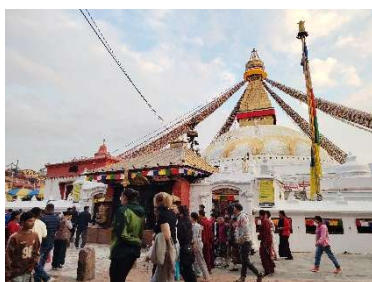




Voyage de méditation et trekking dans l'Himalaya Népalais



avec Dr Jacques Vigne et Ganesh Rawat
Du 8 au 26 avril 2027 - 18 nuits au NEPAL



Esprit du voyage

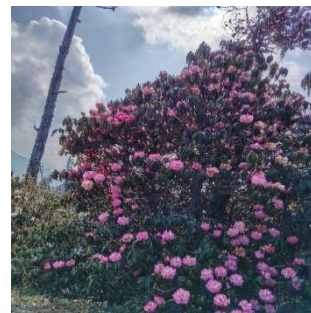
Plongée au cœur du bouddhisme tibétain au Népal et parcours d'un sentier en balcon dans l'Annapurna



Cette formule de voyage dans l'Himalaya, alternant découverte du bouddhisme tibétain, méditation et trek dans l'Himalaya, a beaucoup enthousiasmé le groupe de Français partis avec Jacques dans le massif du Gaurishankar à la frontière du Tibet en avril 2026. Nous reprenons le donc le même schéma, avec aussi de nouveau environ quatre jours d'exploration du bouddhisme tibétain dans sa capitale au Népal, Bodhnath, c'est-à-dire une agglomération à la périphérie de Katmandou qui fourmille de temples et de monastères de cette tradition. Le trek dans le massif de l'Annapurna sera beaucoup plus facile que la montée au camp de base ou au Thorongla, le col à 5600m qui permet de faire le tour complet du massif. Nous nous contenterons de sentiers en balcon ou qui remontent des torrents tranquilles dans la région de Manang, c'est-à-dire à l'est du massif. Il s'agira d'un trek relativement facile avec en fait quatre journées de pause séparées sur le chemin. Bien qu'élevé entre 3000 et 3500 m, ce sentier n'aura pas de grands dénivélés comme c'est pourtant fréquent dans l'Himalaya. Le climat est plutôt doux en avril, et les rhododendrons, qui ont là-bas la taille de grands arbres, seront en fleurs.

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 aussi liées en particulier à la tradition tibétaine, puisque nous serons proches de ce pays.

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 que nous puissions garder 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. Ganesh Rawat guide des groupes de Jacques depuis une vingtaine d'années. Récemment, il a créé sa propre agence de voyage avec son fils qui est un jeune professionnel dans ce secteur. Il a guidé très souvent des groupes d'occidentaux, par exemple pour le grand pèlerinage au Mont Kailash dans le trans-Himalaya à l'ouest du Tibet. De plus, il a beaucoup aidé au travail de l'association fondée par Jacques, Humanitaire Himalaya, en particulier avec la reconstruction de 170 maisons à structure légère après le tremblement de terre de 2015 au Népal. Il est aussi membre de la Self Realization Fellowship, le mouvement de yoga de Yogananda Parmahamasa.



Programme du voyage

Jour 1 - 7 avril : Date de départ à prévoir pour ce voyage : *envol pour Katmandou.*

Jour 2- 8 avril : RETROUVAILLES A KATHMANDOU / BODNATH

1400m

Accueil du groupe à l'aéroport de Kathmandu. Formalités de visa d'entrée au Népal. Accueil et transfert à l'hôtel pour y séjourner 3 nuits. Diner et logement à l'hôtel situé à Bodnath

Jour 3 - 9 avril : BODNATH & KATHMANDOU

Séance de méditation. Petit déjeuner, matinée repos, puis déjeuner. Après-midi prévue pour la visite du stupa de **Bodhnath**. Dîner au restaurant végétarien Utpala. Logement à l'hôtel.

Jour 4 - 10 avril : BODNATH & KATHMANDOU

Séance de méditation. Petit déjeuner. Visite du **monastère bouddhiste tibétain de Kopan**. Déjeuner. Promenade au stupa de **Swayambunath** érigé sur une colline surplombant Katmandou, entouré de plusieurs autres temples, puis visite du **Nepali Muséum**. Diner, logement à l'hôtel.

Jours 5- 11 avril : BODNATH / BESHISAHAR - 6h de route

173 km – en bus confortable - 900 mètres du niveau de la mer

Tôt le matin, votre chauffeur vous emmène à **Beshisahar**, point de départ de nombreux treks dans les Annapurna. Déjeuner en cours de route ou à l'arrivée. Arrivée et installation pour 1 nuit à l'hôtel. Diner, logement à l'hôtel.

Jour 6 -12 avril : BESHISAHAR / DHUKUR POKHARI / CAMPEMENT

3100 mètres –4 à 5h en jeep

Petit déjeuner puis route en direction de **Dhukur pokhari**. Trajet en jeeps le long de la rivière Marshyangdi. Passage par les hauts sommets, forêts et plaines. Déjeuner en cours de route. Arrivée à Dhukur pokhari, dans le district de Kaski et la province de Gandaki. Installation en campement, diner et nuit en campement.

Jour 7- 13 avril : DHUKUR POKHARI / CAMPEMENT

Petit déjeuner. Temps libre de repos pour s'acclimater, méditations et lecture des enseignements du bouddhisme tibétains. Déjeuner, dîner et logement en campement.

Jour 8 - 14 avril : DHUKUR POKHARI /VILLAGE DE NGAWAL - CAMPEMENT

4/5 heures de marche - 3600 mètres.(500m de dénivelé)

Petit déjeuner. Départ en Trekking jusqu'au **village de Ngawal** via le village de Ghyaru. Le village de Ghyaru est l'un des plus anciens villages de la société tibétaine. Déjeuner pique-nique. Poursuite de la journée avec la visite de l'ancienne église du village supérieur de Pissang sur le chemin en direction du village de Ngwal. Diner et logement en campement.

Jour 9/10 - 15/16 avril : VILLAGE DE NGAWAL - CAMPEMENTS

Petits déjeuners

Retraite de méditations. Deux journées de repos et immersion au village de Ngwal. *Nous pouvons voir plus de 8000 hauts sommets depuis le camp.* Déjeuner et diners en campement.



Jour 11- 17 avril : VILLAGE DE NGAWAL / VILLAGE DE MANANG - CAMPEMENT

100m en descente de dénivelé - 3520 M – 3 à 4 h de marche

Petit déjeuner. Départ en randonnée jusqu'au village de Manang, entouré par de spectaculaires hautes montagnes. Déjeuner inclus sous forme de pique-nique. Installation en campement. Diner et logement en campement.

Jour 12/13 - 18/19 avril : VILLAGE DE MANANG - CAMPEMENTS

Petits déjeuners.

Deux jours dans le village de Manang. Au programme, visite de la Grotte de Milarepa et du **monastère de Bhraga Gompa**, vieux de plus de 500 ans. Les après-midi seront consacrés à la méditation et les lectures de textes du Bouddhisme tibétain. Déjeuners, diners et logement en campement .

Jour 14 - 20 Avril : VILLAGE DE MANANG / BESHISAHAR

115 kilomètres

Petit déjeuner. Retour par la route pour **Beshisahar** à travers des paysages variés allant des vallées subtropicales aux hauts sommets montagneux. Traversée de villages traditionnels Gurung, le long de rizières en terrasses et des gorges impressionnantes, avant d'atteindre **Manang**, haut lieu du bouddhisme, à 3 540 mètres d'altitude. Déjeuner. Après-midi, méditations, diner et logement à l'hôtel.

Jour 15 – 21 Avril : BESHISAHAR / POKHARA

202 kilomètres – Pokhara 800 mètres d'altitude -4 à 5h en jeep

Route vers **Pokhara** à bord de Jeep. Arrêt pour un déjeuner. Arrivée à Pokhara se situe dans une vallée luxuriante, à l'ouest de Katmandou, dominée par les sommets enneigés de l'Annapurna et du Machhapuchhare, visibles par temps clair depuis de nombreux points de la ville. La beauté du paysage réside dans le contraste saisissant entre la tranquillité du lac Phewa et l'immensité de ces montagnes mythiques. Installation pour 1 nuit à l'hôtel. Déjeuner puis visite de la ville. Méditation puis diner et nuit à l'hôtel.

Jour 16 - 22 Avril : POKHARA / TAKUNVHAUR

75 Km.

Départ en bus confortable pour le **village de Takunvhaur**. Déjeuner. Lors du tremblement de terre en 2015 , ce village a été soutenu par l'association Humanitaire Himalaya fondée par le Dr Jacques Vigne. Méditation. Arrivée et installation pour 2 nuits chez l'habitant. Diner et nuit chez l'habitant .

Jours 17 - 23 Avril : TAKUNVHAUR

Séjour au village. Retraite méditation, déjeuner , diner et nuit chez l'habitant .





Jour 18 - 24 Avril : TAKUNVHAUR / KATHMANDU (ou PHARPING)

200 km.

Petit déjeuner. Départ pour **Kathmandu ou de Pharping**. Déjeuner en cours de route. Arrivée et installation à l'hôtel à Kathmandu ou de Pharping pour 2 nuits. Méditations. Diner et logement. *Pharping est une petite ville newar située au-dessus de la rivière Bagmati, à l'extrémité sud de la vallée de Katmandou, à environ 23 km de la capitale.*

Jour 19 - 25 Avril : KATHMANDU (ou PHARPING)

Méditations. Petit déjeuner. Programme à reconfirmer sur place : shopping ou visite de Pharping. En soirée, visite du site de **Pashupatinath** (temple de Shiva) au moment de la Arati. Diner, logement à l'hôtel .

Jour 20 : 26 Avril : KATHMANDU ou PHARPING / FIN DU VOYAGE

Petit déjeuner. Transfert groupé à l'aéroport de Kathmandu

18 nuits : hotels -Campement – Chez l'habitant

Kathmandu ou Bodnath	03 nuits du 08 au 11 Avril	Hotel
Beshisahar	01 nuit du 11 au 12 Avril	Hotel
Dhukur pokhari	02 nuits du 12 au 14 Avril	Campement
Ngawal	03 nuits du 14 au 17 Avril	Campement
Manang	03 nuits du 17 au 20 Avril	Campement
Beshisahar	01 nuit du 20 au 21 Avril	Hotel
Pokhara	01 nuits du 21 au 22 Avril	Hotel
Takunvhaur	02 nuits du 22 au 24 Avril	Chez l'Habitant
Kathmandu or Pharping	02 nuits du 24 au 26 Avril	Hotel

*l'ordre des étapes et des visites pourra être modifié en raison de contraintes indépendantes de notre volonté mais l'ensemble du programme sera respecté. Le nom des hotels sera communiqué au moment de votre inscription.





Voyage de méditation et trekking dans l'Himalaya Népalais

**Du 8 au 26 Avril 2027 - 18 nuits au NEPAL
avec le Dr Jacques Vigne et Ganesh Rawat**

**Prix par personne logeant en chambre double à partager
(hors billet d'avion international)
établi sur la base d'un groupe minimum de 10 participants : 2350 €**

LE PRIX COMPREND :

Tous les transports en véhicules deluxe non climatisés (autocar et jeep)
Hébergement en chambre double pour 18 nuits (hotels et campements)
Une tente par personne durant les nuits en campement
Tous les repas à compter du diner du jour d'arrivée au petit déjeuner du jour de départ
Frais de guide touristique
Les services de l'équipe durant le campement (porteurs et cuisiniers)
Les droits d'entrées, la Tva et le permis de trekking
Encadrement et enseignements par Dr Jacques Vigne

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Le Billet d'avion international France / Kathmandu / France

Le supplément pour une chambre individuelle : voir ci-dessous

Le visa pour le Nepal : 50 Usd à ce jour

Les assurances optionnelles : voir page suivante

Toutes dépenses personnelles/ shopping/ Appel téléphonique/ boissons

Les frais pour film, video, photos dans les sites

Les pourboires : guide, chauffeurs, sherpas ,cuisinier (prévoir environ 100€)

*Il sera possible de réserver et de régler avant le départ une chambre individuelle uniquement sur le logement à Kathmandu : prix environ 100 € pour 4 nuits, à reconfirmer au moment de la réservation ; les suppléments chambre individuelle pour le logement en guest house, chez l'habitant et en hotel d'étape seront à régler sur place et directement à Ganesh selon disponibilité : les montants ne seront pas élevés autour de 20 € par nuit .

Formalités : Passeport valide au minimum 6 mois après votre retour

Engagements : nous suggérons aux clients de souscrire une assurance individuelle de voyage. Les assurances ne peuvent être obtenues en Inde. 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. 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.



EN CE QUI CONCERNE LES ASSURANCES VOYAGE : ELLES SONT DE 2 TYPES :

1/ L'assurance **Assistance-Rapatriement**, généralement incluse auprès de différents prestataires tels que votre assurance maison (ou votre carte bancaire de base si vous effectuez le paiement du voyage par ce biais : vérifier auprès de votre banque). 2/ L'assurance **Annulation de voyage avant le départ** : cette assurance est incluse si votre voyage est réglé par une carte bancaire visa **Premier** ou MasterCard **Gold** ou une carte de plus haute contribution : vérifier auprès de votre banque.

Si vous choisissez une assurance auprès de notre agence : prévoir soit une assurance Annulation : 80 € - soit une assurance Multirisques (Assistance-Rapatriement + Annulation) : 110 € P/Personne

LES CONDITIONS D'INSCRIPTION A CE VOYAGE SONT LES SUIVANTES :

Pour valider une inscription : nous vous demanderons de remplir une **Pré-inscription**.

A réception de votre Pré-inscription nous vous ferons parvenir le bulletin d'inscription définitif (document qui sera votre contrat de voyage ainsi qu'un **lien de paiement**. **Ce lien vous parviendra de la part de l'Agence ODYSSEE VOYAGES** (voir aussi dans vos spams et parfois la corbeille). Au moment où vous aurez complété votre paiement vous recevrez automatiquement un e-mail vous validant l'opération et nous aussi. Nous serons donc en mesure d'établir votre facture et un reçu. *Si vous ne le recevez pas, c'est que le paiement a échoué et il vous faudra recommencer.*

ECHÉANCIER :

- **Acompte à verser pour valider votre inscription : 350 €**
- **Second acompte : 350 € à prévoir 120 jours avant le départ**
- **Solde du voyage à régler 45 jours avant le départ**

L'INSCRIPTION A UN VOYAGE VOUS ENGAGE :

Les conditions d'annulation du voyage sont annotées sur le contrat de voyage et nous les rappelons ci-dessous :

Frais d'annulation par personne :

- A compter de L'inscription et jusqu'à 120 jours avant le date de départ : 150 € *
- De 120 à 90 jours avant la date de départ : 250 € *
- De 89 à 45 jours avant la date de départ : 450 € *
- De 44 à 31 jours avant le départ : 700 € *
- Moins de 31 jours avant le départ : 100 % du prix du voyage

***Dans le cas ou le billet d'avion international et/ou le vol intérieur a été émis par notre Agence ou par le bureau local : les frais d'annulation du billet d'avion appliqués par la compagnie aérienne viendront s'ajouter aux frais ci-dessus. Selon ses conditions de vente du ou des billets, il sera possible d'obtenir le remboursement d'une partie du billet ou de certaines taxes d'aéroports.**



FICHE CONTACTS :

Contact amical et privilégié **pour toute information pratique sur le déroulé de ce voyage :**

Béatrice : lucie.fessel@gmail.com - Tél : 0660746804

Elle est la coordinatrice bénévole en charge des voyages du Dr Jacques VIGNE depuis une vingtaine d'années : n'hésitez pas à la contacter, elle se fera une joie de vous partager son expérience au cours de nombreux périple en Asie aux côtés du Dr Jacques Vigne



Contact de l'Agence **Odyssée voyages** pour toutes les formalités administratives :

PASCALINE Tél : 06 15 54 10 72 et CAROLINE Tél : 06 86 83 57 21

**Quelques photos prises par Béatrice Fesselmeyer
lors du pèlerinage retraite en avril 2026**

Jacques Vigne et Ganesh Rawat : déjeuner travail à Utpala, restaurant végétarien situé à Bodnath;



(Nos sherpas en costume népalais lors de notre trekking en avril 2026)



Tentes de méditation , photos prises par Béatrice Fesselmeyer

