



E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

NEPAL Circuit 5

Découverte et immersion en famille 14 jours/ 11 nuits



Véritable rencontre avec la mosaïque des ethnies de la vallée de Katmandu, ce circuit vous porte dans le cœur de la vie traditionnelle népalaise entre bouddhisme et hindouisme. Des visites culturelles aux rencontres insolites, vous vous laisserez porter par la douceur de vivre des Népalais.



Infos pratiques

- Guide népalais francophone
- 5j de visite/ 6j d'échanges et d'activités
- Hébergement en famille 7N, Hôtel 3N, Monastère 1N
- Déplacement : Transport privatif et local
- Pension complète et restauration locale
- Visa de 30€ à acheter sur place
- Prévoir 4 photos d'identité (visas)
- Passeport d'une validité de 6 mois après le retour
- Vol régulier avec la Qatar Airways, Air India, Gulf Air (compter 13h de vol)
- Décalage horaire de 4h45 en été et 5h45 en hiver
- 1€ = 100 roupies népalaise (susceptible d'évoluer)
- Prévoir de l'argent liquide à changer sur place – retrait CB possible avec commission
- Prise électrique identique qu'en France (220 volts)



Balade accessible à tous. Facultative



Découvertes et/ou activités d'immersion. Vie chez l'habitant avec dîner local.
Confort simple et chaleureux



Visite culturelle et moment de détente

Programme détaillé

- Jour 1 :** Départ de France
- Jour 2 :** Accueil à l'aéroport et transfert en famille d'accueil. Suivant l'heure d'arrivée vous visiterez le grand stupa de Boudhanath, ainsi que la Sechen Clinic. Dîner et nuit en famille tibétaine.
- Jour 3 :** Après le petit déjeuner visite d'une coopérative d'insertion avant de prendre la route pour Tchabil pour la visite de notre partenaire éducatif, école et internat. De là vous vous rendrez à pied jusqu'à pashupathinath pour une visite guidée du site. Dîner et nuit en famille tibétaine.
- Jour 4 :** Départ pour Patan pour la visite du palais royal et du musée. Après le repas de midi vous irez à la découverte du patrimoine architectural de la vieille ville. Dîner et nuit en Hôtel.
- Jour 5 :** Dans la matinée visite de camp de réfugiés tibétain de Jhawlakel, vous poursuivrez jusqu'au petit village de Bungamati où vous serez accueillis par Raj Bai sculpteur sur bois. Après la visite du village en route pour une balade à Khokana. En fin

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

d'après-midi transfert à Bhaktapur. Déjeuner tiré du sac, dîner et nuit en famille Newar.

Jour 6 : Après le petit déjeuner, matinée de visite guidée de la vieille ville et visite d'une école de thanka, d'une coopérative de laine et de châle traditionnelle. Après le déjeuner votre après-midi sera consacré à un atelier de poterie. Dîner et nuit en famille Newar.

Jour 7 : Départ de Bhaktapur pour Namoboudha, visite des lieux et déjeuner tiré du sac. Après midi balade jusqu'à Panauti. Dîner et nuit en hôtel.

Jour 8 : Après le petit déjeuner visite guidée de Panauti. Déjeuner en route avant de monter au temple de Changu Narayan, Temple du 4ème siècle. Dîner et nuit en famille Newar.

Jour 9 : Journée consacrée à l'apprentissage de la sculpture sur bois traditionnelle en famille Newar. Au programme : introduction des instruments de sculpture, démonstration des techniques de sculptures, puis se sera à votre tour ! Cette journée vous sera nécessaire pour finaliser une pièce sculptée. Dîner et nuit en famille.

Jour 10 : Après le petit déjeuner, route pour Kathmandu. Visite de Thimi en passant pour Katmandu. Visite guidée de Katmandu Durbar Square. Nuit à l'hôtel.

Jour 11 : Après le petit déjeuner, départ pour Kirtipur, visite guidée des différents sites architecturaux de la ville ainsi que de l'éco- musée. Déjeuner sur place. Dans l'après-midi vous prendrez la route pour le monastère d'Ani (Bouddhiste) avec possibilité de participer à la cérémonie du soir. Dîner et nuit au monastère.

Jour 12 : Pour les personnes intéressées possibilité de participer à la cérémonie du matin. Après le petit déjeuner visite de swayambunath, puis visite d'Ichancu Narayan (temple du 4ème siècle) ainsi que le monastère de Bon. Dîner et nuit en famille tibétaine.

Jour 13 : Journée libre et transfert à l'aéroport suivant l'heure d'arrivée.

Jour 14 : Arrivée en France.

Petite pharmacie

- Pour les petites blessures : antiseptique, compresses, bandes Velpeau, sparadrap, aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures
- Antibiotique à large spectre
- Pommade pour soigner les piqûres et coupures
- Pastilles pour purifier l'eau
- Savon sans eau pour se laver les mains
- Crème solaire et Biafine
- Vos médicaments personnels

Le Népal étant un pays où vous pouvez être confrontés à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :

- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique
- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

Equipement conseillé

- Petit sac à dos
- Poncho contre la pluie /parapluie
- Chaussures fermées + sandales
- Veste coupe vent + polaire
- Vêtement léger
- Sac de couchage (conseillé)
- Lampe frontale
- Gourde

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com