



Votre contact : —
Votre référence : PROD

cotation@zen-fr.com
02.53.35.70.10



RICHESSSES DU NÉPAL

16 JOURS / 13 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 / PANAUTI / BHAKTAPUR (ENVIRON 2H00)

JOUR 06 : BHAKTAPUR / NAGARKOT (ENVIRON 1H00)

JOUR 07 : NAGARKOT / CHANGU NARAYAN / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

JOUR 08 : KATMANDOU / PASHUPATINATH / BODNATH / KATMANDOU (ENVIRON 1H00)

JOUR 09 : KATMANDOU / GORKHA / BANDIPUR (ENVIRON 7H00)

JOUR 10 : BANDIPUR / SEDI BAGAR (ENVIRON 3H00)

JOUR 11 : SEDI BAGAR / ASTHAM (ENVIRON 1H00)

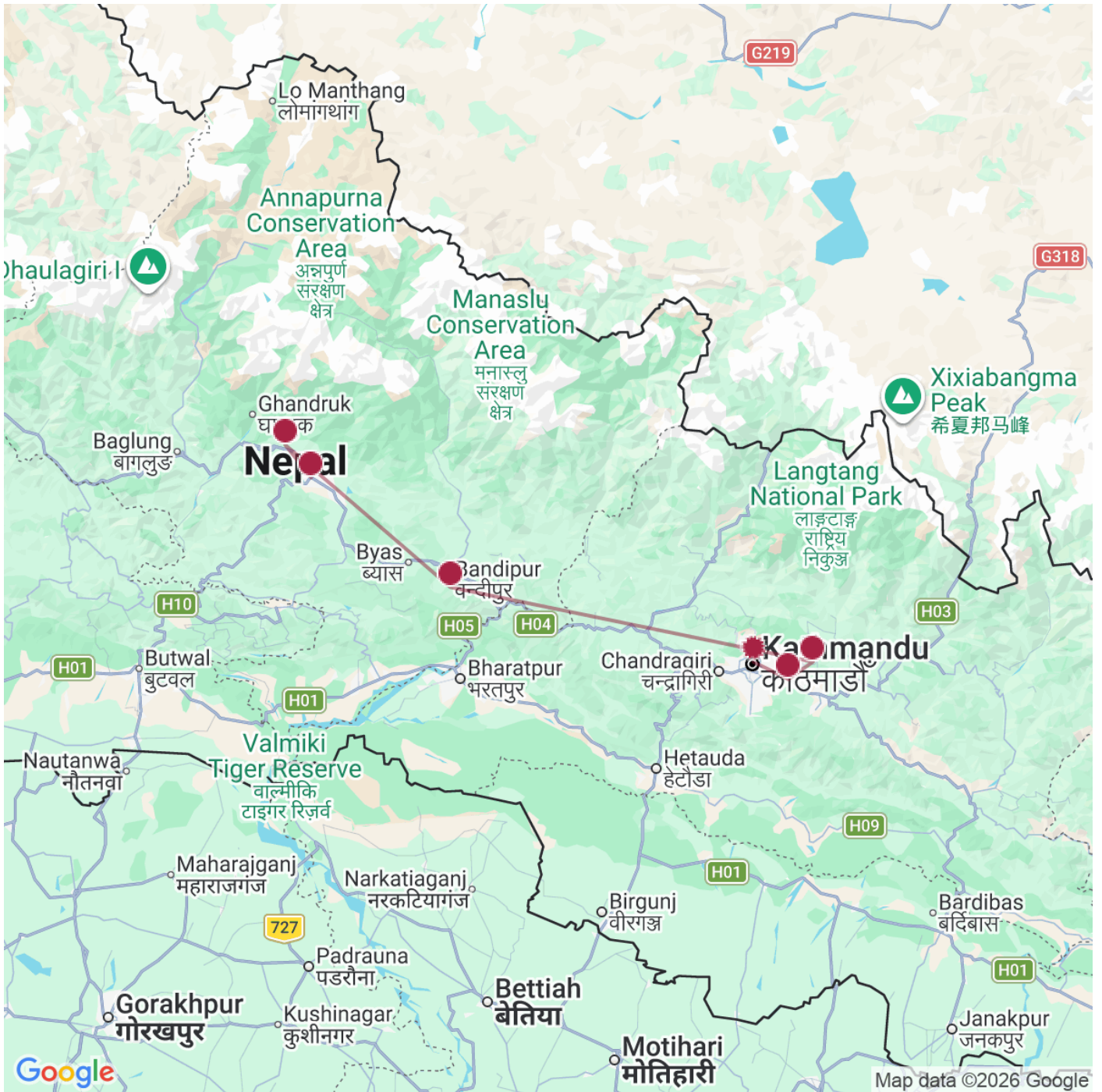
JOUR 12 : ASTHAM / POKHARA (ENVIRON 1H15)

JOUR 13 : POKHARA / KAHUN DANDA / POKHARA (ENVIRON 1H00)

JOUR 14 : POKHARA / KATMANDOU (ENVIRON 6H00)

JOUR 15 : KATMANDOU ✈ DOHA

JOUR 16 : 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, **rencontre avec votre guide local francophone** et 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.

Passage ensuite par l'association "Child Haven International" (maison, refuge, école), une organisation qui aide les enfants et les femmes au Népal qui ont besoin de nourriture, d'éducation, de soins de santé, d'abris et de vêtements, de soutien affectif et moral. Il y a un refuge pour les enfants et les femmes et une école pour les éduquer.

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.

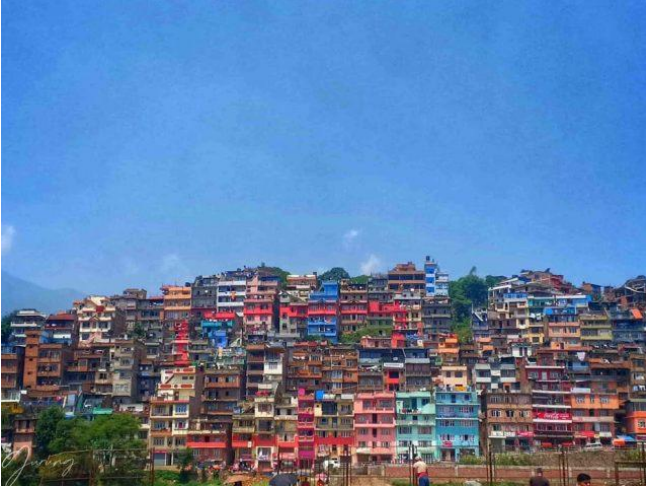
Gravissez les larges marches des rues pentues longées de belles maisons jusqu'à une place centrale animée. L'un des deux temples abrite le célèbre dieu rouge Rato Machhendranath, dieu de l'agriculture. La sculpture sur bois et la tapisserie sont des spécialités locales.

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.



JOUR 05 : KATMANDOU / PANAUTI / BHAKTAPUR (ENVIRON 2H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

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

Arrêt pour la visite du **village de Panauti** aux 40 temples et 28 festivals, petite ville pittoresque au confluent des rivières Rosi et Punyamati.

Considéré comme l'un des sites médiévaux les plus importants de la région, Panauti se compose d'une variété de monuments bouddhistes et hindouistes. Son architecture illustre parfaitement l'artisanat Newari.

Déjeuner.

Dans l'après-midi, visite de la **vieille ville de Bhaktapur**, son **Durbar Square**, remplie de sanctuaires et autres édifices et du temple Nayatapola, 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.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 06 : BHAKTAPUR / NAGARKOT (ENVIRON 1H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

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

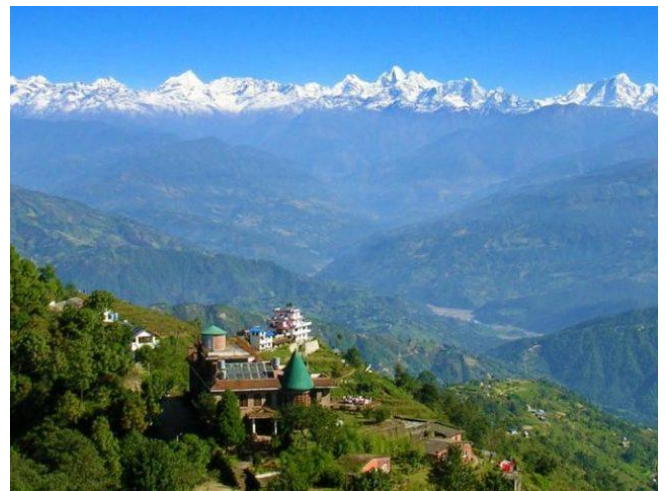
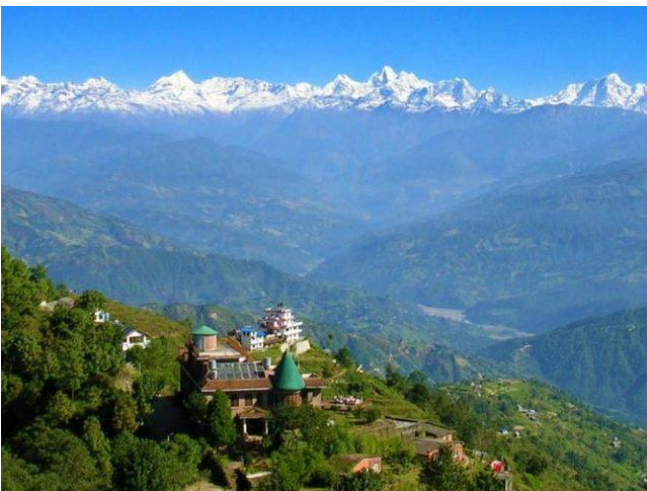
Déjeuner.

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 / CHANGU NARAYAN / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Route pour Telkot, point de départ de votre **randonnée de 2h00 vers le temple Changu Narayan**, important site religieux de la vallée de Katmandou, richement décoré, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco.

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 magnifique temple de Changu Narayan s'élève au sommet d'une colline à l'extrémité est de la vallée, à 6 km de Bhaktapur. L'édifice actuel, reconstruit après un incendie, date de 1702, mais le temple d'origine remonte au IVème siècle et nombre de sculptures en pierre datent de l'époque Licchavi.

Déjeuner.

Route vers Katmandou.

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.



JOUR 08 : KATMANDOU / PASHUPATINATH / BODNATH / KATMANDOU (ENVIRON 1400)

Petit déjeuner dans votre maison d'hôtes.

Ce matin, départ 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.

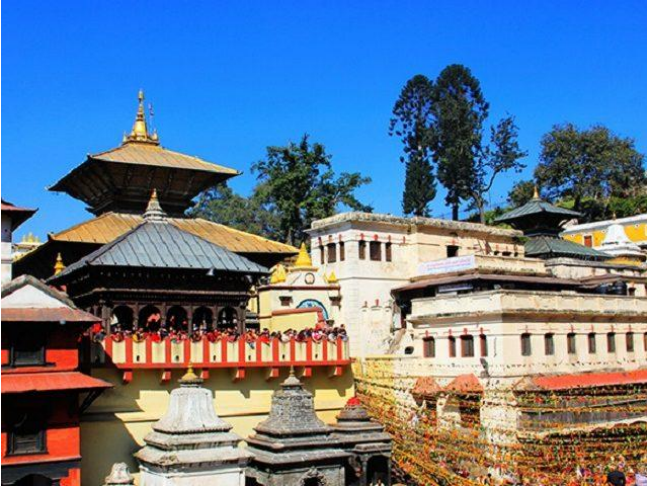
Continuation vers le **stupa de Bodnath**, lieu saint bouddhiste avec les monastères tibétains groupés autour du stupa.

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 et visite de l'organisation "**Women's Foundation Nepal**" (WFN) œuvrant pour une société sans violence en aidant les femmes et les enfants du Népal victimes de violence, d'abus et de pauvreté.

La WFN offre aux femmes et aux enfants un refuge sûr et couvre tous leurs besoins, y compris les possibilités d'éducation, la formation professionnelle et, en fin de compte, un emploi approprié.

Dîner libre. Nuit dans votre maison d'hôtes.



JOUR 09 : KATMANDOU / GORKHA / BANDIPUR (ENVIRON 7H00)

Petit déjeuner dans votre maison d'hôtes.

Route en direction de Bandipur, à travers de superbes paysages.

Arrêt à Gorkha pour la visite de son **palace** et de son **musée historique**.

La ville saura vous séduire par son petit charme authentique et sa vue sur les montagnes himalayennes. Elle jouit d'une situation géographique très avantageuse sur la route qui relie Katmandou à Pokhara.

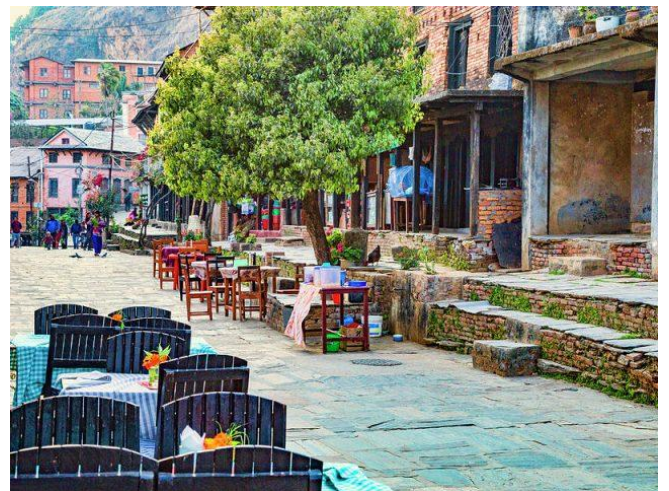
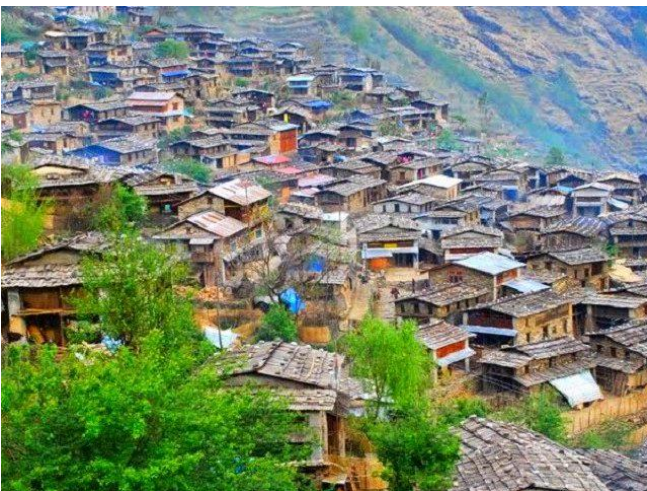
Déjeuner.

Poursuite vers Bandipur.

Bandipur est un village perché au sommet d'une colline à 1000 m d'altitude entre Katmandou et Pokhara. Il est souvent comparé à un musée vivant reflétant la culture typique des Newars et une architecture glorieuse du 18ème.

Installation à l'hôtel.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 10 : BANDIPUR / SEDI BAGAR (ENVIRON 3H00)

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 prendrez la **route en direction de Sedi Bagar**, par la "Prithibi Highway".

Déjeuner.

A votre arrivée à proximité de Sedi Bagar, vous effectuerez une **balade à pied pour rejoindre votre guest house**, où vous serez reçus par votre **famille d'accueil Thapa**.

Temps libre pour vos découvertes personnelles.

Dîner et nuit dans votre guest house.



JOUR 11 : SEDI BAGAR / ASTHAM (ENVIRON 1H00)

Tôt ce matin, vous participerez à une **séance de yoga dans les jardins du Hidden Paradise**.

Petit déjeuner dans votre guest house.

Route vers Milan, puis vers Astham, sur une piste rugueuse de terre.

Déjeuner.

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 12 : ASTHAM / POKHARA (ENVIRON 1H15)

Petit déjeuner au lodge.

Ce matin, **route vers Pokhara**.

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**.

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

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 13 : 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 14 : POKHARA / KATMANDOU (ENVIRON 6H00)

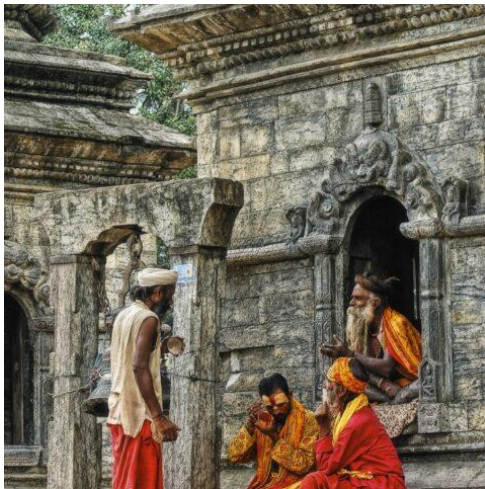
Petit déjeuner à l'hôtel.

Retour par la route vers Katmandou.

Déjeuner en cours de route.

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

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 15 : KATMANDOU ✈ DOHA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Matinée libre. Déjeuner libre.

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 20h35. Toutes prestations à bord.

Arrivée à Doha à 23h45 et changement d'appareil.

JOUR 16 : 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
KATMANDOU	Shechen Guest House (simple)	Chambre Standard
BANDIPUR	Kaushi Inn 2*	Chambre Standard
SEDI BAGAR	Hidden Paradise (charme)	Chambre Standard
ASTHAM	Annapurna Eco Village (charme)	Chambre Standard
POKHARA	Crown Himalaya 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 « RICHESSES DU NÉPAL »

Prix par personne	Nb de personnes
2 965 €	2
2 625 €	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
- L'hébergement en chambre double, dans des guesthouses, 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 14
- Les dîners à Sedi Bagar et Astham, les jours 10 et 11
- 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)
- Les pourboires (guide, chauffeurs, porteurs...)
- Les dépenses à caractère personnel
- Les assurances, nous consulter

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

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).