

LANGTANG A LA FRONTIERE TIBETAINE

Hors des sentiers battus

氣
功

11 cours de Qi Gong



11 jours de trek



Lodge



4 nuits à KTM

Vous irez à la découverte de la vallée de Rasuwa ouverte au tourisme très récemment. Les Tamangs portent encore leurs costumes traditionnels et sont de fervents bouddhistes. Les lodges n'ont pas encore envahi les chemins. Vous logerez donc chez l'habitant. Les villageois sont organisés pour proposer des « chambres d'hôtes », à la népalaise. Le confort y est plutôt sommaire mais l'expérience y est unique. Après avoir rejoint le dernier village avant le Tibet, vous irez vers le Langtang et ses sommets enneigés.

Altitude max : 3920m ou en option 4980m



Nos plus



- * Des nuits en Lodge géré et construit par les villageois et 2 nuits chez l'habitant. Une expérience de tourisme équitable au Népal
- * Rencontre avec les ethnies bouddhistes Tamang et Yolmo (d'origine tibétaine)
- * La vue exceptionnelle depuis le Kyangjin Ri sur les sommets tibétains
- * Cours de Qi Gong et séances de méditations dispensées par Claudie Escale professeur diplômée


Saison : Mi septembre à mi décembre et mi février à mai

Itinéraire :


1e Jour : Arrivée à Kathmandu. Accueil et transfert hôtel

2e Jour : Visite guidée de la vallée.


3e Jour :   9 pour Syabrubensi (14 00m)

4e Jour : Syabrubensi (1 400m) -- Goljung (2 100m)  3


Par la piste, nous montons vers les premiers villages Tamangs. Nuit dans le lodge communautaire du village. Premier cours de Qi Gong suivi d'une séance de méditation.

5e Jour : Goljung (2 100m) -- Tatopani (2 600m)  5

Méditation matinale, petit déjeuner. Nous rejoignons les bassins d'eau chaude de Tatopani. Cours de Qi Gong avant le plaisir des sources chaudes !!!

6e Jour : Tatopani (2 600m) -- Thuman (2 330m)  5.30

Méditation matinale, petit déjeuner. Magnifique panorama sur les montagnes à Naghtali (3 100m). Cours de Qi Gong face aux sommets. Nuit chez l'habitant.

7e Jour : Thuman (2 300m) -- Bridim (2 300m)  4

Méditation matinale, petit déjeuner. Marche vers Timure, poste frontière avec le Tibet. Cours de Qi Gong face aux sommets. Nuit chez l'habitant.

8e Jour : Bridim (2 300m) -- Rimche (2 600m) ⌚ 5

Méditation matinale, petit déjeuner. Nous rejoignons la route du Langtang. Cours de Qi Gong avant le diner.

9e Jour : Rimche (2 600 m) -- Langtang (3 670 m) ⌚ 5.30

Méditation matinale, petit déjeuner. Nous commençons à prendre de l'altitude. Langtang est le dernier village de la vallée, il est peuplé par des habitants originaires du Tibet. Cours de Qi Gong au cœur de ce magnifique village de Langtang.

10e Jour : Langtang (3670m) -- Kyangjin Gompa (3920m) ⌚ 3.3

Méditation matinale, petit déjeuner. Courte journée pour atteindre le sanctuaire du Langtang. Cours de Qi Gong avec en toile de fond les sommets tibétains.

11e Jour : Kyangjin Gompa

Exploration, option Kyangjin Ri (4 980m) petit sommet avec vue sur les Langtang, le Shisa Pangma (8000m Chinois) et le col du Ganja La. Cours de Qi Gong au retour de votre ascension !

Méditation dans la soirée.

12e Jour : Kyangjin (3 920m) -- Lama hôtel (2 450m) ⌚ 4.30


Méditation matinale, petit déjeuner. Nous reprenons le même chemin mais en descente cette fois ci. Cours de Qi Gong dans l'après midi.

13e Jour : Lama hôtel (2 450m) -- Syabru (2 350m) ⌚ 5

Méditation matinale, petit déjeuner. Nous retrouvons les villages et découvrons une jolie architecture en bois sculpté. Cours de Qi Gong dans l'après midi.

14e Jour : Syabru (2 350 m) -- Dunche (2 030 m) ⌚ 3

Méditation matinale, petit déjeuner. Petite journée de marche pour arriver à Dhunche, point d'entrée du Parc national du Langtang. Cours de Qi Gong avant la dernière soirée avec le staff.

15e Jour :  pour Kathmandu. Installation à l'hôtel.

16e Jour : Transfert à l'aéroport.

Nombre de participants	TARIF 2012 par personne
6	780 €
7 à 9	725 €
10 à 12	655 €



Compris :

- * 3 nuits à KTM (2*népalais) avec petit déjeuner
- * Entrées sur les sites visités à Kathmandu
- * Transfert aéroport et départ du trek
- * Lodge avec pension complète
- * Permis et entrées parcs nationaux
- * Guide, sherpa (à partir de 6 personnes), porteurs
- * Assurance, transport, gîte et couvert équipe locale
- * Cours de méditation et de Qi Gong dispenses par Claudie Escalé professeur diplômée

A votre charge :

- * Vol international
- * Repas à Kathmandu
- * Boissons alcoolisées et sodas pendant le trek
- * Equipement personnel (duvet etc ...)
- * Taxes d'aéroport
- * Visa népalais
- * Pourboires
- * Assurance personnelle

