



Pèlerinage-retraite avec Jacques Vigne

Népal du 11 au 29 Avril 2026

En compagnie de Jacques vigne



Ce voyage dans l'Himalaya était un souhait de longue date de la part de Ganesh et de Jacques Vigne et nous allons donc le réaliser en avril 2026. Jacques connaît Ganesh Rawat depuis 25 ans..

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 : 18 nuits sur place

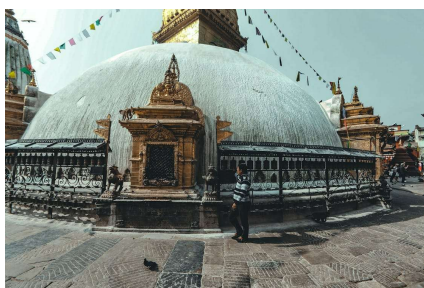
J2 : Samedi 11 AVRIL : RENDEZ VOUS A KATHMANDOU

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**.



J3 : 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**



J4 : Lundi 13 avril - SWAYAMBHUNATH ET BUDHANILKHANTH

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





J5 : 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.**



J6 : 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.**



J7/J8/J9 : Jeudi 16 - Vendredi 17- Samedi 18 avril : THINSANG : RETRAITE DE MEDITATIONS

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

J10 : Dimanche 19 avril : RANDONNEE THANTE KHARK

Trek vers Thante khark . 3/4 h . 3200 mètres. **Nuit sous tente.**

J11 : 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.**

J12/J3/J14 : 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.**



J15 : Vendredi 24 avril : GOMPA / CHARIKOT

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

J16 : Samedi 25 avril : CHARIKOT / KATHMANDU

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

J17 : Dimanche 26 avril : KATHMANDU

Journée de repos. Logement à l'hôtel.

J18 : Lundi 27 avril : PHARPING ET PASHUPATINATH

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



J19 : 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.

J20 : 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 également 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.



Népal du 11 au 29 Avril 2026 – 18 nuits sur place

Prix par personne (**hors billet d'avion international Paris / Kathmandu A/R**)
établi sur la base d'un groupe de minimum 10 participants

2090 € par personne en chambre double à partager
Supplément chambre individuelle : 225 €*

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 quotidiens + 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

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Le Billet d'avion international France / Kathmandu / France

Les Assurances optionnelles : consulter l'agence le Monde en Rendez Vous

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

Les droits d'entrées. Les donations dans les monastères.

Les autres boissons

Le supplément en chambre ou tente individuelle est communiqué pour le logement à Kathmandu uniquement.

Engagements : nous suggérons aux clients de souscrire une assurance individuelle de voyage, médicale et autre type. Elles ne peuvent être obtenues en Inde ou en Népal. Ce qui est proposé ci-dessus 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, nos correspondants ne sont en aucun cas responsables d'un quelconque accident, dégât, perte, retard, ou inconvénient en relation avec les prestations organisées par l'entreprise, ses employés, ou ses agents. Si toutes les réservations sont exécutées avec le plus grand soin, un imprévu et des modifications de dernière minute restent toujours possibles. Les chambres a deux lits sont parfois difficiles à obtenir : dans ce cas un grand lit sera proposé avec 2 couettes et oreillers.

Contact pour toute information pratique sur le déroulé de ce voyage :
Béatrice Fesselmeier lucie.fessel@gmail.com - Tél : 0660746804

