



VILLAGES DU BAS MUSTANG



11 jours de Yoga



9 jours de trek



Jomosom Pokhara A-R



lodge



4 nuits KTM

Ce mini trekking allie la magie des paysages arides et grandioses du Mustang à la découverte des villages Thakali et de leurs monastères. Courtes journées de marche et balade dans les petits villages en font un itinéraire adapté à la pratique du Yoga et de la méditation. Il peut se faire en été, même si la vue sur les hauts sommets en pâti un peu, car cette région est épargnée par les grosses moussons et donc hors de portée des sangsues qui pullulent à plus basse altitude.

Altitude max : 3800 m.

Nos plus

- * Un parcours insolite en traversant les authentiques villages de Lupra, Dagarjung, Thinigaon et Dzong
- * Une découverte «par les petits sentiers» de la région du bas Mustang et du bouddhisme.
- * Un trek idéal pour se relaxer et pratiquer le yoga tout en marchant.
- * Le choix de rester dans le Mustang épargné par la mousson de l'été...

Saison : De février à mai et de juillet à novembre

Itinéraire :

1er Jour : Arrivée à Kathmandu, installation dans votre hôtel

2e Jour : Kathmandu

Journée libre

3e Jour :  jusqu'à Pokhara  5. Installation à l'hôtel et découverte du lac Fewa. Présentation du stage et de son déroulement pendant le trek. Première séance de Yoga sur les berges du lac. Traversée en barque pour rejoindre l'autre rive du lac et bénéficier du panorama sur la chaîne des Annapurna. Nuit à Pokhara

4e Jour : Pokhara -- Jomosom (2 700 m) -- Larjung (2 550m)

 Pour Jomosom, puis  jusqu'au village de Larjung. Après notre installation dans le lodge, petite balade jusqu'au village de Naurikot  2. Méditation et relaxation dans la soirée.

5e Jour : Larjung (2 550m) -- Marpha (2 670 m)  4

Journée à la découverte des monastères entre Larjung et Tukuhe. Tukuhe fut pendant de nombreux siècles le village où étaient chargés les animaux, où on stockait les marchandises et soulevait les impôts. C'est ainsi que ce fût un des villages les plus riches de la vallée. On peut toujours admirer les grandes maisons avec leurs cours intérieures. Très belle vue sur Le Nilgiri (7061m) et le Dhaulagiri. Visite du village et de ses gompas. Nous irons ensuite découvrir le petit village de Chokapani de l'autre côté de la rivière Kali Gandaki. Puis nous rejoindrons Marpha. Le village est blotti à l'abri du vent, derrière une crête. Visite du village de Marpha, sa Gompa. Journée consacrée à la pratique du Pranayama.

6e Jour : Marpha (2 670 m) -- Thinigaon (2 860 m) 🕒 4

Yoga matinal, puis nous traversons la Kali Gandaki pour rejoindre le village de Tinigaon, juste en face de Jomosom. Pause pique nique au bord du petit lac de Dhumpha. Visite du gompas au dessus du lac. Pratique d'exercices d'énergie et de respiration au bord de ce merveilleux petit lac. Nuit chez l'habitant.

7e Jour : Thinigaon (2 860 m) -- Kagbeni (2 900 m) 🕒 5/6

👉 Détour par le village de Lupra encore ignore des hordes de touristes. Puis nous arriverons au magnifique village de Kagbeni, porte d'entrée du «Mustang interdit». Kagbeni est situé dans la vallée du Kali Gandaki. Cette rivière est l'une des trois, à franchir l'Himalaya. Elle fût une des grandes routes empruntée par les caravanes entre le Tibet et l'Inde. Du Tibet on emportait le sel fameux pour son goût exceptionnel et sa richesse en minéraux tandis que sur le chemin de retour on ramenait de l'orge et des épices. De nos jours on voit encore les ruines du fort au milieu du village. Pratique du Yoga en matinée et relaxation, méditation en fin d'après midi dans ce merveilleux décor.

8e Jour : Kagbeni (2 900 m) -- -- Jarkot (3 550 m) 🕒 4

Visite du village de Kagbeni et de sa gompa. Nous poursuivons, après le repas, jusqu'à Jarkot. Le village, est comme Kagbeni, un ancien village fortifié. Journée Yogique dans cet endroit plein d'énergie.

9e Jour : Jarkot (3 550 m) -- Muktinath (3 800 m) 🕒 4

Le chemin se fait plus difficile car l'altitude commence à se faire sentir... Arrivée à Muktinath : Visite des temples de Muktinath, sanctuaire pour les pèlerins bouddhistes et hindous. Lieu idéal pour prendre contact avec l'énergie présente.

10e Jour : Muktinath (3 800 m) -- Dzung (3 600m) 👉 🕒 4

Nous quittons la route empreintée par les trekkers qui font le tour des Annapurna pour rejoindre le petit village isolé de Dzung. Après- midi de découverte du village et de ses alentours. Pratique des Asanas.

11e Jour : Dzung (3 600m) -- Jomosom (2 700 m) 🕒 3 👉

Yoga matinal avant le retour vers Jomosom par le village de Dhagarjung à l'écart du sentier touristique. Repas du midi à Kagbeni. Fête avec notre staff.

12e Jour : 🏠 pour Pokhara. Montée sur la colline de Sarangkot pour un coucher de soleil sur le Machhapuchhare et une séance de respiration et de méditation. Journée libre.

13e Jour : 🚗 Pour Katmandu. Installation à l'hôtel.

14e Jour : Kathmandu

Journée libre.

Possibilités de nombreuses excursions ou d'une journée massages !

15e Jour : Temps libre jusqu'au transfert à l'aéroport.



Nombre de participants	TARIF 2012 Par personne
6 à 8	870 €
9 à 10	840 €



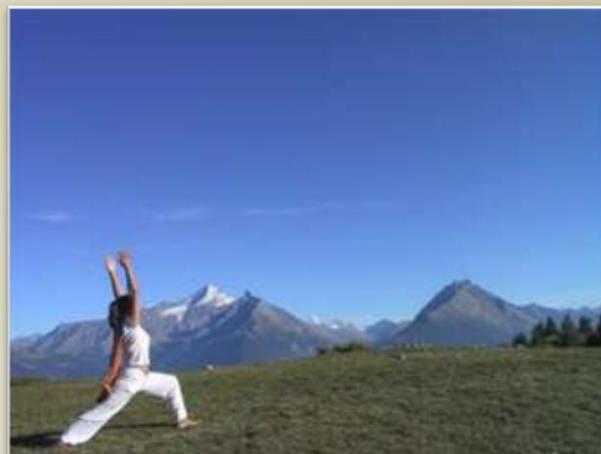
Les prix peuvent varier en fonction du taux de change entre l'euro et la devise locale ainsi que les taxes gouvernementales. Nous vous en informerons dès que vous serez en contact avec nous.

Compris :

- * Hôtel : 5 nuits à Kathmandu (2*népalais) 2 nuit à Pokhara avec petit-déjeuner
- * Transferts aéroport et transports mentionnés au programme
- * Lodge avec pension complète pendant le trekking
- * Permis et entrées parcs nationaux
- * Encadrement pendant le trek par Marie Christine qui vous dirigera dans la pratique du Yoga
- * Guide, sherpas, porteurs
- * Assurance, transport, gîte et couvert équipe locale
- * Vols Pokhara-KTM et Pokhara-Jomosom aller-retour

A votre charge :

- * Vol international
- * Repas à Katmandu et Pokhara
- * Boissons alcoolisées et sodas pendant le trek
- * Équipement 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 :
Chitwan, Bandipur, Rafting

Voir informations et tarifs sur la page Népal

