



Votre contact : —  
Votre référence : PROD

cotation@zen-fr.com  
02.53.35.70.10



## VOYAGE SOLIDAIRE AU 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 (1334M)

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

JOUR 04 : KATMANDOU / JIRI (ENVIRON 8H00 - 1905M)

JOUR 05 : JIRI / SHIVALAYA (1767M)

JOUR 06 : SHIVALAYA / BHANDAR (2105M)

JOUR 07 : BHANDAR / NAMKHELI (2800M)

JOUR 08 : NAMKHELI / NAUR GOMPA (3350M)

JOUR 09 : NAUR GOMPA / CAMP DE BASE PIKEY (3640M)

JOUR 10 : CAMP DE BASE PIKEY / GORA (2700M)

JOUR 11 : GORA / MERANGDING (2210M)

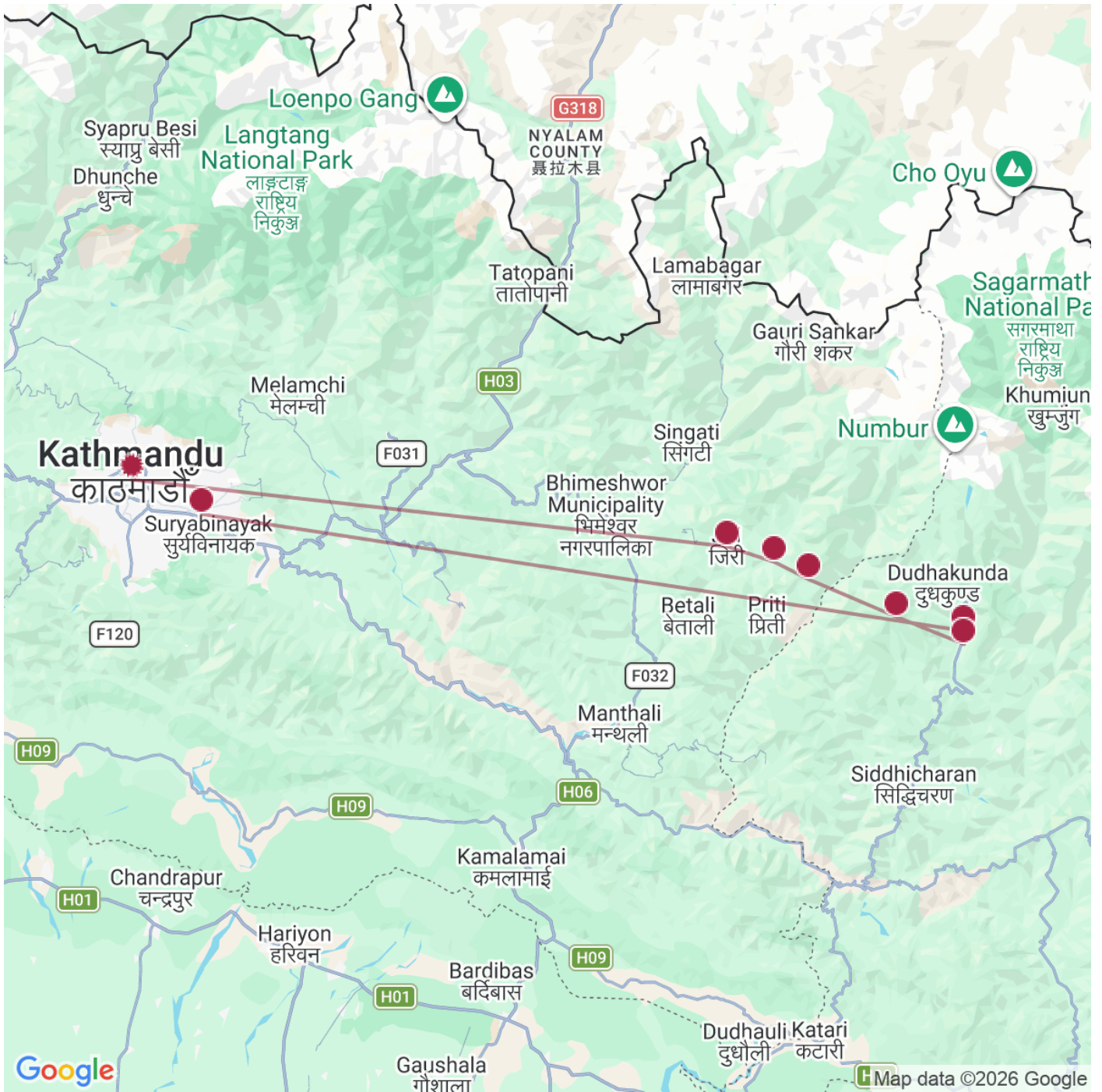
JOUR 12 : MERANGDING / ANGPANG / PATTALE (2840M)

JOUR 13 : PATTALE / KATMANDOU (1334M - ENVIRON 10H00)

JOUR 14 : KATMANDOU / BODNATH / CHANGU NARAYAN / BHAKTAPUR / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

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 (1334M)

**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 libre.

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 / JIRI (ENVIRON 8400 - 1905M)

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Route vers Jiri**, petite ville baptisée Jirel du même nom que l'ethnie qui vit dans et autour de la ville.

Déjeuner en cours de route.

Installation au lodge.

Dîner et nuit au lodge.

Dénivelé +571m.



## JOUR 05 : JIRI / SHIVALAYA (1767M)

Petit déjeuner au lodge.

**Votre premier jour de trekking à Shivalaya** durera environ 5h00, en **montée douce** pendant 2h30 jusqu'à **Mali Danda** (2440m), puis en **descente** vers **Shivalaya** (1767m).

Déjeuner.

Dîner et nuit au lodge.

Temps de marche = environ 5h00. Dénivelé -138m.



## JOUR 06 : SHIVALAYA / BHANDAR (2105M)

Petit déjeuner au lodge.

**De Shivalaya, le sentier commence à monter régulièrement** au col de **Deurali** (3000m). Vous pouvez profiter des paysages et admirer au loin des monts enneigés.

**Le sentier continue en descente vers Bhandar**, joli village bordé de murs de prière et de petits gompas (monastères).

Dîner et nuit au lodge.

Temps de marche = environ 4h30. Dénivelé +338m.



## JOUR 07 : BHANDAR / NAMKHELI (2800M)

Petit déjeuner au lodge.

Aujourd'hui, vous quitterez le sentier principal pour nous diriger dans la région Pikey.

Le sentier traverse une forêt luxuriante en descente jusqu'à Thadokoshi, où vous vous arrêterez pour déjeuner.

Continuation en montée progressive à travers les petits villages.

Déjeuner.

Dîner et nuit au lodge.

Temps de marche = environ 5h00. Dénivelé +695m.



## JOUR 08 : NAMKHELI / NAUR GOMPA (3350M)

Petit déjeuner au lodge.

Début de votre trek par une montée progressive à Naur Gompa.

Déjeuner.

A votre arrivée, vous visiterez le monastère bouddhiste et le village Sherpa.

Dîner et nuit au lodge.

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

Temps de marche = environ 5h00. Dénivelé +550m.



### JOUR 09 : NAUR GOMPA / CAMP DE BASE PIKEY (3640M)

Petit déjeuner au lodge.

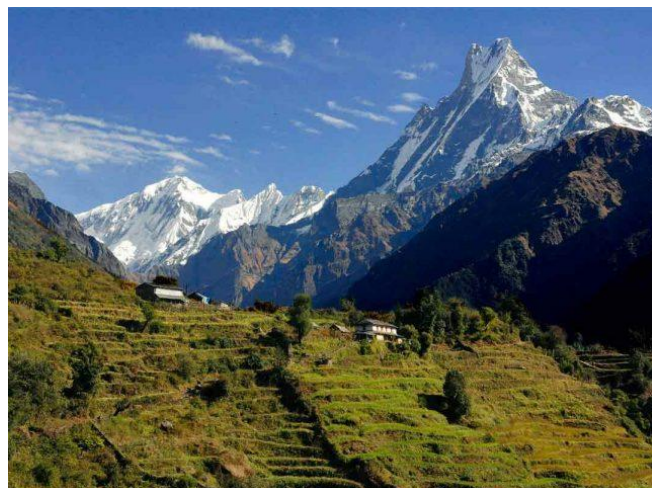
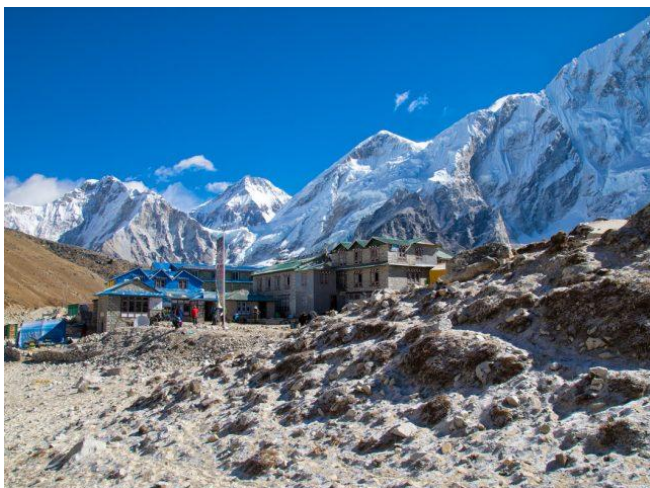
Ce matin, **vous prendrez la direction du camp de base de Pikey**, à travers une forêt luxuriante de rhododendrons profitant de la vue sur la vallée.

Déjeuner.

Dans l'après-midi, vous partirez pour une **randonnée d'acclimatation**.

Dîner et nuit au lodge.

Temps de marche = environ 4h00. Dénivelé +290m.



### JOUR 10 : CAMP DE BASE PIKEY / GORA (2700M)

Commencez votre journée par une **randonnée matinale vers le point de vue**, qui offre un panorama imprenable sur les sommets et les environs.

**Remontée au camp de base de Pikey.**

Petit déjeuner au lodge.

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

Continuation de votre **trek en descente principalement vers Gora**, à travers la forêt de pins de l'Himalaya et de rhododendrons.

Déjeuner.

Dîner et nuit chez l'habitant.

Temps de marche = environ 5h00. Dénivelé -940m.



## JOUR 11 : GORA / MERANGDING (2210M)

Petit déjeuner chez l'habitant.

Début de votre **trek pour atteindre Merangding**, à travers les **petits villages de Dandakharka et Ghunsa**. Il est assez facile de marcher en suivant le sentier de descente progressive jusqu'à Merangding.

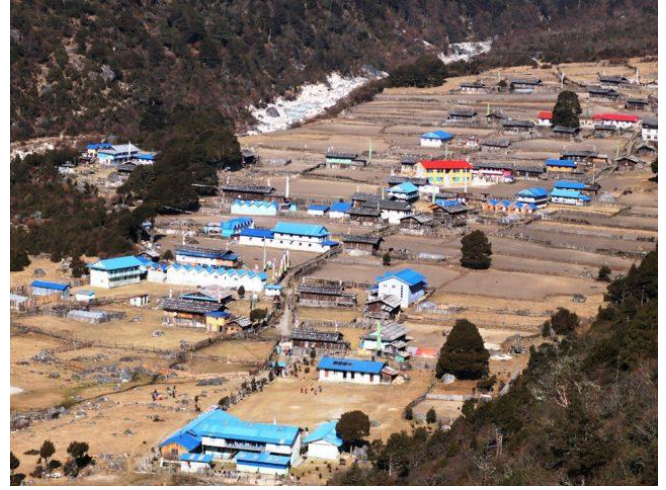
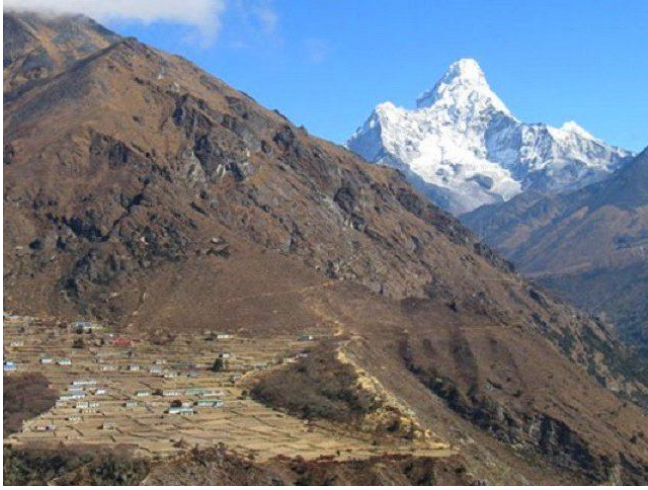
Déjeuner.

**Après-midi d'exploration aux alentours du village et avec les locaux** pour apprendre davantage sur leur culture, religion et leurs modes de vie. Le projet de l'association ADN a débuté ici.

Déjeuner.

Dîner et nuit chez l'habitant.

Temps de marche = environ 3h00. Dénivelé -490m.



## JOUR 12 : MERANGDING / ANGPANG / PATTALE (2840M)

Petit déjeuner chez l'habitant.

Commencez votre journée en **descendant vers Sisha Khola**, puis une **montée raide jusqu'au village d'Angpang**, où vous vous arrêterez pour visiter d'autres **projets financés par l'ADN**.

Visite de l'**école** qui a reçu un financement d'ADN pour établir le laboratoire informatique des enfants.

Interaction avec les enfants et les enseignants ainsi qu'avec certains villageois.

Après votre déjeuner à Angpang, vous partirez pour une **randonnée d'environ 1h00 jusqu'à Sikari danda**, où vous prendrez la **route pour Pattale** (environ 30 min). Pattale offre une vue magnifique sur la chaîne de montagnes du Mahalangur, y compris le mont Everest.

Déjeuner.

Dîner et nuit chez l'habitant.

Temps de marche = environ 3h00. Dénivelé +630m.



## JOUR 13 : PATTALE / KATMANDOU (1334M - ENVIRON 10H00)

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 chez l'habitant.

**Journée consacrée à votre retour par la route à Katmandou.**

Déjeuner en cours de route.

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 14 : KATMANDOU / BODNATH / CHANGU NARAYAN / BHAKTAPUR / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)**

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, visite du **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.

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

Arrêt pour la visite du **temple Changu Narayan**, important site religieux de la vallée de Katmandou, richement décoré, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco.

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 libre.

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

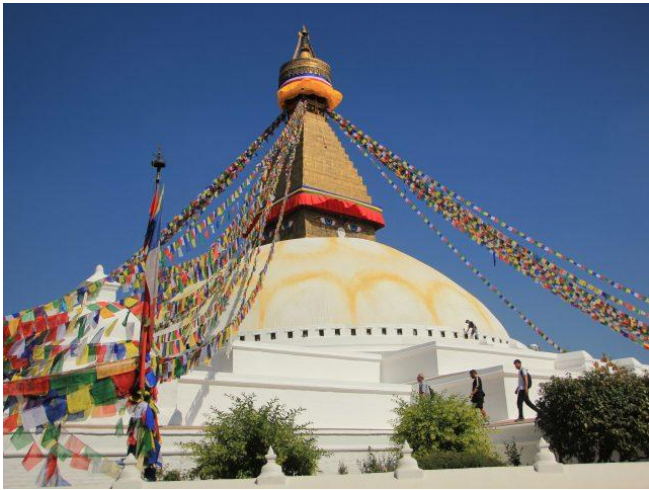
La municipalité exige un droit d'entrée élevé pour restaurer son architecture newar datant du XVIème siècle, mais le résultat est sublime : un très vaste ensemble de maisons étagées en brique rouge et aux fenêtres en bois délicatement travaillées qui, de ruelles en temples, promet une inoubliable balade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

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 15 : KATMANDOU ✈ DOHA

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Matinée libre.** Déjeuner libre.

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

**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 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
JIRI	Lodge (confort simple)	
SHIVALAYA	Lodge (confort simple)	
BHANDAR	Lodge (confort simple)	
NAMKHELI	Lodge (confort simple)	
NAUR GOMPA	Lodge (confort simple)	
CAMP DE BASE PIKEY	Lodge (confort simple)	
GORA	Chez l'habitant (confort simple)	
MERANGDING	Chez l'habitant (confort simple)	
KATMANDOU	Shechen Guest House (simple)	

# 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 « VOYAGE SOLIDAIRE AU NÉPAL »

Prix par personne	Nb de personnes
2 725 €	2
2 525 €	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 privatif climatisé avec chauffeur
- Les services d'un guide local francophone durant les visites et le trek
- L'hébergement en chambre double, à Katmandou et Bhaktapur, dans des hôtels de première catégorie 3\* (normes locales), avec les petits déjeuners
- L'hébergement dans des lodges pendant le trek, avec les petits déjeuners
- La nuit chez l'habitant à Merangding
- Le dîner de bienvenue à Katmandou, le jour 2
- Le pension complète, du déjeuner du jour 4 au déjeuner du jour 13
- Toutes les visites, entrées et excursions mentionnées dans le programme
- Les services de porteurs pour le trekking + Permis de trekking/TIMS
- L'assurance pour tout le personnel (y compris les guides et les porteurs)
- 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

25 Boulevard des Martyrs Nantais de la Résistance – 44200 Nantes

- 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

#### 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

#### Association ADN :

En participant à ce voyage, vous effectuez un don, en soutien à une population encore très défavorisée.

Depuis sa création en 2011, l’Association pour le Développement du Népal œuvre régulièrement en faveur des villageois du Népal, Les actions éducatives financées ont ainsi permis aux femmes du village de bénéficier de cours d’alphabétisation et les enfants utilisent des ordinateurs offerts à leur école. D’importants travaux d’équipements collectifs ont été réalisés : construction d’un local polyvalent et de quatre citernes, adduction de l’eau, achats de tôles après les séismes de 2015, d’un générateur et de panneaux solaires. De nouvelles demandes émanent actuellement de villages avoisinants et l’ADN souhaite répondre à ces appels.