



## LE CAMP DE BASE DES ANNAPURNA ★ ★ Les incontournables

氣  
功

9 cours de Qi Gong



9 Jours de trek



Lodge



4 nuits à Kathmandu  
1 nuit à Pokhara

Un trekking court, à la portée de tous qui vous emmènera au cœur du sanctuaire des Annapurna. Ce circuit est un mini kaléidoscope du Népal (villages traditionnels, cultures en terrasse, forêts de bambous et de rhododendrons et montagnes mythiques).

**Altitude maximum : 4 000 m**

### 👉 Nos plus

- \* Un trek de 9 jours qui vous conduit au pied des Annapurna
- \* Une matinée de détente aux sources d'eau chaude de Jhinu
- \* Cours de Qi Gong et séances de méditations dispensées par Claudie Escale professeur diplômée

**Saison : octobre-novembre mars-avril-mai**

### Itinéraire :

**1e Jour :** Arrivée à Kathmandu, accueil et transfert à l'hôtel.

**2e Jour :** Visite guidée de Kathmandu. Le temple de Shayambunath et le quartier du Durbar Square ou vous pourrez voir la Kumari, déesse vivante !

**3e Jour :** Kathmandu -- Birethanti (1 100 m) 🕒 0.30



Pour Pokhara puis Nayapul. Début du trek jusqu'à Birethanti. Installation dans les lodge et cours de Qi Gong.

**4e Jour :** Birethanti (1 100 m) -- Ghandrung (1 960 m) 🕒 5.30

Réveil matinal et méditation. Petit déjeuner. Montée des célèbres escaliers népalais à partir de Shaule Bazar pour rejoindre le village Gurung de Ghandrung. Installation dans les lodges et cours de Qi Gong face aux sommets.

**5e Jour :** Ghandrung (1 960 m) -- Chomrong (1 960 m) 🕒 6

Réveil matinal et méditation. Petit déjeuner. Panorama : Annapurna Sud, Hiunchuli, Machhapuchare. Installation dans les lodges et cours de Qi Gong face aux sommets.

**6e Jour :** Chomrong (1 960 m) -- Doban (2 495 m) 🕒 6

Réveil matinal et méditation. Petit déjeuner. Traversée de la Modhi Khola. Nous entrons dans le sanctuaire des Annapurna. Journée de marche dans une forêt de bambous. Installation dans les lodges et cours de Qi Gong

**7e jour : Doban (2 495 m) -- MBC (3 700 m) ⌚ 6**

Réveil matinal et méditation. Petit déjeuner. Changement de paysage. La vallée s'ouvre, nous sommes en haute montagne !!! Nuit au camp de base du Machhapuchare Installation dans les lodges et cours de Qi Gong au cœur de l'Himalaya

**8e Jour : MBC (3 700 m) -- ABC (4 000 m) -- Doban (2 495 m) ⌚ 6**

Départ matinal pour assister au lever de soleil au camp de base de l'Annapurna Sud. Méditation Petit déjeuner au MBC et redescente à Doban. Installation dans les lodges et cours de Qi Gong

**9e Jour : Doban (2 495 m) -- Jhinu (1 400 m) ⌚ 6**

Réveil matinal et méditation. Redescente vers un climat plus tropical. Installation dans les lodges et cours de Qi Gong dans ce beau village fleurie.

**10e Jour : Jhinu (1 400 m) -- Landrung (1 650 m) ⌚ 3**

Réveil matinal et méditation .Matinée de détente aux sources d'eau chaude de Jhinu. Après le repas, belle balade à travers les villages gurung et leurs cultures en terrasse jusqu'au charmant village de Landrung. Installation dans les lodges et cours de Qi Gong

**11e Jour : Landrung (1 650 m) -- Dhampus (1 700 m) ⌚ 6**

Réveil matinal et méditation .Pour notre dernière nuit en montagne : soirée de fête avec notre staff. Cours de Qi Gong

**12e Jour : Dhampus (1700m) -- Phedi (1127m) ⌚ 2**

Réveil matinal et méditation 🏠 Pokhara. Temps libre et nuit à Pokhara. Cour de Qi Gong sur les berges du lac Fewa.

**13e Jour :** 🏠 pour Kathmandu.

**14e Jour :** Journée libre pour explorer la vallée de Kathmandu. (visite de Bakhtapur en option)

**15e Jour :** Transfert aéroport

Nombre de participants	TARIF 2012 Par personne
6	740 €
7 à 8	695 €
9 à 12	640 €



#### **Compris :**

- \* Hôtel 4 nuits à Kathmandu (2 \*népalais) 1 nuit à Pokhara avec petit-déjeuner
- \* Entrées sur les sites visités à Kathmandu et guide francophone
- \* Transferts aéroport et transports mentionnés au programme
- \* Lodge avec pension complète pendant le trekking
- \* Permis et entrées parcs nationaux
- \* Guide, sherpas (à partir de 6 personnes), porteurs
- \* Assurance, transport, gîte et couvert équipe locale
- \* Cours de Qi Gong et séances de méditations dispensées par Claudie Escale professeur diplômée

#### **A votre charge :**

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

