



Votre contact : —  
Votre référence : PROD

cotation@zen-fr.com  
02.53.35.70.10



## LE NÉPAL EN FAMILLE

15 JOURS / 12 NUITS

Minuscule pays de légende coincé entre deux géants, carrefour mythique entre la route du Sel et celle de la Soie, vous voici au Népal ! C'est ici que naquit Bouddha et que s'élève, dans la « demeure des neiges » de l'Himalaya, le plus haut sommet du monde, l'Everest. Petit royaume, le Népal offre un inépuisable mélange de traditions et de religions. La richesse du patrimoine historique des anciennes capitales souveraines de la vallée de Katmandou n'a d'égale que la majesté des neiges éternelles... Une irrésistible promesse d'évasion et de dépaysement.

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

# LES ETAPES

JOUR 01 : PARIS ✈ DOHA

JOUR 02 : DOHA ✈ KATMANDOU

JOUR 03 : KATMANDOU / SWAYAMBUNATH / PATAN / KATMANDOU (ENVIRON 1H00)

JOUR 04 : KATMANDOU / THIMI / BHAKTAPUR (ENVIRON 1H00)

JOUR 05 : BHAKTAPUR / CHANGU NARAYAN / NAGARKOT (ENVIRON 1H00)

JOUR 06 : NAGARKOT / NAMO BUDDHA (ENVIRON 2H00)

JOUR 07 : NAMO BUDDHA / PASHUPATINATH / BODNATH / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

JOUR 08 : KATMANDOU / POKHARA / ASTHAM (ENVIRON 7H00)

JOUR 09 : ASTHAM / POKHARA (ENVIRON 1H00)

JOUR 10 : POKHARA / KAHUN DANDA / POKHARA

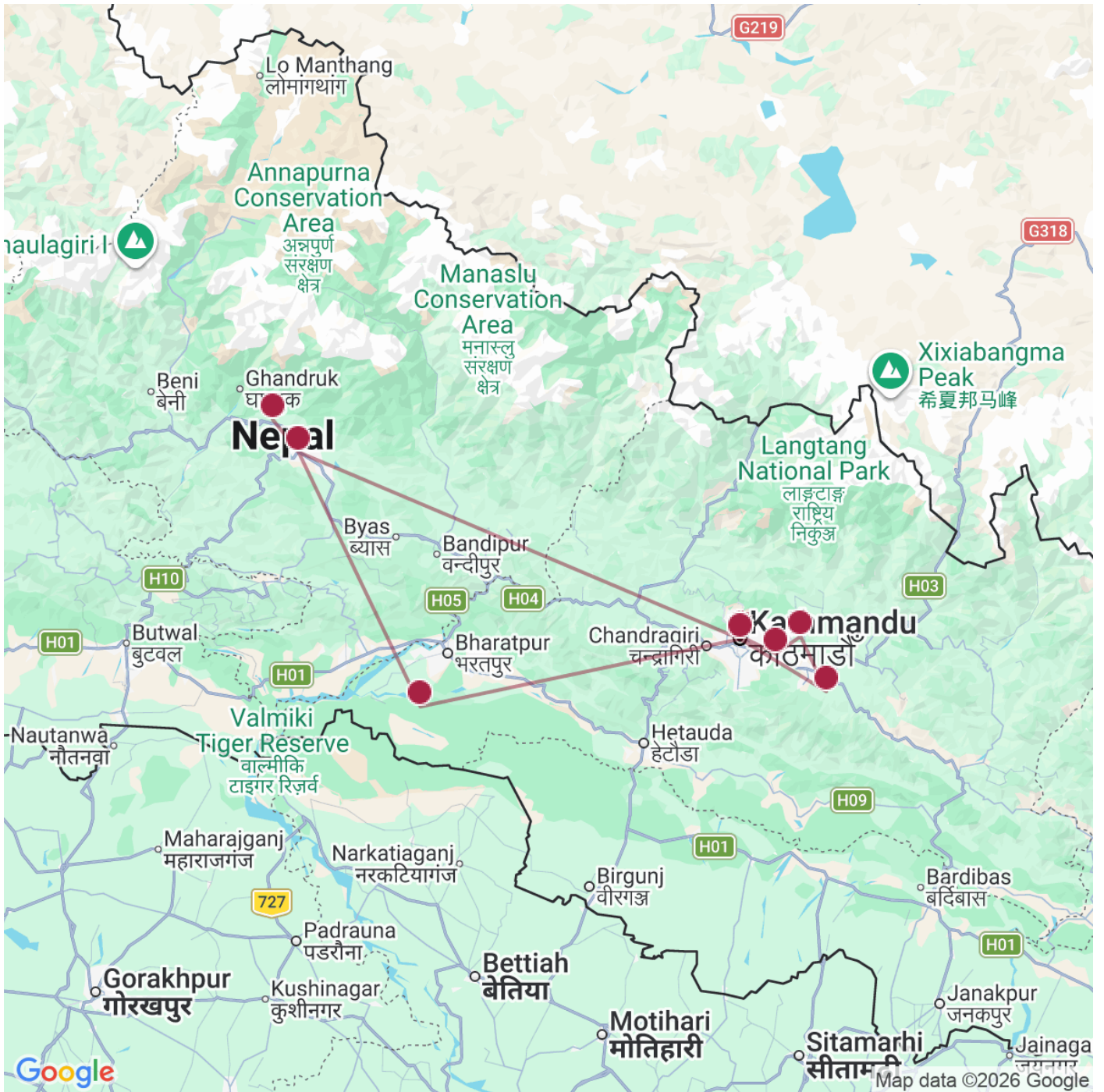
JOUR 11 : POKHARA / CHITWAN (ENVIRON 5H00)

JOUR 12 : CHITWAN

JOUR 13 : CHITWAN / KATMANDOU (ENVIRON 6H00)

JOUR 14 : KATMANDOU ✈ DOHA

JOUR 15 : DOHA ✈ PARIS



25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

# LE PROGRAMME

## JOUR 01 : PARIS ✈ DOHA

Rendez vous des participants à l'aéroport de Paris CDG.

Formalités d'enregistrement et d'embarquement.

Envol à destination de Katmandou via Doha.

Toutes prestations et nuit à bord.

## JOUR 02 : DOHA ✈ KATMANDOU

**Arrivée à Doha à 06h20.** Changement d'appareil et correspondance pour **Katmandou à 09h25.**

Toutes prestations à bord.

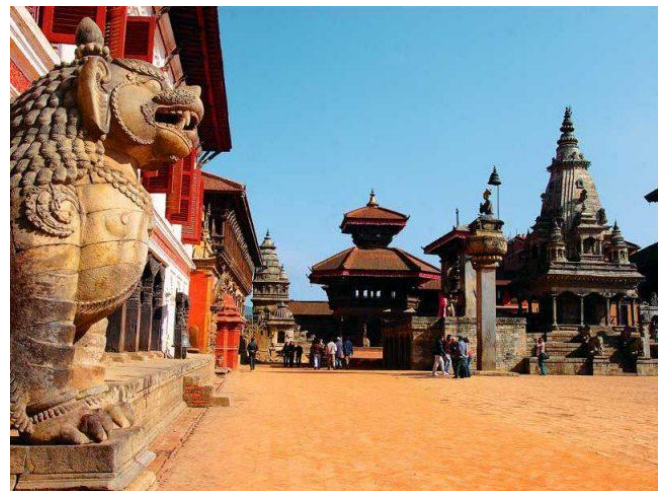
**Arrivée à Katmandou à 16h25.** Accueil par l'un de nos représentants et transfert à votre hôtel. Installation.

En flânant dans le dédale des ruelles de Katmandou, on imagine aisément ce que pouvait être une ville du Moyen-Age. Longtemps considérée comme la "Florence de l'Asie", elle recèle d'innombrables trésors d'architecture. Encerclée au nord par les hautes cimes himalayennes, la capitale népalaise sied à 1365 m d'altitude.

**Temps libre pour vous reposer.**

**Dîner de bienvenue dans un restaurant local, accompagné de musiques folkloriques et danses.**

Nuit à l'hôtel.



## JOUR 03 : KATMANDOU / SWAYAMBUNATH / PATAN / KATMANDOU (ENVIRON 1H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, départ pour la visite de l'impressionnant **stupa de Swayambunath**, perché sur une colline.

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

Fondée il y a plus de 2 500 ans, Swayambunath est l'un des plus anciens sanctuaires bouddhiques au monde, celui-ci domine la capitale népalaise. Les Népalais l'appellent le « Monkey Temple », temple des Singes. Juché en haut d'une colline que gravissent 300 marches, le stupa aurait été originellement bâti il y a plus de 2500 ans, ce qui en fait l'un des plus anciens au monde, bien qu'il ait été largement remanié depuis.

Déjeuner.

Dans l'après-midi, **découverte de Patan**, la « ville de beauté » mais aussi « La ville aux mille toits dorés ».

Patan, deuxième ville du Népal, située sur la rive gauche de la rivière Bagmati, offre un paysage typiquement népalais. Les temps forts seront le Palais Royal, la Porte d'Or, chef d'œuvre des orfèvres de Patan, le Krishna Mandir, un mélange de style indien et mongol, le temple de Narayan, le Vishnata, le Kumbheswar, l'un des rares temples à avoir conservé ses cinq étages de toits, le temple aux mille Bouddhas et le Temple d'Or, le Joyau de Patan...

Retour à l'hôtel.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 04 : KATMANDOU / THIMI / BHAKTAPUR (ENVIRON 1H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Route en direction de Bhaktapur**, ancienne capitale des rois Malla.

**Arrêt à Thimi** pour observer les cultures traditionnelles et vieilles ruelles du village.

Déjeuner.

Visite de la **vieille ville de Bhaktapur**, de son **Durbar Square**, remplie de sanctuaires et autres édifices et du temple Nayatpola, pagode sur cinq niveaux.

La municipalité exige un droit d'entrée élevé pour restaurer son architecture newar datant du XVIème siècle, mais le résultat est sublime : un très vaste ensemble de maisons étagées en brique rouge et aux fenêtres en bois délicatement travaillées qui, de ruelles en temples, promet une inoubliable balade à pied sans apercevoir la moindre voiture. Installation à l'hôtel. **Fin de journée libre.**

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 05 : BHAKTAPUR / CHANGU NARAYAN / NAGARKOT (ENVIRON 1H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Dans la matinée, **route pour Nagarkot**, joli point de vue situé à 28 kilomètres de Katmandou.

Poursuite vers le **temple Changu Narayan**, important site religieux de la vallée de Katmandou, richement décoré.

Déjeuner.

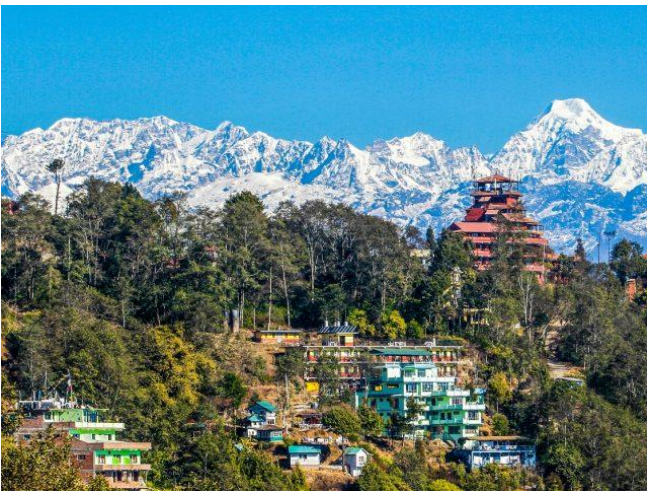
De Nagarkot, vous pourrez **contempler le panorama des plus hauts sommets**, y compris l'un des plus hauts au monde (Sisha-Pangma 8013m qui est au Tibet).

Ce petit bourg perché est de loin le site qui offre le plus époustouflant panorama sur les montagnes du fait de son exposition nord-est : 300 km de pics enneigés à perte de vue quand les conditions climatiques sont optimales ! Du Dhaulagiri (8167 m), au nord-est de Pokhara, au Kanchenjunga (8598 m), aux confins du Sikkim, la vue embrase l'Annapurna (8090 m), le Langtang (7246 m) et l'Everest.

Installation à l'hôtel.

**Balade à pied dans les villages aux alentours** et découverte des **modes de vie des locaux**.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 06 : NAGARKOT / NAMO BUDDHA (ENVIRON 2H00)

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, vous prendrez la **route en direction de Namu Buddha**, dans la vallée de Katmandou.

Vous passerez la nuit dans un complexe isolé appelé Namu Buddha Resort qui offre la possibilité de vous ressourcer dans un environnement paisible. Le complexe est conçu avec des maisons traditionnelles népalaises et dispose de son propre jardin, où sont cultivés tous les légumes servis lors des repas.

Déjeuner.

Dans l'après-midi, vous entamerez votre **marche à pied d'1h00 environ jusqu'au stupa de Namu Buddha**, situé au sommet d'une colline et entouré de milliers de drapeaux de prières.

**Fin de journée libre.**

Dîner et nuit au resort.



## JOUR 07 : NAMO BUDDHA / PASHUPATINATH / BODNATH / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

Petit déjeuner au resort.

**Retour par la route pour Katmandou.**

Arrêt en chemin, pour la **visite de Pashupatinath**, la Bénarès du Népal, l'un des plus célèbres pèlerinages hindous.

Les fidèles viennent y adorer Shiva-Pashupati, "seigneur protecteur des animaux et maître du troupeau" et descendent dans la rivière Bagmati pour leurs ablutions rituelles.

Déjeuner.

Continuation vers le **stupa de Bodnath**, lieu saint bouddhiste avec les monastères tibétains groupés autour du stupa.

Bodnath est l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou au Népal. Son stupa du XIVème siècle qui domine l'horizon est l'un des plus grands au monde. Il a pris la place d'un stupa plus ancien attesté à l'époque licchavi. La base du stupa se compose de trois terrasses, représentant une mandala géante que les fidèles peuvent parcourir. On peut y voir 108 niches contenant chacune une statue de bouddha.

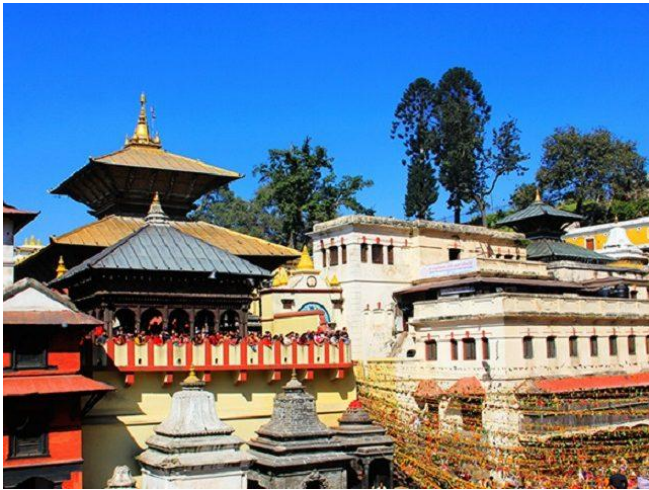
En fin de journée, vous participerez à la **cérémonie de puja bouddhiste et la bénédiction par un moine bouddhiste au monastère de Shechen Bairoling**, Tinchuli.

Vous pourrez descendre à Bodnath le soir pour assister à la Cora des pèlerins bouddhistes, un rituel où des centaines de personnes se promènent autour du stupa en priant avec leur mala.

Dîner libre. Nuit dans une petite maison d'hôtes, proche du monastère bouddhiste et du stupa de Bodnath.

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST



## JOUR 08 : KATMANDOU / POKHARA / ASTHAM (ENVIRON 7H00)

Petit déjeuner dans la maison d'hôtes.

**Route vers Pokhara**, l'occasion de découvrir les sublimes paysages de la chaîne de l'Himalaya.

Déjeuner en cours de route.

A votre arrivée à Pokhara, vous changerez de véhicule pour un **4x4** vous permettant d'avancer sur une piste rugueuse de terre. La fin du chemin se fera à pied jusqu'au lodge.

**Installation à l'Annapurna Eco Lodge**, une ferme familiale, dans laquelle vous pourrez participer aux activités agricoles, au jardinage... avec les membres de la famille.

**Balade dans le village d'Astham**, offrant une vue magnifique sur la chaîne de montagnes Annapurna.

**Temps libre pour profiter des lieux.**

Dîner et nuit au lodge.



## JOUR 09 : ASTHAM / POKHARA (ENVIRON 1H00)

Petit déjeuner au lodge.

Ce matin, **route vers Pokhara**.

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

Installation à l'hôtel, à votre arrivée et **début de votre cours de cuisine**, en fin de matinée.

Vous cuisinerez des plats typiquement Népalais, comme le Momo, une sorte de boulettes farcies aux légumes ou à la viande, ou le Daal Bhat.

Déjeuner de votre préparation.

Dans l'après-midi, vous partirez pour une **balade à vélo autour du lac de Pokhara** (environ 1h00).

Retour à l'hôtel. **Fin de journée libre.**

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 10 : POKHARA / KAHUN DANDA / POKHARA

Tôt ce matin, départ pour un **trek pour rejoindre Kahun Danda**, l'un meilleur point de vue sur ensemble de la chaîne de l'Himalaya, Annapurna (8091 m) et Dhaulagiri (8167 m).

**Retour à Pokhara.**

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ à la découverte de la **cascade Devis**, chutes d'eau qui s'engouffrent dans de grands puits naturels très profonds.

En face de la cascade, visite de la **grotte de Gupteshwor Mahadev**.

Déjeuner.

Découverte ensuite du **stupa de paix**, situé au sommet de la colline, érigé pour la Paix dans le monde puis béni par le Dalai Lama.

Vous apprécierez enfin une jolie **balade en bateau sur le lac Phewa**.

S'étendant majestueusement vers l'ouest à partir de Pokhara, le Phewa Tal est le second plus grand lac du pays. Par beau temps, les montagnes de l'Annapurna se reflètent à la perfection dans ses eaux calmes. Lorsqu'on s'éloigne du bord, l'eau devient propre et profonde, et sur la rive sud, une épaisse forêt abrite de belles aigrettes blanches.

Retour à l'hôtel.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 11 : POKHARA / CHITWAN (ENVIRON 5H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, **route en direction du parc de Chitwan.**

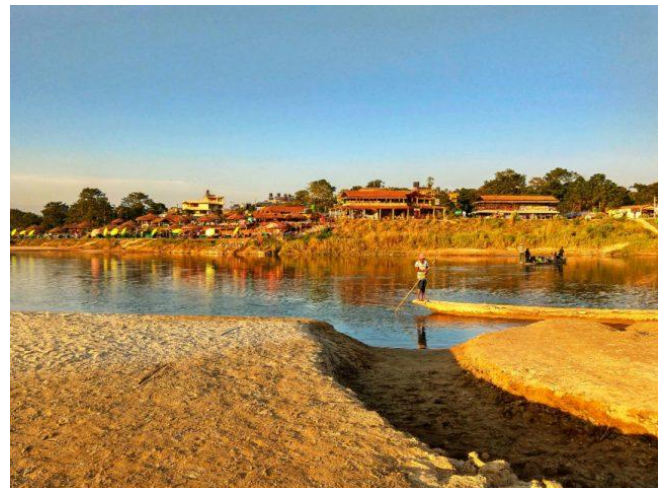
Le parc de Chitwan compte depuis longtemps parmi les trois principaux attraits du Népal, après le trekking et la vallée de Katmandou. Cette immense et splendide réserve naturelle protège 932 km<sup>2</sup> de forêts de sals, de marécages et de prairies ondulantes. Le parc national constitue l'un des derniers refuges du rhinocéros unicorne, menacé, et abrite un nombre appréciable de tigres, léopards et éléphants.

Déjeuner tardif, à votre arrivée au camp (vers 14h00).

Vers 16h00, départ pour la **visite d'un village Tharu** et de son **musée.**

Selon certains chercheurs, les Tharu seraient peut-être les premiers habitants du Népal. Ils parlent une langue d'origine indo-européenne et sont organisés en castes. Leur religion est qualifiée de tribale de type animiste et croient aux esprits de la nature, honorent de multiples divinités et vouent un culte aux ancêtres.

Dîner. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 12 : CHITWAN

Petit déjeuner à l'hôtel.

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

Ce matin, vous partirez pour une **promenade en canoë sur la rivière Rapti**, durant laquelle vous pourrez observer les oiseaux aquatiques, les crocodiles... suivie d'une **courte balade à pied**.

Déjeuner.

Dans l'après-midi, départ pour un **safari en jeep de 3h00**, l'occasion de découvrir la faune du parc : cerfs, rhinocéros, sangliers, singes, ours, paresseux... Vous pourrez également rencontrer de nombreux autres petits mammifères qui ont fait de Chitwan leur maison.

Retour à l'hôtel.

Dîner. Nuit à l'hôtel.



### JOUR 13 : CHITWAN / KATMANDOU (ENVIRON 6H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, vous vous rendez au **centre d'élevage des éléphants**.

**Retour par la route vers Katmandou.**

Déjeuner en chemin.

**Arrivée à Katmandou, installation à l'hôtel. Fin de journée libre.**

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 14 : KATMANDOU ✈ DOHA

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Matinée libre à Katmandou pour vos dernières découvertes.**

Déjeuner libre.

Votre chambre sera disponible jusqu'à 12h00 ; vos bagages pourront être déposés à la consigne de l'hôtel.

Dans l'après-midi, **transfert à l'aéroport de Katmandou**, où vous procéderez aux formalités d'enregistrement et d'embarquement pour votre vol retour.

**Envol à destination de Doha à 18h45.** Toutes prestations à bord.

**Arrivée à Doha à 21h35** et changement d'appareil.



## JOUR 15 : DOHA ✈ PARIS

Correspondance pour **Paris CDG à 01h25.**

Toutes prestations à bord. **Arrivée à Paris CDG à 06h35.**

**Fin de nos services**

## HOTELS NORMES LOCALES (OU SIMILAIRES)

VILLE	HOTEL	TYPE DE CHAMBRE
KATMANDOU	Marshyangdi Hôtel 3*	Chambre Deluxe
BHAKTAPUR	Hôtel Garuda (charme)	Chambre Standard
NAGARKOT	The Fort Resort Boutique Hôtel 3*	Chambre Deluxe
NAMO BUDDHA	Namo Buddha Resort (charme)	Chambre Medium House
KATMANDOU	Shechen Guest House (simple)	Chambre Standard
ASTHAM	Annapurna Eco Village (charme)	Chambre Standard
POKHARA	Crown Himalaya 3*	Chambre Deluxe
CHITWAN	Wildlife Camp 3*	Chambre Deluxe

# DEVIS ESTIMATIF N°PROD

A l'attention de Madame, Monsieur ...

Devis réalisé le : 28/01/2026

Date d'option aérienne : Pas d'option posée. Afin de poser une option sur les vols, gratuite et sans engagement, nous avons besoin des noms et prénoms de chaque participant, tels qu'ils apparaissent sur les passeports.

## DEVIS ESTIMATIF « LE NÉPAL EN FAMILLE »

Prix par personne	Nb de personnes
2 965 €	2
2 640 €	4

Ces tarifs sont nets par personne sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.

### • NOS PRIX COMPRENNENT :

- Les vols internationaux réguliers Paris CDG / Katmandou et Katmandou / Paris CDG sur la compagnie Qatar Airways, via Doha (en classe économique)
- Les taxes aériennes
- Tous les transferts et le transport en véhicule privé climatisé avec chauffeur
- Les services d'un guide local francophone, durant tout le circuit
- L'hébergement en chambre double, dans des hôtels de charme et première catégorie 3\* (normes locales), avec les petits déjeuners
- Le dîner de bienvenue à Katmandou, le jour 2
- La demi-pension, du déjeuner du jour 3 au déjeuner du jour 13
- Les dîners à Namo Buddha et Astham, les jours 6 et 8
- Les dîners à Chitwan, les jours 11 et 12
- Le cours de cuisine à Pokhara
- Toutes les visites, entrées et excursions mentionnées dans le programme
- Les taxes locales et frais de services dans les hôtels et restaurants
- L'assistance de nos correspondants locaux sur place

### • NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS :

- Les frais de visa à 30 \$ environ par personne à ce jour (à régler sur place)
- Les repas mentionnés "libres" dans le programme
- Les boissons lors des déjeuners et dîners

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

ZEN ASIE SAS TOTRAVEL au capital de 185 000€ - SIRET 499 132 728 - IM 044120008 – GARANTIE APST

- L'attribution des sièges sur les vols internationaux et domestiques (en fonction des compagnies aériennes)
- Les pourboires (guide, chauffeurs, porteurs...)
- Les dépenses à caractère personnel
- Les assurances, nous consulter

#### EN OPTION :

**Pochette de voyage standard** (1 pochette avec logo ZEN ASIE, 2 étiquettes bagages, 1 guide de voyage de la destination) : 30 € par pochette

**Pochette de voyage premium** (1 pochette avec logo ZEN ASIE, 2 étiquettes bagages, 1 guide de voyage de la destination, 1 fiche pratique, billets d'avion électroniques, carnet de voyage) : 35 € par pochette

#### FORMALITES :

NÉPAL - Pour les ressortissants français :

Passport valable au moins 6 mois après la date de retour (3 pages vierges, dont 2 face à face).

Visa obligatoire à l'arrivée (30 USD pour 15 jours et 50 USD pour 30 jours).