour 09 : CAMP DE BASE DE PIKE PEAK (3700 M) TULO GOMPA -JHAPRE (2850 M)



Une des plus belles journées de trek qui se puisse rêver. Marche facile sur une crête, vue à l'infini sur la moyenne montagne et les plus hauts sommets avec en point de mire le sommet de l'Everest, paysage bucolique et varié entre forêt et pâturages, Par un joli sentier facile nous descendons

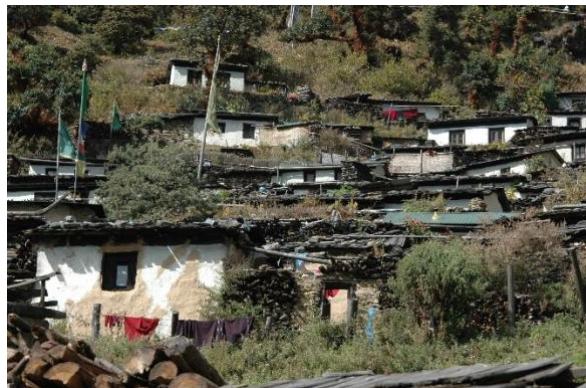
progressivement du Camp de base de Pike Peak. Drapeaux de prières et murs de manis (pierres gravées de mantras) nous rappellent que nous sommes sur une terre bouddhiste. Nous poursuivons notre marche jusqu'à Jhapré, petit bourg bucolique autour d'un petit monastère de campagne.

5 h de marche.

Dénivelé : - 850

Hébergement : *lodge standard ou confortable*

Jour 10 : JHAPRE (2850 M) - CHYANGBA (2400 M)



Dernière journée de trek facile. Le sentier descend progressivement à travers les cultures en terrasses et les forêts de rhododendrons pour rejoindre Chyangba, un joli village sherpa situé à 2500 m d'altitude d'où sont originaires une grande partie de nos guides. Nous passons la nuit chez l'habitant dans la maison d'un de nos guides. Dernière soirée avec l'équipe

3 heures de marche dénivelé : -450

m/ +100

Hébergement: *chez l'habitant (rustique)*

Jour 11: CHYANGBA (2400 M) – DHAP (2750 M) – ROUTE SUR NAMOBODHHA



Tôt le matin, nous prenons la route vers l'ouest en direction de Katmandou et quittons la région des contreforts du massif de l'Everest. Nous longeons longtemps la rivière Sunkoshi avant de remonter sur les hauteurs du pourtour de la vallée de Katmandou et de bifurquer sur Namobodha.

Déjeuner sur la route inclus.

Hébergement: *nuit très confortable au Resort Cosy de Namo Buddha Resort en demi-pension*

Jour 12: VISITE DE NAMO BOUDDHA – PANAUTI – KATMANDOU (3h de marche facultative)



Nous visitons ce haut lieu de pèlerinage bouddhiste de Namo Buddha qui abrite un petit stupa commémorant le sacrifice de Buddha qui y fit don de son corps à une tigresse affamée et ses petits. Selon l'occasion qui se présente assister à l'office. Balade champêtre facultatif à travers une forêt de pin, traversée de ponts suspendus puis de cultures et villages Tamangs et Newar avant de monter déjeuner à Balthali sur une hauteur offrant un beau point

de vue sur les environs. Ensuite 1h de descente essentiellement jusqu'à Khopasi où nous attend notre véhicule pour un court transfert et une visite de Panauti petite bourgade newar au riche patrimoine culturel qui accueille tous les 12 ans une importante Mela (foire) et abrite le grand temple d'Indreshwar. Route et nuit à Bhaktapur

Nuit à Shiva Guest house en demi-pension (quartier tibétain entourés par des monastères)

Déjeuner libre

Jour 13 VISITE DE KATMANDOU

Visite de la cité médiévale de Bhaktapur puis possibilité de visiter Patan ou le centre de Katmandou – au choix avant de retrouver notre premier hôtel à Boudhanath.

Hébergement : *Hotel Dolmaling* ou similaire

Repas Libre



JOUR 14: VOL DE RETOUR le 15 novembre

Transferts à l'aéroport et fin de notre service

Tarif unique 2026

1850 euros.

Option chambre individuelle : 172 euros les 5 nuits hors trek

Comprend :

- Tous les transferts en véhicule privé selon le programme (dont jeep(s) pour Gomanetal et depuis Landruk)
- 1 nuit au Shiva Guest House en demi-pension à Bhaktapur
- 3 nuits au **Dolmaling** ou similaire à Boudhanath en B&B
- 1 nuit au Namo Buddha Resort en cottage en demi-pension
- Trek en pension complète en Lodge 8 nuits/9 jours
- Equipe de trekking : 1 assistant à partir de 4 2 à partir de 8 & 1 porteur par personne.
- Guide népalais **francophone** pour l'ensemble du séjour
- Permis de trek
- Assurance des staffs ; vol du guide
- Portage des Bagages jusqu'à 15 kg / personne durant le trek
- Pratique quotidienne du yoga et de la méditation, encadrement par un professeur francophone
- Accompagnateur d'activités Yoga Français pris en charge

Ne comprend pas :

- Repas du midi et du soir hors trek
- Visa Népal 15 jours (**30 US\$ sur place – e-visa 35€ possible sur photo identité**)
- Entrées des sites touristiques à Katmandou
- Vol international.
- Assurance rapatriement obligatoire
- Pourboires, dépenses personnelles, boissons, sac de couchage etc.
- 3,5% de frais VOYAGEOS ASIAN ROADS à ajouter au total
