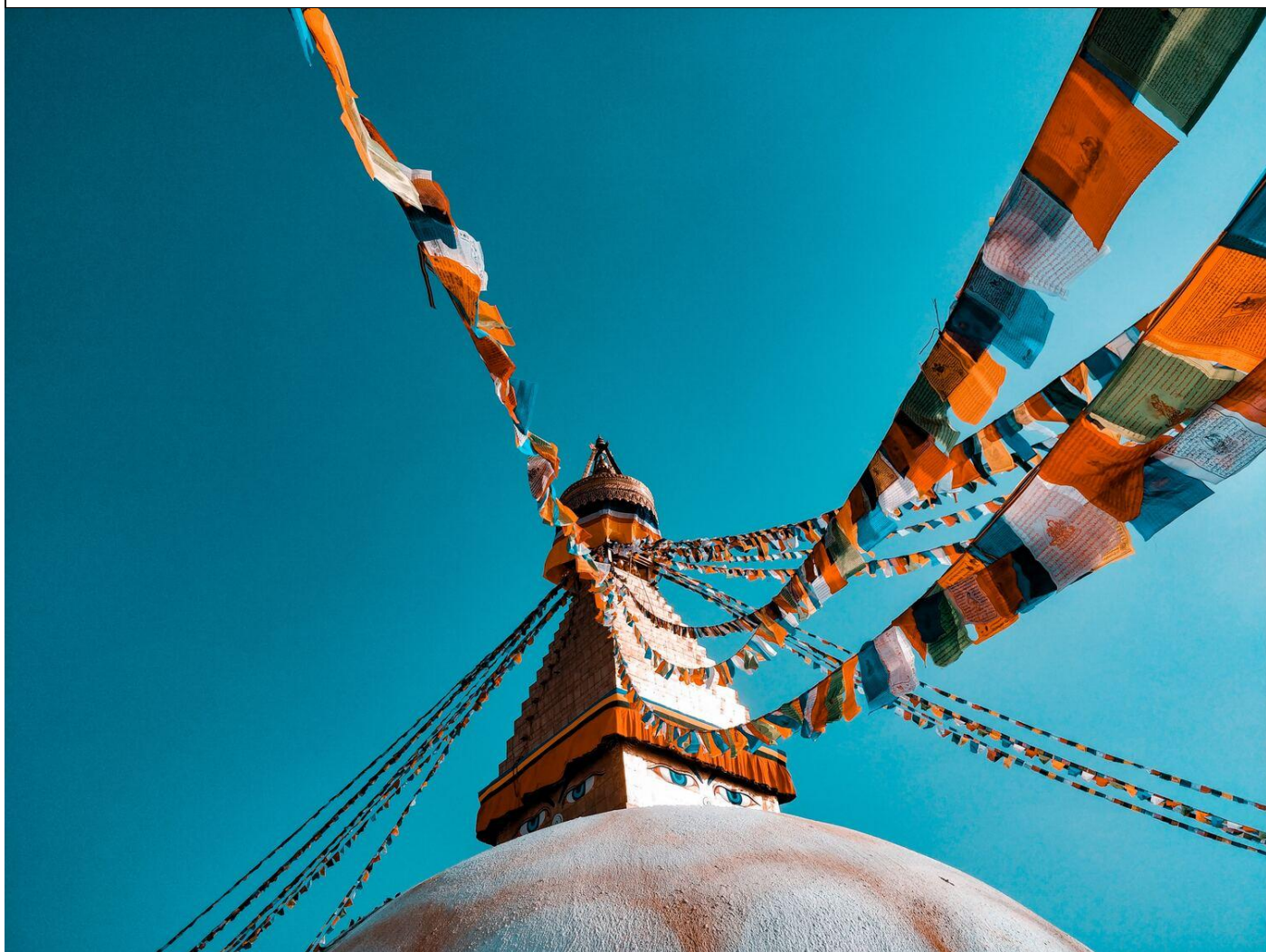




Votre contact : —  
Votre référence : PROD

cotation@zen-fr.com  
02.53.35.70.10



## GRANDE DÉCOUVERTE DU NÉPAL

19 JOURS / 16 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 / KIRTIPUR / BUNGAMATI / KHOKANA / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

JOUR 05 : KATMANDOU / BHAKTAPUR (ENVIRON 1H00)

JOUR 06 : BHAKTAPUR / CHANGU NARAYAN / NAGARKOT (ENVIRON 45 MIN.)

JOUR 07 : NAGARKOT / PASHUPATINATH / BODNATH / KATMANDOU (ENVIRON 1H00)

JOUR 08 : KATMANDOU / SHIVAPURI / KOPAN / KATMANDOU (ENVIRON 5H00)

JOUR 09 : KATMANDOU / MANAKAMANA / POKHARA (ENVIRON 6H00)

JOUR 10 : POKHARA / KANDE / LANDRUK (1565 M)

JOUR 11 : LANDRUK / CHHOMRONG (2170 M)

JOUR 12 : CHHOMRONG / GHANDRUK (1940 M)

JOUR 13 : GHANDRUK / NAYAPUL / POKHARA (820 M)

JOUR 14 : POKHARA / KAHUN DANDA / POKHARA (ENVIRON 1H00)

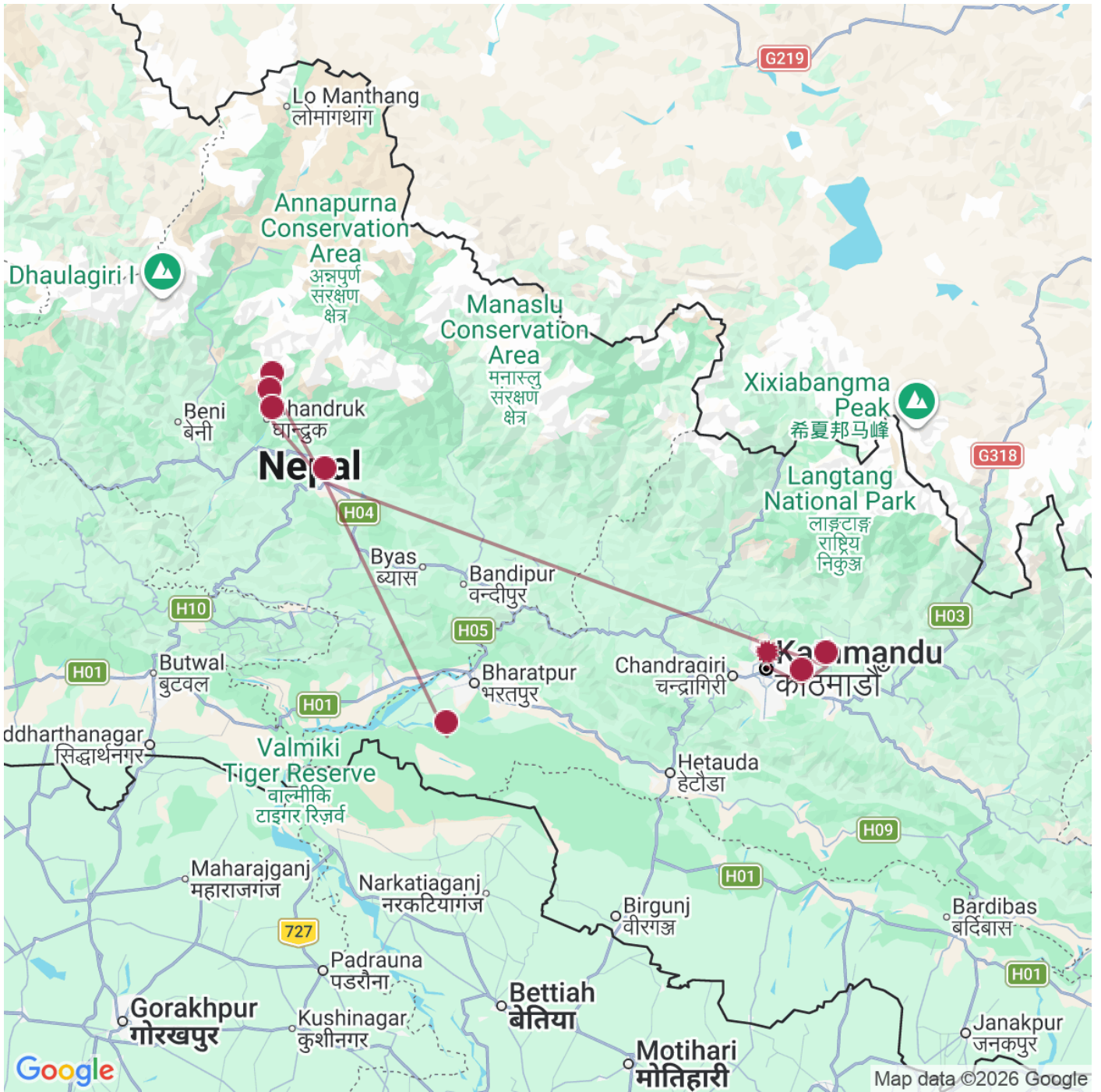
JOUR 15 : POKHARA / BANDIPUR / CHITWAN (ENVIRON 5H00)

JOUR 16 : CHITWAN

JOUR 17 : CHITWAN / KATMANDOU (ENVIRON 6H00)

JOUR 18 : KATMANDOU ✈ DOHA

JOUR 19 : 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 » ainsi que son musée.

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 / KIRTIPUR / BUNGAMATI / KHOKANA / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, départ pour la **visite de Kirtipur**, cité médiévale perchée sur les collines dont le dieu tigre Bagh Bhairav est le gardien.

Profitez du panorama sur la vallée depuis le **temple Uma Maheshvara**, dédié à Ganesh, en y accédant par un escalier orné de statues d'éléphants.

Poursuite vers **Bungamati**, un village construit dans un cadre entouré de rizières en terrasses et de champ de colza.

Gravissez les larges marches des rues pentues longées de belles maisons jusqu'à une place centrale animée. L'un des deux temples abrite le célèbre dieu rouge Rato Machhendranath, dieu de l'agriculture. La sculpture sur bois et la tapisserie sont des spécialités locales.

Déjeuner en cours de visites.

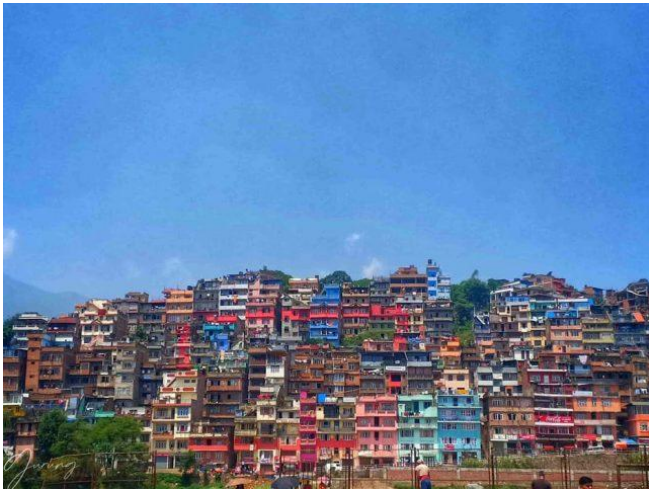
Continuation vers **Khokana**, un charmant village newar, constitué de maisons traditionnelles, temples et ateliers de sculptures. Khokana est réputée pour son huile de moutarde et son temple dédié à la déesse Rudrayani.

Retour à l'hôtel.

Dîner libre. Nuit 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



## JOUR 05 : KATMANDOU / BHAKTAPUR (ENVIRON 1H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

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

Départ à la découverte de la **vieille ville de Bhaktapur**, 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.

Déjeuner.

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

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 06 : BHAKTAPUR / CHANGU NARAYAN / NAGARKOT (ENVIRON 45 MIN.)

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Route vers Nagarkot**, joli point de vue situé à 28 kilomètres de Katmandou.

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

Arrêt pour la visite du **temple Changu Narayan**, important site religieux de la vallée de Katmandou, richement décoré.

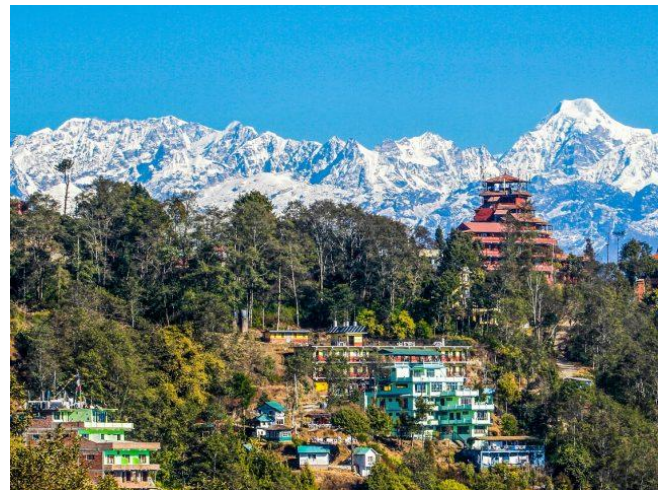
Déjeuner.

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 07 : NAGARKOT / PASHUPATINATH / BODNATH / KATMANDOU (ENVIRON 1H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Retour par la route pour Katmandou.**

Arrêt pour la visite du **temple 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.

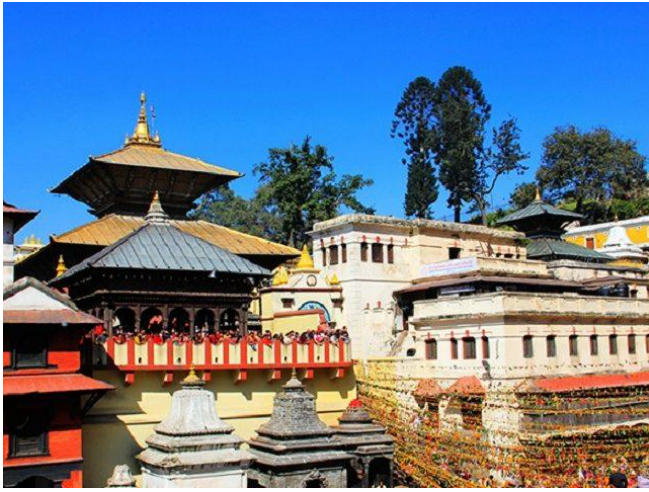
Déjeuner.

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.

**Retour à Katmandou.**

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 08 : KATMANDOU / SHIVAPURI / KOPAN / KATMANDOU (ENVIRON 5H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Début de votre journée en direction de Narayanthan** pour la visite du **temple hindou Budhanilkantha**, l'un des temples les plus sacrés du Népal.

Déjeuner en cours de visites.

Vous partirez ensuite pour une **randonnée de 2/3h00 à travers le parc national de Shivapuri**.

**Marche à travers la végétation luxuriante**, l'occasion d'observer différents types de papillons et d'oiseaux. Vous profiterez d'une vue magnifique sur la vallée de Katmandou tout au long de la randonnée.

A la fin, vous marcherez jusqu'au **monastère de Kopan**, magnifique monastère bouddhiste.

Retour à l'hôtel.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 09 : KATMANDOU / MANAKAMANA / POKHARA (ENVIRON 6H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Route panoramique vers Kurintar** (environ 4h00).

Déjeuner.

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

A votre arrivée, vous prendrez le téléphérique à la découverte du **temple de Manakamana**, l'un des temples hindouistes les plus sacrés au Népal, dédié à la déesse de la destruction Kali.

Cette visite vous offrira un **panorama époustouflant sur la vallée et la rivière Trisuli**.

**Descente en téléphérique** et reprise de votre **route vers Pokhara** (environ 2h00).

**Arrivée à Pokhara**, installation à l'hôtel.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 10 : POKHARA / KANDE / LANDRUK (1565 M)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Vous commencerez cette journée par **1h00 de route vers Kande**, point de départ de votre **trek vers Landruk**.

Cette randonnée débutera par une **montée raide à travers la forêt** et deviendra **progressive après 1h30 de marche**.

**Poursuite à travers la forêt de rhododendrons tout en profitant de la vue magnifique sur Fish Tail (6993m) et Annapurna.**

Déjeuner à Deurali.

**Reprise de votre marche à pied** à travers le sentier en **descente vers Tolka**, un petit village, avant une **descente progressive jusqu'à Landruk**, l'un des endroits les plus anciens et fascinants de la région (1565 m).

Installation au lodge.

Dîner et nuit au lodge.

Temps de marche : 6h00 Dénivelé : + 745m



## JOUR 11 : LANDRUK / CHHOMRONG (2170 M)

Petit déjeuner au lodge.

Début de votre journée par une **descente progressive en profitant de la vue sur Annapurna Sud.**

Le sentier suit la vallée de Modi Khola et traverse une végétation luxuriante.

Passage par un **pont suspendu à Himalpani**, et début de votre montée progressive vers Kimrong Khola, assez raide jusqu'à Chhomrong (environ 2h00).

Chhomrong est un assez grand village Gurung, qui offre une vue magnifique sur Annapurna sud (7219m), Hiunchuli (6441m), Fish Tail (6997m) et le camp de base de l'Annapurna.

Installation au lodge.

Dîner et nuit au lodge.

Temps de marche : 4/5h00 Dénivelé : + 605m



## JOUR 12 : CHHOMRONG / GHANDRUK (1940 M)

Petit déjeuner au lodge.

La journée commencera par une **marche à pied sur un sentier assez facile**, à travers une **végétation luxuriante** et toujours une **vue superbe sur les sommets.**

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

Ghandruk est le plus grand village de la région et la vue sur la montagne est superbe.

Déjeuner.

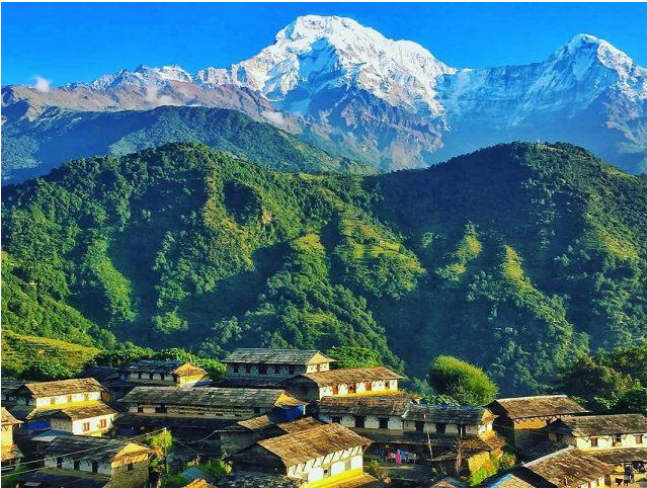
Dans l'après-midi, exploration du **vieux quartier de Ghandruk**, qui dispose encore de **maisons traditionnelles Gurung**.

Visite d'un **musée Gurung**.

Installation au lodge.

Dîner et nuit au lodge.

Temps de marche : 4/5h00 Dénivelé : – 230m



## JOUR 13 : GHANDRUK / NAYAPUL / POKHARA (820 M)

Petit déjeuner au lodge.

Le quatrième jour de notre randonnée, **vous descendrez vers Sauli Bazaar** et continuerez votre **balade à pied vers Nayapul**.

Déjeuner.

**Route vers Pokhara.** Installation à l'hôtel.

Dîner. Nuit à l'hôtel. Temps de marche : 5h00 Temps de route : 1h00 Dénivelé : – 1120m



## JOUR 14 : POKHARA / KAHUN DANDA / POKHARA (ENVIRON 1H00)

Tôt ce matin, **route vers Kahun Danda**, également connu comme Kahu, au nord-est de la vallée de Pokhara.

De Kahun Danda, vous bénéficierez d'une **vue panoramique majestueuse sur la ville de Pokhara et sur les sommets Himalayens**. Retour à l'hôtel pour votre petit déjeuner.

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 en cours de visites.

**Balade à pied jusqu'au stupa de la paix**, situé au sommet de la colline, érigé pour la Paix dans le monde puis béni par le Dalai Lama.

Vous apprécierez ensuite 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 15 : POKHARA / BANDIPUR / 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.

Arrêt pour la découverte du **village traditionnel de Bandipur**, perché au sommet d'une colline à 1000 m d'altitude. Il est souvent comparé à un musée vivant reflétant la culture typique des Newars et une architecture glorieuse du 18<sup>ème</sup>.

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 16 : CHITWAN

Petit déjeuner à l'hôtel.

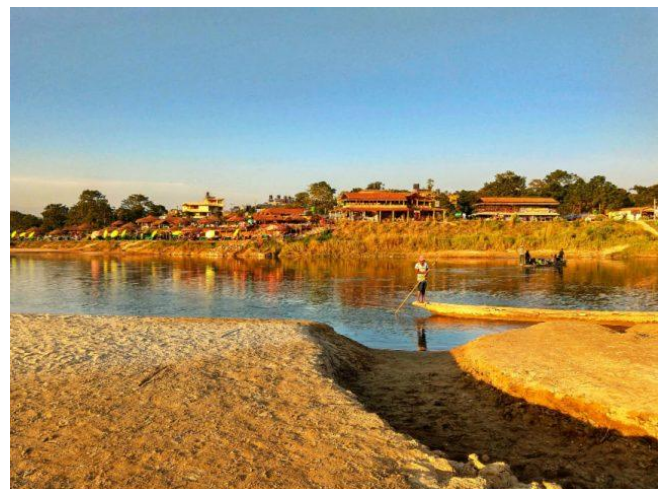
Ce matin, vous partirez pour une **promenade en canoë sur la rivière Rapti**, durant laquelle vous pourrez observer les oiseaux aquatiques, les crocodiles... suivie d'une **courte balade à pied**.

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 17 : CHITWAN / KATMANDOU (ENVIRON 6H00)

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 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 18 : KATMANDOU ✈ DOHA

Petit déjeuner à l'hôtel.

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

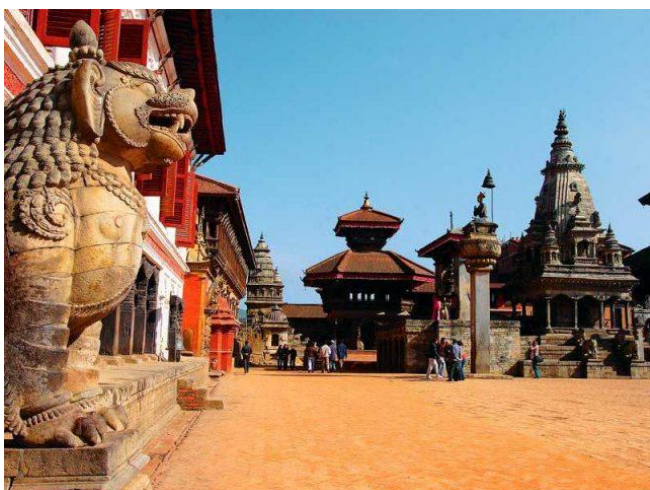
Déjeuner libre.

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 19 : 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
POKHARA	Crown Himalaya 3*	Chambre Deluxe
LANDRUK	Lodge (confort simple)	
CHHOMRONG	Lodge (confort simple)	
GHANDRUK	Lodge (confort simple)	
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 « GRANDE DÉCOUVERTE DU NÉPAL »

Prix par personne	Nb de personnes
3 285 €	2
2 915 €	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, lors des visites prévues
- Le trek de 4 jours / 3 nuits incluant les permis nécessaires : TIMS / ACAP et les nuits dans des lodges de confort simple
- L'hébergement en chambre double, dans des hôtels de charme et première catégorie 2\* à 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 17
- Les dîners durant le trek, du jour 10 au jour 13
- Les dîners à Chitwan, les jours 15 et 16
- 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
- L'attribution des sièges sur les vols internationaux et domestiques (en fonction des compagnies aériennes)

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 pourboires (guide, chauffeurs, porteurs...)
- Les dépenses à caractère personnel
- Les assurances, nous contacter

#### EN OPTION :

**Pochette de voyage standard** (1 pochette avec logo ZEN ASIE, 2 étiquettes bagages, 1 guide de voyage de la destination) : 20 € 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) : 25 € par pochette

#### FORMALITES :

NÉPAL - Pour les ressortissants français :

Passeport 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).