



Pèlerinage-retraite INDE ET NEPAL **Avec Jacques Vigne** **28 Mars au 29 Avril 2026 en INDE**



Voyage Inde avec Dinesh Sharma : 14 nuits sur place

qui accompagnera aussi ce groupe **pour la première partie en Inde**. Son agence de voyage porte le nom de Teerth Travels, signifiant en sanskrit et hindi : « **pèlerinage** ».



INDE : le voyage alternera des déplacements en car à travers l'Himalaya, la montée avec les pèlerins vers Kedarnath qui est à 3400 mètres d'altitude ; c'est une des quatre sources du Gange qui est consacré à Shiva. Nous visiterons l'école que soutiennent Jacques et l'Association Humanitaire Himalaya depuis son début en 2004, puis l'école 'Dr Jacques Vigne National School' qui comporte plus de 300 élèves et qui a eu le prix de la meilleure école de l'Etat d'Uttarakhand pour l'année 2016. Nous ferons une retraite en pleine nature himalayenne vers Chopta et le temple de Tungnath, qui est un des plus beaux belvédères sur l'Himalaya que Jacques connaisse. Puis redescende sur l'étape de Delhi pour un retour vers la France. Une extension Népal est prévue pour ceux qui le souhaitent.



Voyage Népal avec Ganesh Rawat : 18 nuits sur place

Jacques connaît Ganesh Rawat depuis 25 ans et ce voyage dans l'Himalaya est un souhait de longue date. Il s'agira d'un trek relativement facile avec une première pause de camping près du monastère de tradition tibétaine de Bigu, avec une hôtellerie en dur propre et moderne. Bigu Gompa se trouve proche du Tibet. Nous verrons d'assez près le massif de Ganesh Himal, qui fait la frontière avec le Tibet avec ses quatre pics à plus de 7000m d'altitude. Nous suivons un sentier en balcon qui, bien qu'élevé entre 3000 et 3500 M, n'aura pas de grands dénivelés comme c'est pourtant fréquent dans l'Himalaya. Camper ou être dans des hôtelleries isolées dans ces montagnes est une situation idéale, en particulier pour pratiquer la méditation de l'écoute du silence, que Jacques nous enseignera, avec beaucoup d'autres en fait, liées en particulier à la tradition tibétaine, puisque nous serons très proche de cette région. L'idée est que le trek soit suffisamment facile pour que des gens qui n'ont pas une condition physique excellente puissent quand même venir, et qu'il nous laisse de l'énergie pour la méditation. Celle-ci sera un volet important du voyage, que ce soit à Katmandou ou dans les forêts de l'Himalaya. Jacques a vécu une fois trois mois dans cette capitale et a l'habitude de la faire visiter à des groupes. Le climat est plutôt doux en avril, et les rhododendrons, qui ont la taille de grands arbres en Himalaya, seront en fleurs.

Déroulé du voyage

J2 Samedi 28 Mars : ARRIVEE A DELHI / ROUTE POUR HARIDWAR

Rendez-vous au plus tard à 10h à l'Aéroport de Delhi. Départ pour Hardwar (5h de route). Arrivée et installation . **Nuit à Kankhal Ashram Shiv Shakti Peeth ou similaire.**

J3 Dimanche 29 Mars : HARIDWAR et KANKHAL

Nous visiterons à Kankhal qui jouxte Hardwar, l'ashram de Mâ Anadamayî où Jacques Vigne a passé le plus clair de son temps pendant plus de vingt ans auprès de Swami Vijayânanda. Hardwar est la seconde ville sacrée de l'Inde après Bénarès et elle est située à l'endroit où le Gange sort de l'Himalaya à 220 km au nord de Delhi, pour traverser 2000km de plaine avant d'arriver au Golfe du Bengale. Hardwar et Bénarès sont d'ailleurs toutes deux baignées par le Gange. A Haridwar a lieu le plus grand festival au monde appelé Kumbha-Mela qui a lieu tous les 12 ans, en alternance chaque trois ans avec trois autres villes indiennes.

Nuit à Kankhal Ashram Shiv Shakti Peeth ou similaire.





J4 Lundi 30 Mars : KANKHAL / RISHIKESH

Après le petit-déjeuner, départ pour Rishikesh. En chemin, visite de l'ashram de Neem Karoli Baba. Rishikesh située près de la source du Gange, la ville est sacrée. De nombreux pèlerins s'y rendent pour mener des activités religieuses dans les temples et le long des ghâts. Le nombre de sadhus y est élevé. Les ashrams parsèment la ville, parmi lesquels on peut citer le Swarg Ashram, le Shivananda Ashram ou le Kailas Ashram Brahmavidyapeetham. Ces institutions ont vu passer des personnalités éminentes. Nuit à Rishikesh. À l'arrivée à Rishikesh, visite de l'ashram Shivananda, déjeuner près du Gange. Après le déjeuner, temps libre pour explorer la ville par vous-même, Arti du soir à Ram Juhla Ghat. **Nuit à Rishikesh [Hotel the Great Ganga](#) ou similaire**

J5 Mardi 31 Mars : RISHIKESH / SITAPUR 7h (1800M) - DEOPRAYAG

Nous nous arrêterons à la Deoprayag, "Devprayag" signifie "Godly Confluence" en Sanskrit. Selon les écritures hindoues, Devprayag est le lieu sacré où deux fleuves célestes visibles, l'Alaknanda et le Bhagirathi, se rejoignent pour former le Gange sacré. Arrêt visite de petites temples sur le chemin. Arrivée dans la soirée à Sitapur sur les rives du fleuve Mandakini. **Nuit à Sitapur. [Hotel Kedar River Retreat](#) ou similaire.**

J6 Mercredi 01 Avril : SITAPUR - TRIYUGINARAYAN 20 km 1h de route (2000m)

Excursion au Temple de Triyuginarayan, très ancien hindou situé dans le village de Triyuginarayan et dédié au dieu Vishnu. Sa renommée est due à la légende du mariage du dieu Shiva avec la déesse Parvati, auquel Vishnu a assisté en ce lieu, ce qui en fait un site de pèlerinage hindou très populaire. Une particularité de ce temple est le feu perpétuel qui brûle devant lui. On pense que cette flamme brûle depuis l'époque du mariage divin. Depuis l'Antiquité, ce feu s'allumait spontanément, mais à l'ère du Kaliyug, il est entretenu en permanence par les brahmanes Jamloki de Kedarghati. Les brahmanes Jamloki sont également les principaux adorateurs du temple Triyuginarayan. C'est pourquoi le temple est également connu sous le nom de temple Akhand Dhuni. **Nuit à Triyuginarayan en [Maison d'hôtes](#).**

J7 Jeudi 02 Avril : TRIYUGINARAYAN

Journée méditation et cérémonie Puja. **Nuit à Triyuginarayan en [Maison d'hôtes](#).**

J8 Vendredi 03 Avril: RANDONNEE MAGGU CHATTI 3086 m (Total 16 km 6h trek),

Randonnée pour rejoindre le site de Maggu Chatti. **Nuit à Triyuginarayan en [Maison d'hôtes](#).**

J9 Samedi 04 Avril : TRIYUGINARAYAN / GUPTKASHI 40 km 2h

Nichée dans les vallées paisibles de l'Himalaya du Garhwal, Guptkashi est une ville pittoresque de l'Uttarakhand, réputée pour son importance spirituelle, sa beauté naturelle et son charme historique. Située à environ 1 319 mètres d'altitude, Guptkashi se trouve sur la route de Kedarnath, l'un des sanctuaires les plus vénérés de l'hindouisme. Guptkashi est bien plus qu'une simple étape pour les pèlerins se rendant à Kedarnath ; c'est une destination alliant mythologie, spiritualité et paysages à couper le souffle, ce qui en fait un incontournable de tout itinéraire en Uttarakhand. Nuit à **Gupthakashi. [Hotel Buransh Heli Resort](#) ou similaire..**



J10 Dimanche 05 Avril: GUPTHAKASHI / SARI VILLAGE 40 km 2h / DEORIA TAL (Lake 2440m **Randonnée 1 heure /OKHIMATH 15 km 30 minutes de route .** Deoria Tal, les montagnes enneigées de l'Himalaya telles que Chaukhamba, Nilkantha, Bandarpunch, Kedar Range et Kalanag créent un décor tout à fait surréaliste à Deorital. Okhimath, résidence hivernale de Kedarnath et Madhyamaheshwar, transfert en soirée à l'hôtel, dîner à l'hôtel. **Nuit à Okhimath. Hôtel GMVN ou similaire.**

J11 Lundi 06 Avril : OKHIMATH/CHOPTA 40 km 2h de route

Chopta est une petite région de prairies et de forêts à feuilles persistantes, qui fait partie de la réserve naturelle de Kedarnath et sert de point de départ pour les randonnées vers Tungnath, le troisième temple de Panch Kedar, situé à 4 km de Tungnath, et vers Chandrashila, un sommet culminant à plus de 4 000 mètres (13 000 pieds), situé à 2 km. Chopta est une destination naturelle préservée, nichée dans les bras de l'Himalaya de l'Uttarakhand, qui offre une vue imprenable sur l'imposante chaîne himalayenne, notamment le Trishul, le Nanda Devi et le Chaukhamba. Elle est située à 2 709 mètres d'altitude. Le village de Chopta est entouré de forêts de pins, de cèdres et de rhododendrons et est riche en faune et en flore, notamment en espèces rares d'oiseaux et de cerfs musqués. **Nuit à Chopta en Camping fixe ou Maison d'hôtes.**



J12 Mardi 07 Avril : CHOPTA

Nuit à Chopta. Camping fixe ou maison d'hôtes.

J13 Mercredi 08 Avril : EXCURSION TUNGNATH ET CHANDRASHILA 12km 4h trekking

Nuit à Chopta. Camping fixe ou maison d'hôtes.

J14 Jeudi 09 Avril : CHOPTA / RUDRAPRAYAG 6 km 2h trekking

Route pour Rudraprayag avec arrêt pour une visite de Kartik Swami temple : prévoir 2 heures de marche : Le temple Kartik Swami est situé près du village de Kanakchauri, sur la route Rudraprayag-Pokhari. Une randonnée facile de 3 km depuis le village de Kanak Chauri vous mènera au temple Kartik Swami, d'une beauté époustouflante. Le temple Kartik Swami est dédié au fils aîné du dieu Shiva, Kartikeya, qui a offert ses os en témoignage de sa dévotion à son père. On pense que cet événement s'est déroulé ici. Le dieu Kartik Swami est également connu sous le nom de Kartik Murugan Swami dans le sud de l'Inde. Arrivée Rudraprayag, installation à l'hôtel dans la soirée.

Nuit à Rudraprayag. Hôtel Monal ou similaire.

J15 Vendredi 10 avril : UDRAPRAYAG / RETOUR SUR DELHI

Retour sur Delhi par train (ou par bus 5 h de route. Arrivée à Delhi. Visite de la ville l'après-midi puis transfert dans un hotel pour un **dîner d'adieu tous ensemble.** Logement **au Taurus Sarovar Portico airport Hotel or similaire**



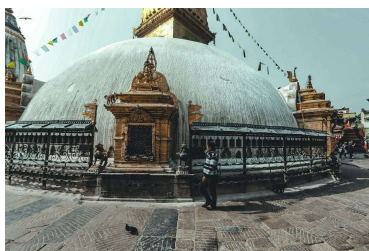
J16 Samedi 11 avril : DELHI / AEROPORT DE DELHI / VOL VERS KATHMANDU (non inclus)

Tôt le matin transfert pour l'aéroport avant d'emprunter votre vol international vers le Népal (non inclus). Accueil du groupe à l'aéroport de Kathmandu. Formalités de visa d'entrée au Népal. Accueil et transfert à l'hôtel. Logement à **l'hôtel Dolmaling à Boudhanath ou similaire.**



J17 : Dimanche 12 avril - BOUDHANATH

Journée tranquille avec l'exploration de Bodhnath après le petit-déjeuner. Il sera conseillé d'assister au Satsang au Monastère blanc vers 9 h du matin . Logement à **l'hôtel Dolmaling à Boudhanath ou similaire.**



J18 : Lundi 13 avril - SWAYAMBHUNATH ET BUDHANILKHANTH

Visite touristique de Swayambhunath et Budhanilkhanth. Logement à **l'hôtel Dolmaling à Boudhanath ou similaire.**



J19 : Mardi 14 avril – KATHMANDU / KALINCHOK

Route vers Kalinchok en véhicule privé confortable. 5h. Altitude : 3 200 mètres. Déjeuner en cours de route à Charikot entre 12 h et 13 h. **Nuit sous tente.**





20 : Mercredi 15 avril – RANDONNEE THINSANG

Trek vers Thinsang La. 6/7 heures. 3 300 mètres. (Petit-déjeuner à 8 h et départ à 9 h). En chemin, visite du temple Kalinchok Bhagavati. 3 600 mètres. Le sentier traverse la haute chaîne de montagnes avec des sommets spectaculaires innombrables (Ganesh Himal, Gaurishanker Lhotse etc). Le chemin est assez large et facile. **Nuit sous tente.**



J21/j22/j23 : Jeudi 16 - Vendredi 17 - Samedi 18 avril : THINSANG : RETRAITE DE MEDITATIONS

Camping à Thinsang (3 jours complets). **Nuit sous tente.**

J24 : Dimanche 19 avril : RANDONNEE THANTE KHARK 3/4 h . 3200 mètres

Trek vers Thante khark. **Nuit sous tente.**

J25 : Lundi 20 avril : RANDONNEE POUR REJOINDRE BIGU GOMPA 3 h - 2500 mètres

Trek vers Bigu Gompa à travers la magnifique forêt de rhododendrons .. La plupart du chemin est en descente et peu plat. Arrivée et installation au Monastère Guest house : il s'agit d'un complexe suffisamment propre et grand. C'est aussi une école, il y a environ 70 à 90 nonnes qui y vivent. **Nuit sous tente.**

J26/J27/J28 : Mardi 21 - Mercredi 22 - Jeudi 23 avril : GOMPA : RETRAITE DE MEDITATIONS

Retraite de méditations (3 jours complets). Le sentier traverse des forêts denses, des ponts suspendus et offre des vues imprenables sur les montagnes enneigées. Le village est célèbre pour son monastère bouddhiste éponyme, lieu de pèlerinage important pour les bouddhistes tibétains où les visiteurs peuvent assister aux prières des moines et apprécier l'architecture traditionnelle. **Nuit sous tente.**

J29 : Vendredi 24 avril : GOMPA / CHARIKOT

Départ vers Charikot (2h de marche suivi de 3h de route). Arrivée et installation à l'hôtel.

J30 : Samedi 25 avril : CHARIKOT / KATHMANDU

Trajet en voiture jusqu'à Katmandou (4h). Arrivée et installation à l'hôtel.

J31 : Dimanche 26 avril : KATHMANDU

Journée de repos. Logement à l'hôtel.



J32 : Lundi 27 avril : PHARPING ET PASHUPATINATH

Visite de Pharping et excursion à Pashupatinath. Cérémonie Arati Puja. Logement à l'hôtel.



J33 : Mardi 28 avril KOPAN et BODNATH

Visite du monastère de Kopan près de Bodhnath pour le deuxième anniversaire de la mort de Lama Zopa. Visites des sites de Bodhnath. Logement à l'hôtel.

J34 : Mercredi 29 avril : DEPART DE KATHMANDU

Transfert départ pour l'aéroport pour emprunter votre vol retour

NEPAL INFORMATION :

*Concernant le voyage au NEPAL et à **propos du camping** : les matelas sont fournis. Le **supplément chambre individuelle proposé pour ce voyage ne concerne pas l'hébergement sous tente** et les participants devront partager leur tente à deux. Il sera difficile d'obtenir une tente pour une personne seule : toutefois en cas de demande impérative, nous étudierons la possibilité et un nouveau supplément tarifaire sera requis ; chambres d'hôtel disponibles sur demande et avec supplément.

Portage : Il y aura des porteurs, selon nos besoins.

Repas : cuisiniers expérimentés et assistants cuisiniers - Nous disposerons de notre propre cuisine. Les repas seront entièrement végétariens et principalement bio. Il y aura des œufs, Salade verte, légumes verts, toutes sortes de dal, riz, champignons frais, chapati local. Fromage de yak, beurre de yak, confiture, miel, œufs, omelette, beurre de pinnar, pain complet, spaghetti, papadham. Crêpes, Aloo paratha, puri, riz au lait. Toutes sortes de thés, cafés, chocolats chauds, eau citronnée au gingembre, etc. Toutes sortes de fruits. L'eau potable sera bouillie. **Méditation** : Il y aura une grande tente de méditation..

Prévoir : un thermos pour remplir d'eau chaude, un sac de couchage et des bâtons de marche.

Engagements : nous suggérons aux clients de souscrire une assurance individuelle de voyage, médicale et autre type. Elles ne peuvent être obtenues en Inde ou au Népal. Le programme peut être sujet à des modifications si les transporteurs ou les hôteliers modifient leurs tarifs avant le début du voyage. Bien qu'organisant le voyage, les transports, les réservations des hôtels et autres services, les agences locales ne peuvent être tenue responsables d'un quelconque accident, dégât, perte, retard, ou inconvénient en relation avec les prestations organisées par l'entreprise, ses employés, ou ses agents. Toutes les réservations sont acceptées et exécutées avec le plus grand soin, mais des changements et des modifications de dernière minute dus à des facteurs hors de notre contrôle sont toujours possibles. Inde : dans le cas où le train serait complet le retour vers Delhi d'effectuera en autocar. Inde et Népal : les chambres a deux lits ne sont pas toujours possibles dans les hotels et dans ce cas un grand lit sera proposé avec deux couettes et deux coussins.



Pèlerinage-retraite avec Jacques Vigne INDE et NEPAL

du 28 Mars au 29 Avril 2026 : 32 nuits sur place

Prix par personne

établi sur la base d'un groupe de minimum de 12 participants

3870 € par personne en chambre double à partager

Supplément chambre individuelle sous réserve de disponibilité : 495 € *

INDE DU 28/03 AU 11/04 : LE PRIX COMPREND :

Les transferts et le transport à bord d'un autocar de luxe indien climatisé pour Delhi sauf en montagne ou le transport n'est jamais climatisé

Billet de Train seconde classe de Kathgodam pour New Delhi si disponible*

Hébergement pour 14 nuits sur place dans les hotels, home stays et ashram mentionnés sur la base d'une chambre double partagée avec salle de bain privée

Tous les petits déjeuners et tous les repas à compter du premier déjeuner et jusqu'au dîner du dernier jour (Dîner d'adieu dans un hôtel 5 étoiles)

Les services d'un guide anglophone local selon l'itinéraire,

Tous les frais d'entrée pour les monuments et temples.

Tout type de Puja spéciale (cérémonies) dans les temples, Dons, et astuces.

3 Bouteilles d'eau minérale par personne et par jour.

Encadrement et enseignements par Dr Jacques Vigne et de Dinesh Sharma.

NEPAL DU 11/04 AU 29/04 : LE PRIX COMPREND :

Tous les transports en véhicules de luxe non climatisés

Hébergement en chambre double pour **18 nuits** (chambres de luxe et tentes)

Trois repas par jour

une boisson non alcoolisée chaude ou froide (jus / café / thé, soft drink durant les repas)

Frais de guide touristique

Encadrement et enseignements par Dr Jacques Vigne et de Ganesh

LE PRIX DE CE VOYAGE NE COMPREND PAS :

Le Billet d'avion international France / Delhi – Kathmandu / France

Le Billet vol intérieur Delhi /Kathmandu

Les frais du visa : 60 € si vous souhaitez que l'agence s'en charge

Les frais du visa obtenu à l'arrivée au Népal : 30 € à ce jour

Les assurances optionnelles : consulter les conditions auprès de l'agence le Monde en Rendez Vous

Prix des permis photo ou vidéos applicables localement sur certains sites.

Les autres boissons

Népal : les droits d'entrées & les donations dans les monastères.

**Le supplément en chambre individuelle : le montant du supplément ci-dessus mentionné est prévu sur la partie Népal uniquement à Kathmandu.*

Contact pour toute information pratique sur le déroulé de ce voyage : Béatrice Fesselmeier

lucie.fessel@gmail.com - Tél : 0660746804

Agence en France à contacter dans le cadre de votre inscription : Pascaline ou Audrey – Agence le Monde en Rendez Vous
Licence 6600013 – Membre Apst – Garantie de vos paiements