



SHERPAS D'HELAMBU



6 jours de Yoga



6 jours de trek



Lodge



4 nuits à KTM



Nous recommandons ce parcours au printemps, au moment de la floraison des rhododendrons. Ce circuit facile vous mènera à travers les villages Yolmo avec de belles vues sur les sommets du Langtang. Un paysage de rêve pour pratiquer le Yoga et la méditation !

Altitude maximum : 3 500 m



Nos plus

- * Un trek court accessible à tous
- * Au printemps, la montagne prend les couleurs acidulées des rhododendrons en fleur. Inoubliable...
- * Une visite à Yangri Danda, haut-lieu de pèlerinage bouddhiste avec une vue exceptionnelle sur les sommets du Gaurishankar, du Langtang et de l'Everest
- * Initiation aux techniques de lâcher prise, au Yoga et à la méditation.

Saison : octobre à avril

Itinéraire :

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

2e Jour : Visite guidée de Kathmandu

3e Jour : Sundarijal (1 600 m) -- Chisopani (2 100 m) ⌚ 5



Départ pour Sundarijal (1 600 m). Montée progressive jusqu'au col de Chisopani en longeant les cultures en terrasses. Première approche des techniques de respiration et de relaxation. Cours de Yoga dans la soirée dans le jardin du lodge.

4e Jour : Chisopani (2 100 m) -- Gul Bhangyang (2 140 m) ⌚ 5

Yoga : Réveil au soleil (7h/8h en hiver et de 6/7 en été). Petit-déjeuner. Traversée de villages Tamang. Montée par des forêts et des prairies. Arrivée au bourg très pittoresque de Gul Bhangyang. Méditation en fin de journée

5e Jour : Gul Bhangyang (2 140 m) -- Tharepati (3 500 m) ⌚ 5. 30

Réveil avec des étirements pour mettre le corps en condition. Montée progressive par un sentier bien tracé, à flanc de montagne, jusqu'au col de Tharepati. Vue sur les cimes enneigés du Langtang Lirung. Traversée du village sherpa de Kutumsang où l'intérieur des maisons est très caractéristique. Journée de pratique d'une partie du Pranayama (respirations). Méditation dans la soirée.

6e Jour : Tharepati (3 500 m) -- Melemchigaon (2 530 m) ⌚ 2

Cours de Yoga avant votre petit-déjeuner. Vous pénétrez en pays Sherpa. Relaxations et méditations.

7e Jour : Melemchigaon (2 530 m) -- Tarkegyang (2 600 m) 🕒4

Yoga dans le jardin du lodge. Descente raide et traversée de la rivière Melemchi Khola pour remonter sur Tarkegyang (2 600 m), capitale sherpa aux jolies maisons de pierre et toits de lauze. Tarkegyang possède un très beau monastère. Dans l'après midi, pratique d'Asanas et relaxation guidée.

8e Jour : Tarkegyang

Repos et visite des alentours. Possibilité de monter à Yangri Danda, haut lieu de pèlerinage Sherpa, magnifique lieu pour la méditation et la relaxation.

9e Jour : Tarkegyang (2 600 m) -- Melemchi Bazar (870 m) -- Kathmandu 🕒7



Retour à Kathmandu.

10e Jour : Journée libre

11e Jour : Temps libre jusqu'au transfert à l'aéroport.

Nombre de participants	TARIF 2012 par personne
6 à 10	520 €

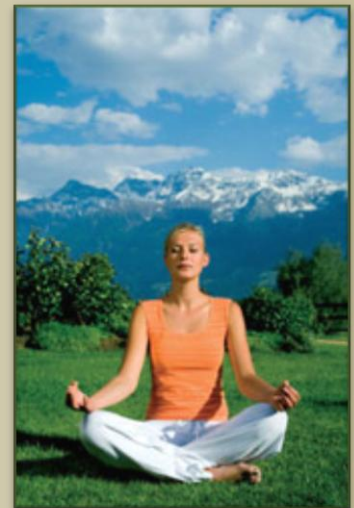


Compris :

- * Hôtel : 4 nuits à Kathmandu (2*népalais) avec petit-déjeuner
- * Entrées sur les sites visités à Kathmandu
- * Transferts aéroport et transports mentionnés au programme
- * Lodge avec pension complète
- * Encadrement pendant le trek par Marie Christine qui vous dirigera dans la pratique du Yoga
- * Permis et entrées parcs nationaux
- * Guide, sherpas (à partir de 6 personnes), porteurs
- * Assurance, transport, gîte et couvert équipe locale.

A votre charge :

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



Si vous souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous proposer d'autres excursions et nous charger de réserver les hôtels ou les activités sur place.

Voir informations et tarifs sur la page Népal

