

Népal

NOUVEAU TREK ZEN

AVEC RADHA
ACHARYA ET
ISABELLE
KELLER

Radha :
+33 6 95 03 13 88
Isabelle :
+33 6 98 06 37 82

DU 3 AU 17 NOVEMBRE 2024

Un trek de
niveau facile
au coeur de
l'Himalaya sur
les balcons de
l'Annapurna

“Racines profondes”



“C’EST POUR NOUS DEUX UN PLAISIR ÉNORME DE TE PROPOSER CE SÉJOUR ET NOUS ESPÉRONS QU’IL AURA UNE GRANDE VALEUR DANS TA VIE”.

Radha et Isabelle



Se ressourcer, c’est retrouver l’équilibre de tout son être : corps et esprit. Notre passion pour ce pays fait que c’est avec bonheur que nous t’accompagnerons durant ce séjour. Tu reviendras de ce voyage avec de puissants bénéfices : une meilleure énergie, une meilleure connaissance de toi-même, une meilleure connaissance du monde qui t’entoure. Durant ce trek, tu seras invité à mettre toute ton attention dans l’instant présent.

Au cœur de l’Himalaya, sur les chemins des balcons de l’Annapurna, tu iras puiser ton énergie dans le silence. Tu savoureras une douce plénitude, des moments de sérénité intenses, le calme de paysages enchanteurs. Tu seras de suite séduit par la simplicité des personnes népalaises et par leur sourire.



L'INVITATION :

RALENTIR, REVENIR A SOI

L'invitation de ce trek est de marcher jour après jour tout en découvrant les pratiques au jour le jour selon l'énergie du groupe dans l'instant présent. Sans attente, car tout est déjà là. Simplement se laisser saisir à chaque instant et laisser la vie œuvrer à travers soi.

Tu seras invité à vivre autant une marche physique qu'une marche sacrée en ta terre intérieure.

Chacun(e) apprendra à ralentir, à revenir à soi, à trouver son propre rythme à mesure que s'effectue la marche, à écouter son intuition, son inspiration.



UN TREK SOLIDAIRE

LE TREK

Bien que nous emprunterons quelquefois des bus, nous voyagerons principalement à pieds. Radha, originaire de la région d'Annapurna, nous mènera en dehors des sentiers battus. Il nous fera découvrir de multiples paysages, des levers et couchers de soleil de toute beauté, des villages authentiques. C'est ainsi que nous nous immergerons dans la nature pour découvrir tous ses bienfaits, en douceur, à notre rythme et que nous favoriserons de belles rencontres.

UN TREK SOLIDAIRE

Lors du séjour, nous rencontrerons les femmes du village de Bhumeshovar pour leur donner 5% du montant de ce trek. L'argent servira à développer et à faire connaître les compétences des femmes dans ce pays.





NOTRE CORPS, NOTRE PLUS GRAND AMI

Nous apporterons une attention particulière à notre merveilleux corps. Nous allons apprendre à être bien dans celui-ci, à l'écouter, à communiquer avec lui, à découvrir son potentiel, à comprendre son lien multidimensionnel.

ANCRAGES PHYSIQUES ET MULTIDIMENSIONNELS

Cela se vit dans l'instant présent. Par les pratiques d'ancrages simples et ludiques qui seront transmises, par la pratique du souffle unifié, nous allons prendre conscience de nos racines, retrouver notre confiance, notre autonomie énergétique bien souvent perdue dans notre mode de vie frénétique.

Nous allons apprendre à développer de plus en plus en nous le contact avec notre guide intérieur qui petit à petit va nous délivrer de ce qui nous pèse aujourd'hui dans nos vies.

APPORTER PLUS DE CONSCIENCE A NOTRE VIE

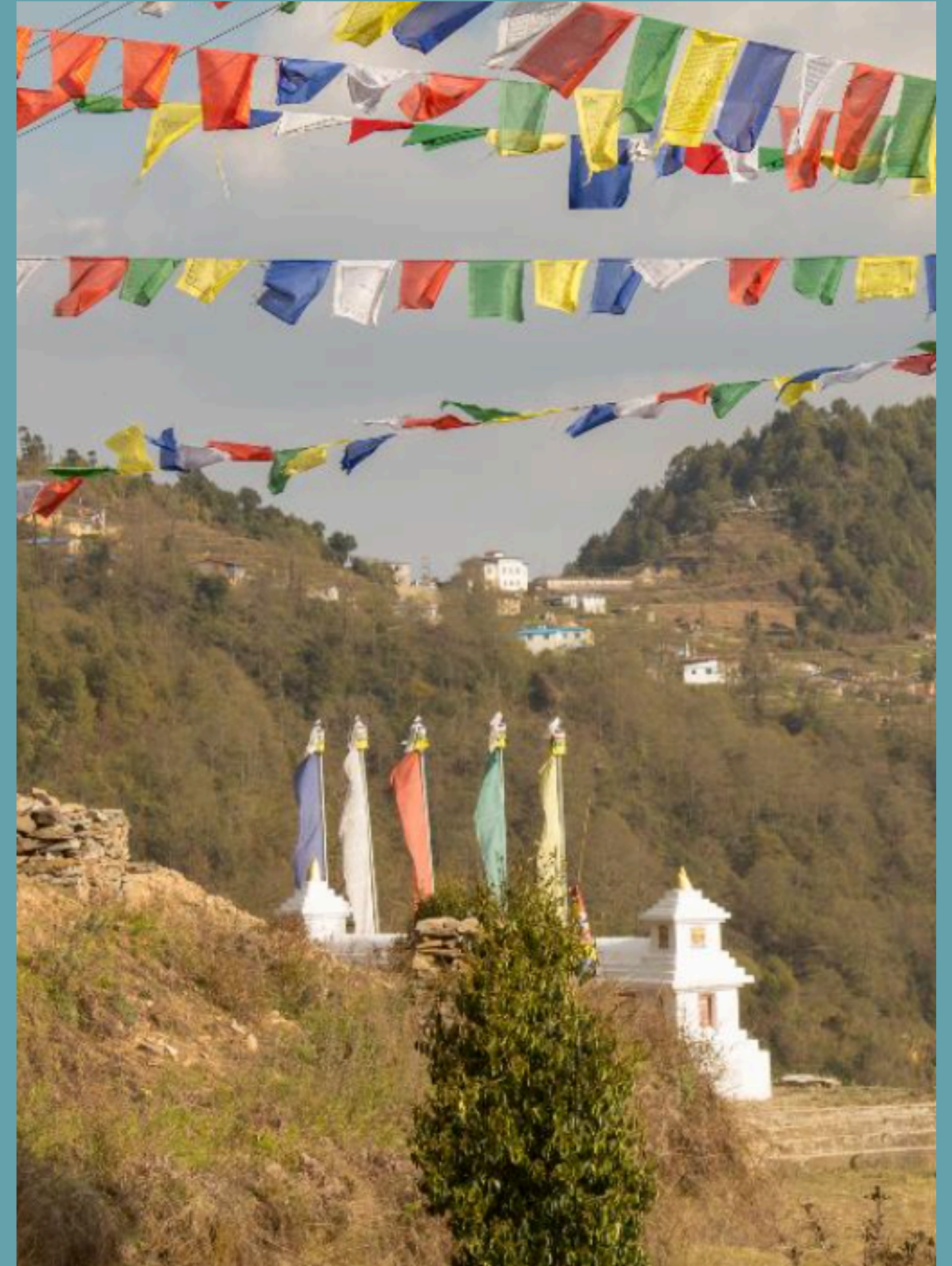
MEDITATION PLEINE PRESENCE

La méditation est une grande richesse à laquelle chacun peut accéder.

La puissance qui se dégage des paysages népalais nous invite à nous extraire du temps linéaire, à nous laisser œuvrer par la vie, à nous ouvrir à l'inconnu.

Apprendre à concentrer notre attention afin de nous sentir calme et apporter plus de conscience à notre vie.

Les hauts lieux énergétiques que nous offre ce pays sont propice à cet état méditatif : marche consciente, ancrages, yoga, méditations guidées et silencieuses, chants, danses et sons.



COMMENT J'ENTRE EN RELATION ?

AVEC MOI-MEME
AVEC LES AUTRES
AVEC LE MONDE



RELAXATION ET REPOS

Chaque jour, nous allons marcher, mais nous avons aussi prévu du temps libre pour la relaxation et le repos. Ce moment est indispensable pour régénérer le corps et l'esprit. Vous profiterez de ce temps libre pour méditer, recevoir un massage ou vous reposer.

REPAS

Nous goûterons à une cuisine traditionnelle simple mais savoureuse avec de bons petits plats comme le célèbre dhal bat composé de riz, de soupe de lentilles, de pommes de terre et de légumes

BEAUTE, GRACE : JE RAYONNE

Nous serons invités à nous laisser absorber par la beauté et la grâce, à veiller à maintenir un taux vibratoire haut.

RÉUNIFICATION

Du yin et du yang
Du féminin et du masculin
De l'orient et de l'occident



TOUS ENSEMBLE, PAS APRES PAS
C'est tous ensemble, pas après pas, que nous apprendrons à nous épanouir dans toutes les dimensions de notre vie, dans l'instant présent.

Comment pouvons-nous voir encore plus grand ?

Comment pouvons-nous donner encore plus de sens à notre vie ?

Comment la vie peut-elle nous servir encore mieux ?

Voici le programme, jour après jour :

JOUR 1 : 03/11/2024

Arrivée à l'aéroport de Katmandou où vous serez directement pris en charge.

Transfert à l'hôtel. Temps libre de récupération du voyage.

Hébergement : Hôtel à Thamel

Repas : dîner

JOUR 2 : 04/11/2024

Transfert à Pokhara (915 m) en bus. Logement au bord du magnifique lac de Fewa.

Hébergement : Hôtel

Repas : Petit déjeuner/déjeuner/dîner

JOUR 3 : 05/11/2024

Pokhara Thado Khola - Bhumdi (1550m) - Environ 5h de marche.

Départ de Pokhara en bus local pour Thado Khola, point de départ du trek. Premières heures de marche au milieu des rizières jusqu'au petit village de Bhumdi (1550m) avec de belles vues sur les sommets des Annapurnas : l'Annapurna III (7 855 m), l'Annapurna II (7 937 m) et l'Annapurna IV (7 525 m), Himchuli (6 441m), Manaslu (8 156m), le Machhapuchhare (6 993 m) etc...

Hébergement : Lodge

Repas : Petit déjeuner/déjeuner/dîner



JOUR 4 : 06/11/2024

Bhumdi - Panchase (2150m) – environ 6h de marche

Après le petit déjeuner, départ de Bhumdi pour Panchase en passant par les forêts de Rhododendrons. Vue imprenable sur la vallée de Pokhara avec le lac Fewa et le village du Kusma. Région réputée pour la diversité des oiseaux et de la faune.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit déjeuner/déjeuner/dîner



JOUR 5 : 07/11/2024

Panchase – Panchase Hill (2550) – Bhadaure 1530m – environ 5h30 de marche

Tôt le matin, départ de Panchase pour effectuer la montée de Panchase Hill avec une vue magnifique de l'Annapurna sud, des Annapurnas I et II, Dhaulagiri, Machhapuchhare. Retour au lodge pour le petit déjeuner et départ de Panchase pour Bhadaure.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit déjeuner/déjeuner/dîner

JOUR 6 : 08/11/2024

Bhadaure

Repos. Cette journée est libre. Elle a pour but de partager le quotidien des villageois. Rencontres chaleureuses et visite du village.

Hébergement : chez l'habitant

Repas : Petit déjeuner/déjeuner/dîner

JOUR 7 : 09/11/2024

Bhudaure – Naudanda – Sarangkot (1595m). Environ 5h30 de marche

Départ de Bhudaure pour Sarangkot 1595m en passant par Naudanda. Deuxième point de vue de ce trek d'où on peut admirer tous les grands panoramas des Annapurnas, Dhaulagiri, Machhapuchhare et la vallée de Pokhara.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit déjeuner/déjeuner/dîner



JOUR 8 : 10/11/2024

Sarangkot – Pokhara : Environ 3h30 de marche

Départ de Sarangkot pour Pokhara.

Hébergement : Centre Purna yoga

Repas : Petit déjeuner/déjeuner/dîner

JOUR 9 : 11/11/2024

Pokhara

Journée détox, yoga, méditation et relaxation avec les bols chantants tibétains dans un très beau centre de yoga dont les grandes baies vitrées offrent une vue panoramique sur le lac et la ville.

Hébergement : Centre Purna yoga

Repas : Petit déjeuner/déjeuner/dîner

JOUR 10 : 12/11/2024

**Pokhara : World peace buddhist stupa :
3h de marche**

**Randonnée jusqu'à World peace
buddhist stupa sur le lac de Pokhara.
Puis temps libre ou visite du musée de la
montagne dans le centre ville.**

Hébergement : Hôtel

Repas : Petit déjeuner/déjeuner



JOUR 11 : 13/11/2024

**Pokhara - Kurechour (village de Radha) 1h30
de marche**

**Rencontre avec les femmes du village pour
leur remettre 5 % du montant du trek.**

**Soirée paisible avec les villageois sous les
étoiles au col du village (1700m) où nous
dînons et passons la nuit. Vue magnifique sur
la chaîne des Annapurnas. Conversations,
chants, danses au son relaxant des tambours
et instruments sonores du pays.**

Hébergement : Sous tente

**Repas : Petit déjeuner à l'hôtel. Déjeuner dans
la famille de Radha. Cuisine faite par sa
maman. Dîner partagé à la lueur du clair de
lune autour d'un feu de bois.**

JOUR 12 : 14/11/2024

Kurechour – Pokhara

Après la visite du village de Radha,
retour à Pokhara .

Temps libre.

Hébergement : Hôtel

Repas : Petit déjeuner/déjeuner/Dîner de
clôture dans un restaurant typique au
bord du lac.



JOUR 13 : 15/11/2024

Pokhara – Katmandou

Transfert le matin à Katmandou par bus.

Temps libre.

Hébergement : Hôtel

Repas : Petit déjeuner/Déjeuner/Dîner



JOUR 14 : 16/11/2024

Visite des temples sacrés de
Pashupatinath, Dubar Square,
Swayambudnath.

Hébergement : Hôtel

Repas : petit déjeuner/déjeuner/dîner



Nota :

**Ce programme peut
être modifié en
fonction de la météo,
du groupe ou de
toutes circonstances
imprévues.**

JOUR 15 : 17/11/2024

Retour en France.



PRIX DU SEJOUR

1 985 €*
hors taxes

(1850 € pour toute inscription avant le 31 mai 2024)



*CE PRIX COMPREND :

- L'accompagnement du guide francophone et des porteurs (1 porteur pour 2 personnes).
- Toutes les activités, ateliers, initiations du J1 au J14 prestés par Isabelle Keller.
- La pension complète durant tout le séjour (repas unique le midi ; le soir une soupe et un plat ou un plat et un dessert) -exceptés les deux repas lors de la journée libre à Pokhara- en hôtels, lodges, guesthouses et chez l'habitant...tels que décrits dans le programme, base chambre double.
- Les transferts d'arrivée et de départ + transferts intérieurs.
- Personnel et surtaxe d'assurance de porteur.
- Honoraires des Parcs nationaux.
- Permis de trek lorsque nécessaire.
- Dîner de Bienvenue et de clôture dans un restaurant typique Népalais.
- Le prix d'entrée dans les sites sacrés.

PRIX DU SEJOUR

1985 €*
(1850 € pour toute inscription avant le 31 mai 2024)



*CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le billet d'avion aller/retour.
- Et tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique «ce prix comprend» :
- Les barres de chocolat pendant la randonnée
- Boissons comme coca cola, bière et boissons en bouteilles.
- Coût éventuel pour douches chaudes et recharges électriques pendant les 9 jours de trek (payantes dans certains lodges)
- les deux repas lors de la journée libre à Pokhara
- Assurance de voyage personnelle incluant le rapatriement.
- Le visa népalais pour 15 jours.
- Pourboire aux porteurs en fin de séjour), téléphone, blanchisserie, dépenses personnelles etc....)
- Massages bien-être suivant disponibilité d'Isabelle.

Qu'y a-t-il de plus excitant que nous puissions offrir au monde si ce n'est notre amour de l'humain, du vivant, d'être au service de la vie ?

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes informations complémentaires.

Nous vous embrassons chaleureusement.

Au plaisir de vous rencontrer.



RADHA

Sociologue, organisateur de trek, guide, restaurateur.

mountainpath-trek.agency

lavoiehimalaya.fr

06 95 03 13 88

rkacharya8@hotmail.com



ISABELLE

Thérapeute holistique

Santé / Bien-être

Coaching, massages, ateliers

o-isa.com

06 98 06 37 82

isabellekeller3@gmail.com

