



Votre contact : —
Votre référence : PROD

cotation@zen-fr.com
02.53.35.70.10



VOTRE COMBINÉ DÉCOUVERTE NÉPAL / BHOUTAN SUR MESURE

13 JOURS / 11 NUITS

Minuscule pays de légende coincé entre deux géants, carrefour mythique entre la route de Sel et celle de la Soir, 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 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. Trésor de l'Himalaya, joyau de la nature, havre de sérénité, le royaume du Bhoutan, enclavé entre le Tibet et l'Inde et longtemps ignoré, se dévoile peu à peu, en toute discrétion et avec une grâce si précieuse. Soucieux de préserver son patrimoine, le Bhoutan a toujours limité son nombre de visiteurs. Vous êtes donc l'un des rares privilégiés à découvrir un pays où la richesse s'évalue à travers le niveau de bonheur brut (BNB) ! Profitez et savourez secrètement des paysages à la beauté inviolée, des merveilles architecturales et des rites sacrés pour un dépaysement spirituel inoubliable.

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 / BHAKTAPUR / NAGARKOT (ENVIRON 2H00)

JOUR 05 : NAGARKOT / PASHUPATINATH / BODNATH / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

JOUR 06 : KATMANDOU ✈ PARO / THIMPHU (ENVIRON 1H30)

JOUR 07 : THIMPHU

JOUR 08 : THIMPHU / PUNAKHA (ENVIRON 2H30)

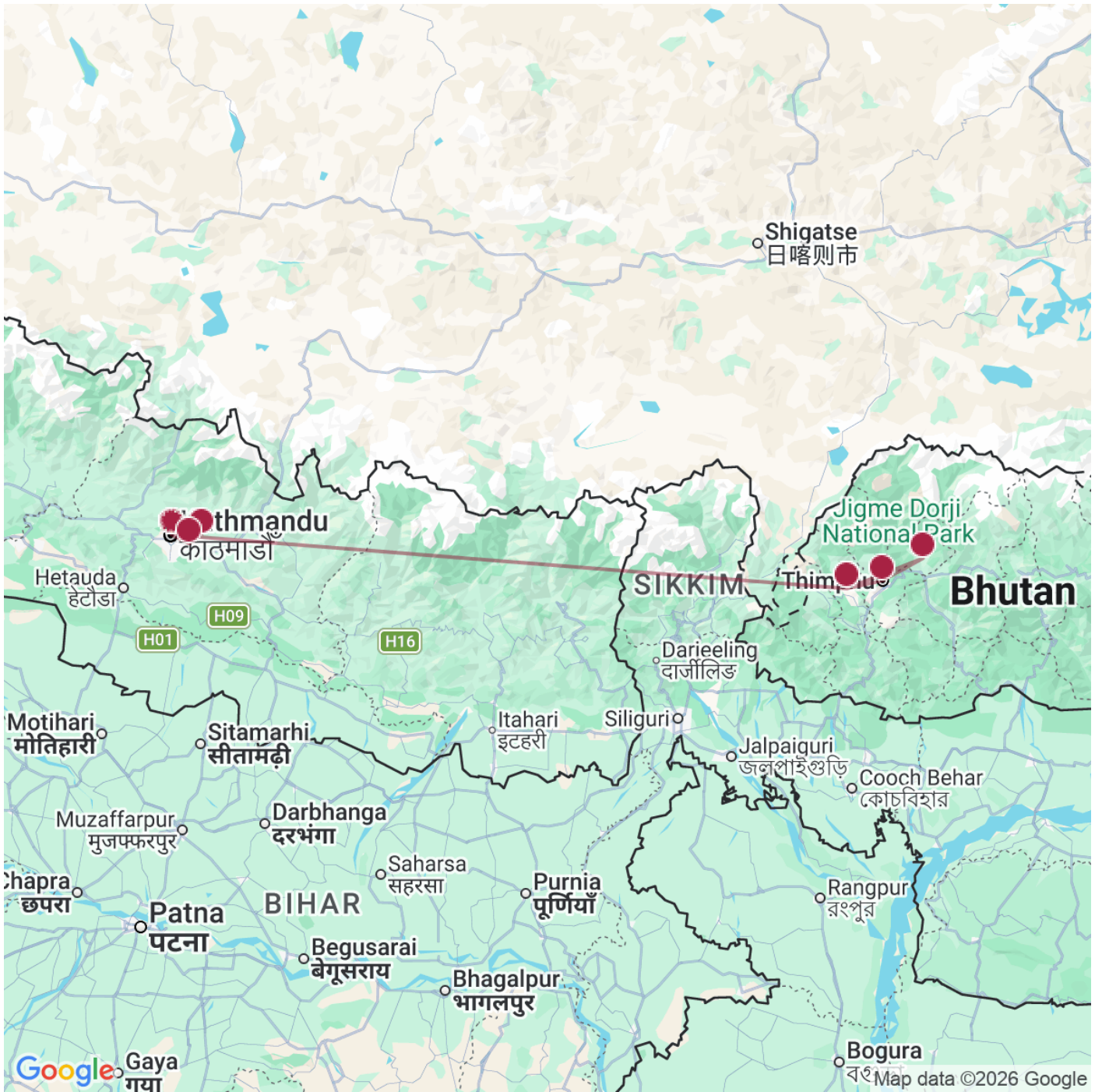
JOUR 09 : PUNAKHA

JOUR 10 : PUNAKHA / PARO (ENVIRON 4H00)

JOUR 11 : PARO

JOUR 12 : PARO ✈ KATMANDOU / KIRTIPUR / BUNGAMATI / KHOKANA / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

JOUR 13 : KATMANDOU ✈ 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 Delhi à 08h10. Changement d'appareil et correspondance pour **Katmandou à 11h55.**

Toutes prestations à bord.

Arrivée à Katmandou à 13h55. Accueil par notre représentant local et transfert à l'hôtel. Installation.

Reste de la journée libre.

Dîner de bienvenue dans un restaurant local, avec spectacle de chants, musiques folkloriques et danses avec des tenues d'ethnies différentes.

Pour ce premier dîner, vous dégusterez le « Dal Bhat » et autres spécialités dans des plats traditionnels du pays.

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.

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...

Vous partirez ensuite pour une **immersion au cœur du Durbar Square**, véritable musée en plein air où s'illustre la virtuosité de l'art newar.

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.

Retour à l'hôtel.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 04 : KATMANDOU / BHAKTAPUR / NAGARKOT (ENVIRON 2H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

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

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.

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

Déjeuner.

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

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

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.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 05 : NAGARKOT / PASHUPATINATH / BODNATH / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

Tôt ce matin, vous pourrez admirer le **fabuleux lever du soleil** sur les plus hauts sommets.

Petit déjeuner à l'hôtel.

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.

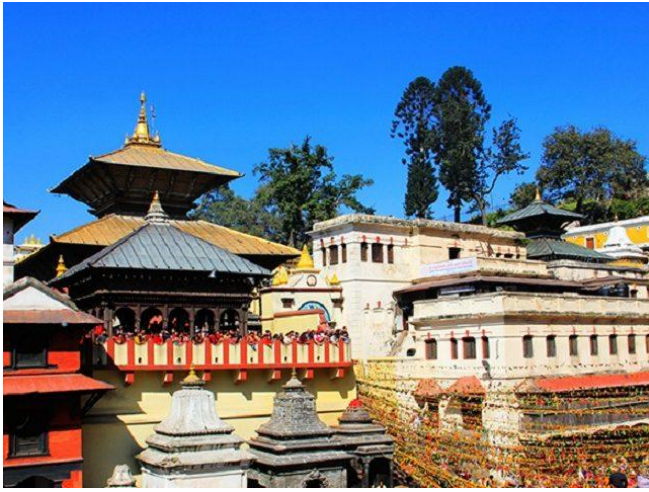
Continuation vers le **stupa de Bodnath**, lieu saint bouddhiste avec les monastères tibétains groupés autour du stupa.

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.

Retour à Katmandou.

Fin de journée libre.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 06 : KATMANDOU ✈️ PARO / THIMPHU (ENVIRON 1H30)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, transfert à l'aéroport de Katmandou et **envol à destination de Paro à 09h40**, l'occasion d'admirer les plus hauts sommets Himalayens.

Arrivée à Paro à 11h05. Accueil par votre guide local anglophone et **route vers Thimphu**, le long de la rivière Pachu.

Thimphu, la capitale, s'étend à flanc de colline dans une vallée boisée. C'est bien la seule capitale au monde sans feux de circulation, la population préférant s'en passer. Malgré une certaine modernisation récente, Thimphu conserve tout son charme. Ses façades aux motifs élaborés et colorés lui donnent un cachet ancien très pittoresque.

Déjeuner.

Passage par Chuzom, carrefour principal.

A votre **arrivée à Thimphu**, installation à l'hôtel. Visite du **bazar local de l'artisanat**, où vous pourrez acheter du textile tissé à la main, des peintures de Thangkha, des masques, des céramiques, des sculptures en ardoise et en bois, des bijoux et autres objets fabriqués à partir de matériaux locaux.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 07 : THIMPHU

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.

Journée consacrée à la découverte de Thimphu, en commençant par la **bibliothèque nationale** où sont conservés manuscrits, xylographies anciennes et planches à imprimer...

Continuation avec l'**école de peinture**, réputée pour ses peintures thangka traditionnelles et le **musée du textile**, donnant un aperçu de l'une des formes d'art les plus distinctes du Bhoutan.

Continuation vers le **Simply Bhoutan**, un musée interactif sur le patrimoine culturel.

Rencontre avec les nonnes bouddhistes du couvent Thangtonh Dewachen. Vous pourrez, en fonction de l'horaire, assister à la cérémonie de prières.

Déjeuner.

Visite ensuite de l'**Institut de médecine traditionnelle**, également une école de formation pour les praticiens de la médecine traditionnelle. Les plantes médicinales, abondantes au Bhoutan, sont préparées et distribuées ici.

Départ au nord de Thimphu pour la visite de **Pangri Zampa**, un des plus vieux monastères, édifié au 16ème siècle. A l'intérieur, une école monastique apprend aux jeunes moines le lamaïsme et l'astrologie basés sur la philosophie bouddhiste.

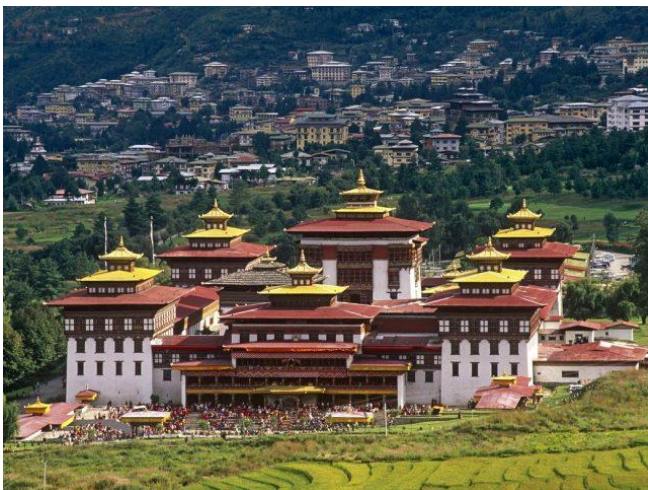
Arrêt au **Bouddha Point**, d'où vous pourrez admirer la vallée de Thimphu.

Visite du **temple du mémorial Chorten**, construit en mémoire du troisième roi du Bhoutan, appelé le « Père du Bhoutan Moderne ». Cet immense stupa renferme en son sein les enseignements du bouddhisme sous forme de peintures et de statues.

Poursuite vers le **monastère de Tashichhodzong**, qui abrite le trône du roi et les différents bureaux du gouvernement.

A votre retour, vous pourrez profiter d'un **massage de 60 minutes au spa de l'hôtel**.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 08 : THIMPHU / PUNAKHA (ENVIRON 2H30)

Petit déjeuner à l'hôtel. **Route vers Punakha**.

Passage par le **col de Dochu La**, située à 3080 m. Si le temps le permet, vous pourrez admirer le magnifique panorama sur les plus hauts sommets de l'Himalaya.

Vous entamerez la **descente de ce col** à travers des paysages variés de forêts avant d'arriver dans la plaine vallée cultivée de Punakha.

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.

Déjeuner.

Punakha était la capitale du Bhoutan jusqu'en 1955, et sert toujours aujourd'hui de résidence d'hiver pour les prêtres. Le premier Roi du Bhoutan, Ugyen Wangchuk, fut couronné ici en 1907. La forteresse Punakha Dzong ne fut pas épargnée par les inondations, et notamment celle d'octobre 1994. Mais miraculeusement, elle a épargné la statue du Bouddha Jojampa.

Visite du **Dzong Punakha**, une structure massive construite à la jonction de deux rivières.

Vous partirez ensuite pour une **balade à pied** à travers **rizières et petits villages** pour atteindre le **temple de la fertilité ou temple « Chimi Lakhang »**.

Il a été construit par le lama Drukpa Kunley en 1499. Une effigie à ce lama a été sculptée dans le bois et est conservée dans le temple. Les femmes et les enfants qui se rendent au temple reçoivent une wang (bénédiction) du Saint.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 09 : PUNAKHA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, vous partirez pour une **balade à pied** à travers **les champs de riz, piments et choux, sur les bords de la rivière Mo Chhu**.

Visite du grand **temple Khamsum Yuelley**, à 30 mètres de hauteur, avec trois niveaux.

Sa construction a duré huit ans et demi. Inauguré en 1999, ce chörten rend hommage au 5e roi du Bhoutan. Il garantit la protection du souverain et du pays.

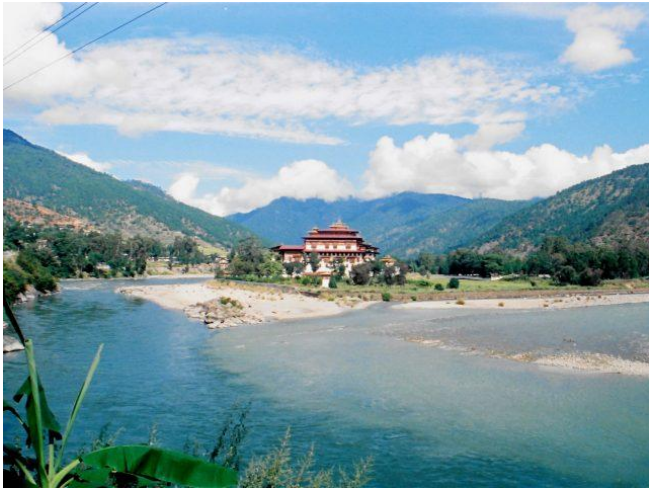
Déjeuner chez l'habitant.

Dans l'après-midi, départ à la découverte du **couvent de Sangchen Dorji Lhuendrup Lhakhang**, perché sur une crête au milieu des pins, en surplomb des vallées de Punakha et de Wangdue Phodrang.

Le complexe aménagé autour du temple abrite un centre d'enseignement supérieur et de méditation consacré aux religieuses. D'autres formations y sont dispensées : couture, broderie, sculpture et peinture thangka.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 10 : PUNAKHA / PARO (ENVIRON 4H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ vers Wangdue Phodrang pour la découverte du Dzong et du marché local.

Le quartier de Wangdue Phodrang est également célèbre pour ses produits en bambou, ses ardoises et ses sculptures en pierre.

Continuation vers la **vallée enchantresse de Paro.**

Paro s'est développé autour du dzong, au milieu des années 80. Il se situe dans la vallée la plus fertile du pays. Sa visite est incontournable et présente à merveille la richesse culturelle du pays. Le musée est d'ailleurs considéré comme un temple par la population, puisque quasiment tous les objets ont une symbolique religieuse : les œuvres d'art, les costumes, les bannières peintes ainsi que les tissus.

Arrivée à votre hôtel, installation.

Déjeuner.

Vous partirez ensuite pour une **agréable marche à pied à travers la forêt et village.**

Temps libre dans l'artère commerçante de la ville.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 11 : PARO

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.

Matinée consacrée à la visite du **monastère de Taktsang**, l'un des monastères les plus vénérés du monde Himalayen, perché à 2700 mètres d'altitude surplombant tout la vallée de Paro.

Du début du chemin jusqu'à Rumtokto (2600 mètres), la montée dure 1h30 pour rejoindre la cafétéria (2940 mètres d'altitude) d'où vous aurez une vue rapprochée sur Taktshang autour d'une tasse de thé accompagné de biscuits.

Continuez votre ascension pour environ 45 minutes de marche, jusqu'au point d'observation situé à 3140 mètres d'altitude, là où se trouve le Chorten. La vue sur le monastère y est spectaculaire et le monument semble presque à portée de main.

Vous apercevrez le monastère de l'autre côté du gouffre, à seulement 150 mètres à vol d'oiseau, mais à environ 30 minutes à pied.

Continuez à **descendre les marches de la falaise suspendues sur l'étroit sentier** (350 marches à monter puis à descendre), pour découvrir une **magnifique cascade** qui plonge dans le gouffre, coincée de façon spectaculaire dans une crevasse de roche.

Vous monterez ensuite les **marches raides du perron du monastère**.

A l'intérieur, vous découvrirez plusieurs **sanctuaires et temples** avec quelques moines y résidents.

Retour à la cafétéria pour le déjeuner.

Poursuivez votre chemin au point de départ de la matinée (environ 4h30 au total).

Ce site est l'essence même des racines mystiques bhoutanaises et est un des lieux de pèlerinage les plus vénérés de tout l'arc himalayen.

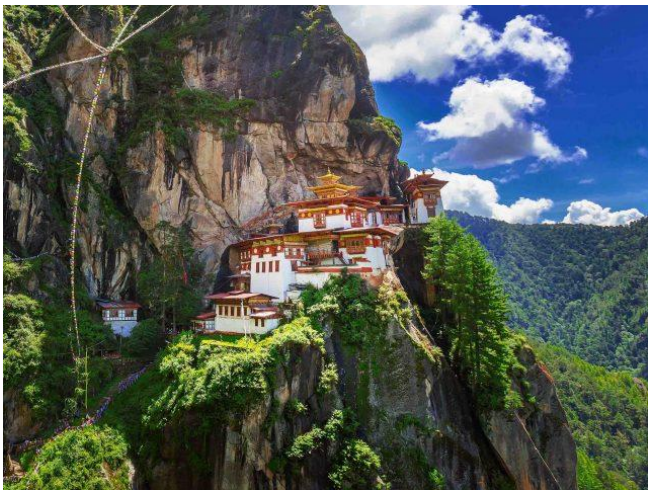
Déjeuner.

Départ à la **découverte du Ta Dzong**, ancienne tour de guet dépendant de la forteresse aujourd'hui aménagée en **musée national**, exposant des objets religieux, thankas, reliquaires, tissus et bijoux.

Poursuite à pied pour rejoindre le **Rinlung Dzong**, un édifice mi-monastère, mi-forteresse.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 12 : PARO ✕ KATMANDOU / KIRTIPUR / BUNGAMATI / KHOKANA / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

Petit déjeuner sous forme de panier repas.

Tôt ce matin, transfert à l'aéroport de Paro et **envol à destination de Katmandou à 07h40**.

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

Arrivée à Katmandou à 08h40.

Accueil par votre guide local francophone et 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.

Déjeuner.

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

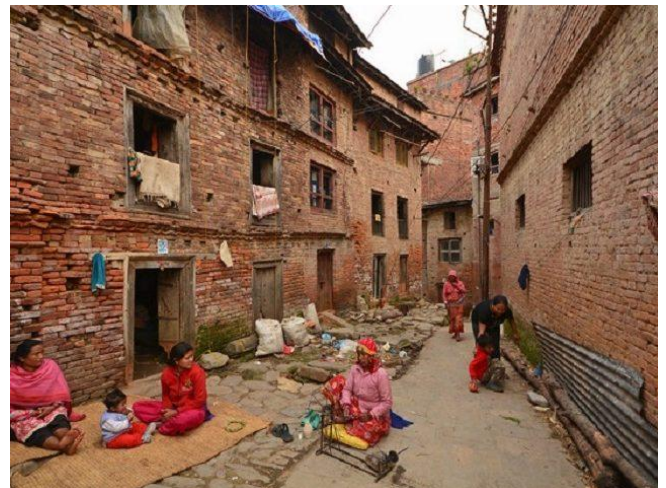
Gravissez les larges marches des rues pentues longées de belles maisons jusqu'à une place centrale animée. L'un des deux temples abrite le célèbre dieu rouge Rato Machhendranath, dieu de l'agriculture. La sculpture sur bois et la tapisserie sont des spécialités locales.

Déjeuner libre 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 Katmandou.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



JOUR 13 : KATMANDOU ✈ DOHA ✈ PARIS

Petit déjeuner à l'hôtel.

Tôt ce matin, transfert à l'**aéroport de Katmandou**, où vous procéderez aux formalités d'enregistrement et d'embarquement pour votre vol retour.

Envol à destination de Paris via Doha

Fin de nos services.

HOTELS NORMES LOCALES (OU SIMILAIRES)

VILLE	HOTEL
KATMANDOU	Marshyangdi Hôtel 3*
NAGARKOT	The Fort Resort 3*
THIMPHU	Pelyang Boutique Resort 3* sup
PUNAKHA	Hôtel Lobesa 3*
PARO	Bhutan Mandala Resort 3* Sup

DEVIS ESTIMATIF N°PROD

A l'attention de Monsieur, Madame ...

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 « VOTRE COMBINÉ DÉCOUVERTE NÉPAL / BHOUTAN SUR MESURE »

1€ = 1.10 USD

Prix par personne	Nb de personnes
4 275 €	2
3 995 €	4

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

- **NOS PRIX COMPRENNENT :**

- Les vols internationaux réguliers Francfort / Katmandou et Katmandou / Francfort sur la compagnie Air India, via Delhi (en classe économique)
- Les vols domestiques Katmandou / Paro / Katmandou sur la compagnie Druk Air (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 au Népal
- Les services d'un guide local anglophone, au Bhoutan
- L'hébergement en chambre double, dans des hôtels de charme, première catégorie et supérieure 3/4* (normes locales), avec les petits déjeuners
- Le dîner de bienvenue à Katmandou, le jour 2
- Les déjeuners au Népal, les jours 3, 4, 5 et 12
- La pension complète au Bhoutan, du déjeuner du jour 6 au dîner du jour 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
- Les frais de visa Bhoutan

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

- **NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS :**

- Les frais de visa à Népal à 50 \$ 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 (guides, 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 : 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).

BHOUTAN : Visa obtenu par nos soins, avant le départ (40 USD / pers.).

Une assurance voyage couvrant la durée de leur séjour au Bhoutan est nécessaire.