



Votre contact : —  
Votre référence : PROD

cotation@zen-fr.com  
02.53.35.70.10



## DÉCOUVERTE DU NÉPAL / BHOUTAN SUR MESURE

17 JOURS / 14 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 / KIRTIPUR / BUNGAMATI / KHOKANA / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

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

JOUR 06 : NAGARKOT / PASHUPATINATH / BODNATH / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

JOUR 07 : KATMANDOU ✈ PARO / THIMPHU (ENVIRON 1H30)

JOUR 08 : THIMPHU

JOUR 09 : THIMPHU / GANGTEY (ENVIRON 5H00)

JOUR 10 : GANGTEY

JOUR 11 : GANGTEY / PUNAKHA (ENVIRON 3H00)

JOUR 12 : PUNAKHA

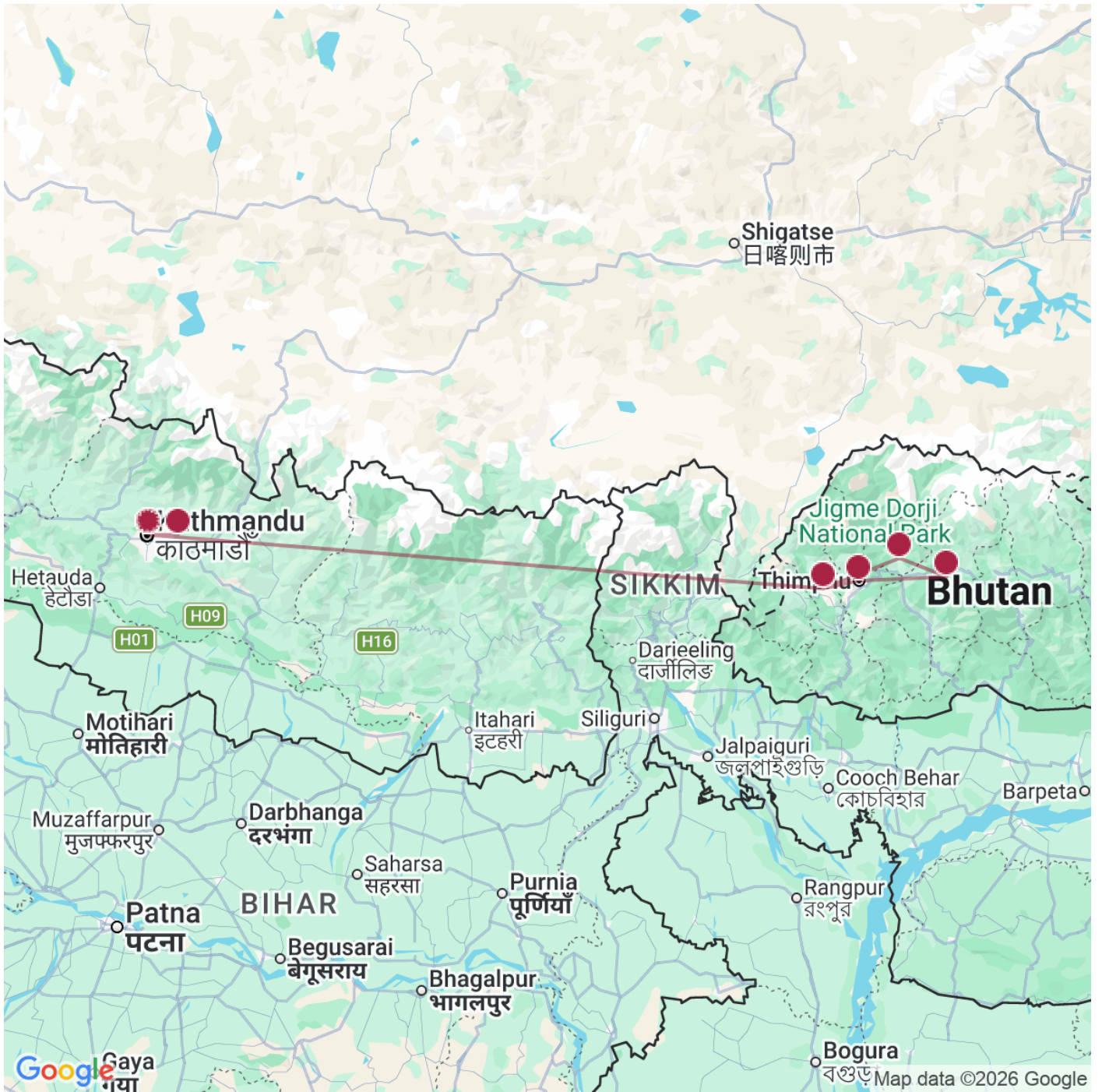
JOUR 13 : PUNAKHA / PARO (ENVIRON 4H00)

JOUR 14 : PARO

JOUR 15 : PARO ✈ KATMANDOU

JOUR 16 : KATMANDOU ✈ DOHA

JOUR 17 : 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

Correspondance pour **Katmandou à 01h05**. Toutes prestations à bord.

**Arrivée à Katmandou à 08h20**. Accueil par notre représentant local et transfert à l'hôtel. Installation possible à partir de 14h00.

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.

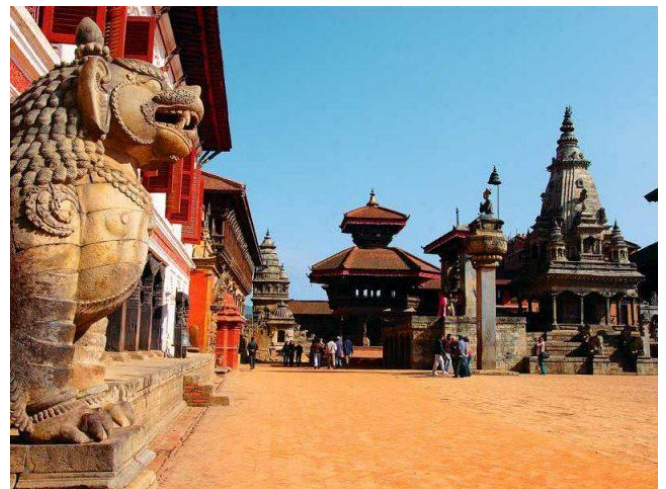
Déjeuner libre.

**Après-midi libre pour vous reposer.**

**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 **Swayambunath**, perché sur une colline.

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 / 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.

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

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 Katmandou.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 05 : 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.

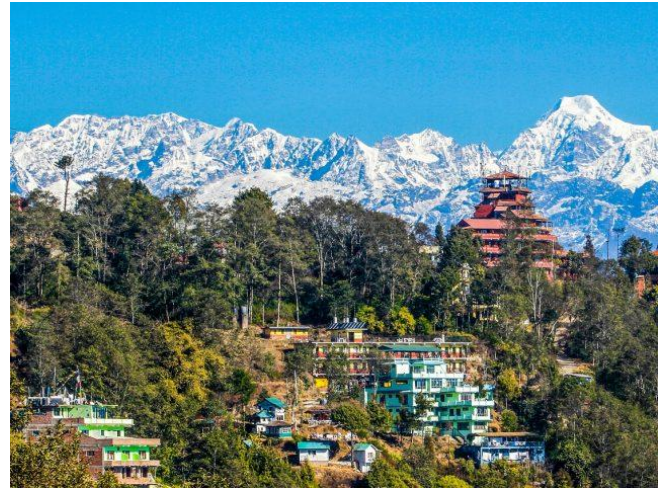
Arrêt pour la visite du **temple Changu Narayan**, important site religieux de la vallée de Katmandou, richement décoré.

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 06 : NAGARKOT / PASHUPATINATH / BODNATH / KATMANDOU (ENVIRON 2H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

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

**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.

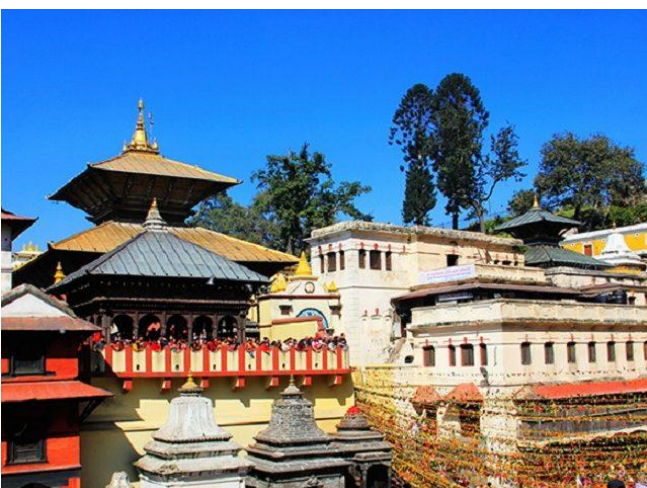
Continuation vers le **stupa de Bodnath**, lieu saint bouddhiste avec les monastères tibétains groupés autour du stupa.

Bodnath est l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou au Népal. Son stupa du XIV<sup>ème</sup> 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.



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 07 : KATMANDOU ✈️ PARO / THIMPHU (ENVIRON 1H30)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Tôt ce matin, transfert à l'aéroport de Katmandou et **envol à destination de Paro à 09h00**, l'occasion d'admirer les plus hauts sommets Himalayens.

**Arrivée à Paro à 10h20.** 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.

Poursuite vers le « **Bouddha Point Kuensel Phodrang** », à l'extérieur de la ville et depuis lequel vous bénéficierez d'une superbe vue sur la vallée de Thimphu.

En fin de journée, **vous vous baladerez dans la ville, sa rue principale et son marché**, où vous pourrez trouver l'**artisanat local**.

Retour à l'hôtel.

Dîner. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 08 : THIMPHU

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Journée consacrée à la découverte de Thimphu**, en commençant par le **monastère bouddhiste Pangri Zampa**, hébergeant une école monastique d'astrologie.

Vous vous rendrez ensuite au **musée du textile** et au **musée du patrimoine folklorique**.

Poursuite vers la **bibliothèque nationale** où sont conservés manuscrits, xylographies anciennes et planches à imprimer...

Déjeuner en cours de visites.

Visite du **mémorial Chorten**, temple très important pour la population qui en a fait son lieu de dévotion préféré.

Il fut érigé en 1974 par la mère du 3ème Roi du Bhoutan, appelé le « Père du Bhoutan Moderne », à la mémoire de son fils et décoré de magnifiques peintures et sculptures. Cet immense stupa renferme en son sein les enseignements du bouddhisme sous forme de peintures et de statues.

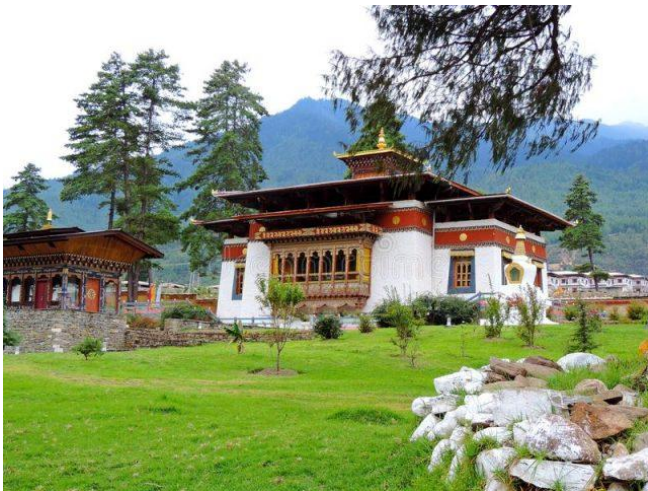
Arrêt pour la visite du **temple Tschogang Lhakhang**, « temple du cheval », fondé par le saint tibétain Thangthong Gyelpo.

Découverte du **Trashy Chhoe Dzong**, emblème de la capitale et siège du centre administratif et religieux du Bhoutan.

Ce monastère forteresse abrite le trône du Roi et les différents bureaux du gouvernement. C'est également la résidence d'été du Chef Abbot.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 09 : THIMPHU / GANGTEY (ENVIRON 5400)

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Route vers Gangtey.**

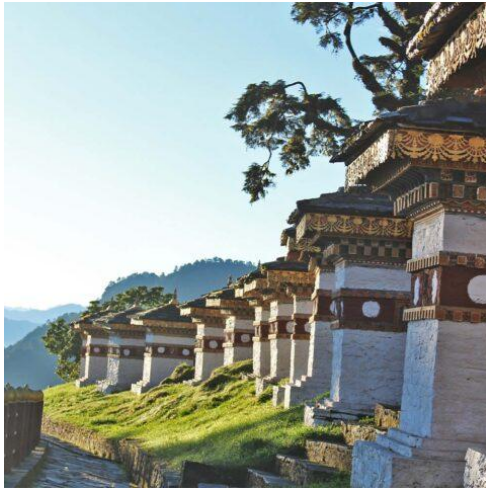
Passage par le **col de Dochu La**, située à 3080 m. Si le temps le permet, vous pourrez admirer le magnifique panorama sur les plus hauts sommets de l'Himalaya.

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

Déjeuner.

Installation à l'hôtel, à votre arrivée. **Fin de journée libre.**

Dîner. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 10 : GANGTEY

Tôt ce matin, visite de l'école monastique pour assister à une **cérémonie de prière** élaborée avec un ensemble musical religieux complet.

Retour à l'hôtel pour le petit déjeuner.

Départ à la **découverte du Gangtey Gompa**, monastère au sommet d'une colline dans la vallée de Phobjikha.

C'est un temple d'une grande importance culturelle et religieuse. Il s'agit également d'un lieu d'apprentissage pour les moines voulant intégrer l'école bouddhiste Nyingma.

Vous partirez ensuite pour une **balade à pied de 2h00 environ au cœur du Trail de Gangtey**.

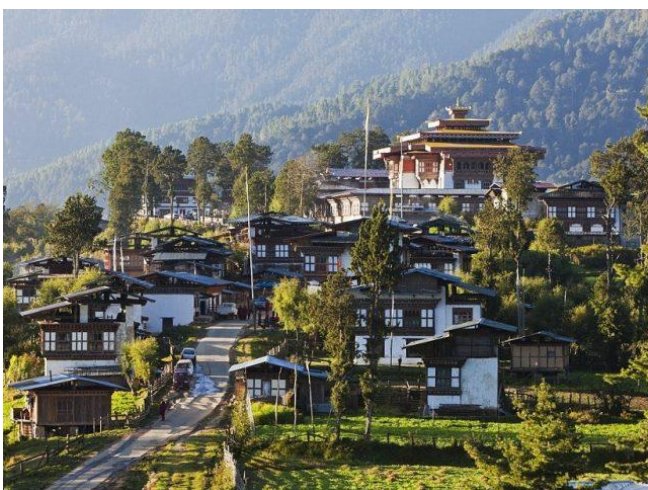
Déjeuner.

Découverte de la superbe **vallée de Phobjikha**, demeure hivernale des grues à cou noir, qui migrent des plaines arides du Tibet au nord, pour passer les mois d'hiver dans un climat plus doux.

Arrêt au **centre d'information sur la grue à cou noir**, situé à la lisière de la forêt et des zones humides le long de la route principale de la vallée de Phobjikha. Il dispose d'une salle d'observation équipée d'un télescope puissant et de télescopes pour observer les grues. Le centre offre également des informations sur l'histoire naturelle et culturelle de la région.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 11 : GANGTEY / PUNAKHA (ENVIRON 3H00)

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

Déjeuner.

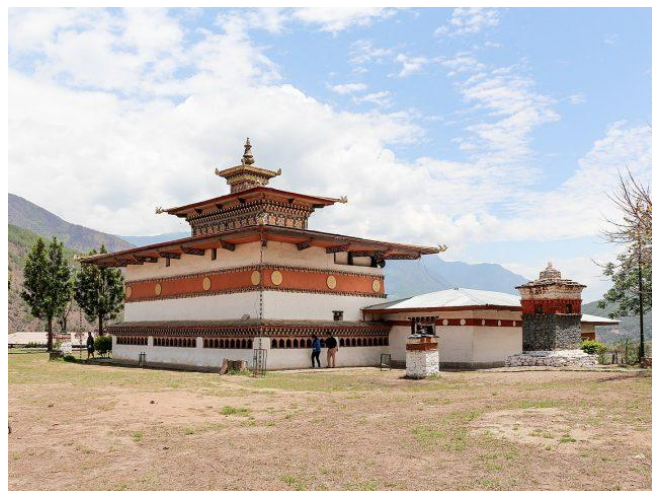
Départ pour la visite du **superbe Dzong de Punakha**, une forteresse comprenant un monastère.

Ce complexe surnommé « le palais de la grande félicité » a été érigé en 1637 par le lama Ngawang Namgyal. Le premier roi du Bhoutan Ugyen Wangchuck y a été couronné. La forteresse faisait office de résidence au roi avant que Thimphu ne soit déclarée capitale en 1961. En outre, le monastère accueille le Je Khenpo en hiver.

Continuation vers le **temple Chimi Lhakhang**, aussi connu comme « le temple de la Fertilité ».

Installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 12 : PUNAKHA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Une **belle randonnée** vous mènera au **majestueux Khamsum Yuelley Namgel Chorten**, construit pour éliminer les forces négatives et promouvoir la paix, la stabilité et l'harmonie dans un monde en évolution. Le Chorten domine la haute vallée de Punakha avec une vue imprenable sur le Mo Chhu et les sommets montagneux de Gasa et au-delà.

Déjeuner.

Dans l'après-midi, vous partirez à la découverte du **petit village de Talo**, le long d'une colline à 2800 mètres d'altitude, célèbre pour son environnement. Retrouvez-y de belles maisons paysannes disposant pour la plupart d'un jardin de fleurs.

**Rencontre avec les locaux des villages Talo et Nobgang.**

Passage ensuite par le **collège bouddhiste de Nalanda**.

Les habitants de la vallée nomment cet endroit « Dalayna ». Les moines quant à eux l'appellent « collège bouddhiste de Nalanda ».

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



### JOUR 13 : PUNAKHA / PARO (ENVIRON 4H00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour Paro, à travers une route panoramique.

Arrêt au **Dzong de Simtokha**, qui témoigne de la richesse culturelle et architecturale du Bhoutan.

Arrivée à Paro, installation à l'hôtel.

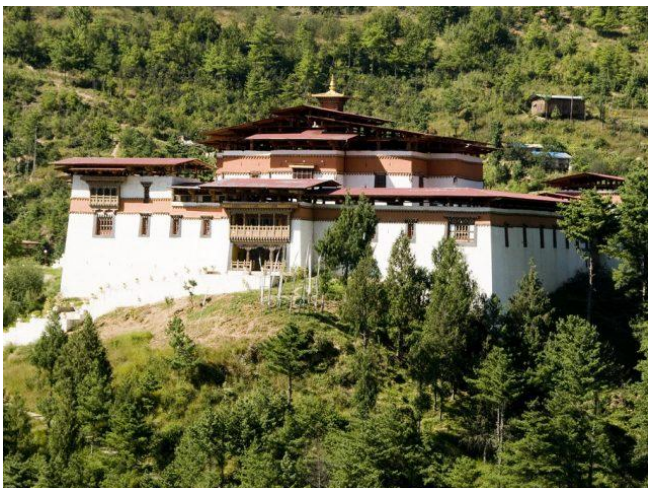
Déjeuner.

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, thangkas, reliquaires, tissus et bijoux.

Vous rejoindrez ensuite le **Dzong de Rinpung**, à la fois un monastère bouddhiste et une forteresse de la lignée Drukpa. Ce complexe figure dans la liste des monuments attendant impatiemment leur inclusion au patrimoine mondial l'Unesco.

Retour à l'hôtel.

Dîner. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 14 : PARO

Petit déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, vous partirez pour la visite du superbe **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 (environ 5h00 de marche).

Le monastère est perché sur une montagne de granite à 800 m de haut et est devenu un haut lieu de pèlerinage. La légende veut qu'un grand religieux (gourou Rinpoche) ait atteint cette montagne grâce à un tigre volant et ait médité durant 3 mois dans l'une des grottes. Le démon qui empêchait alors la propagation du Bouddhisme à cette époque aurait ainsi été maîtrisé et l'ensemble de la vallée de Paro se convertit au Bouddhisme.

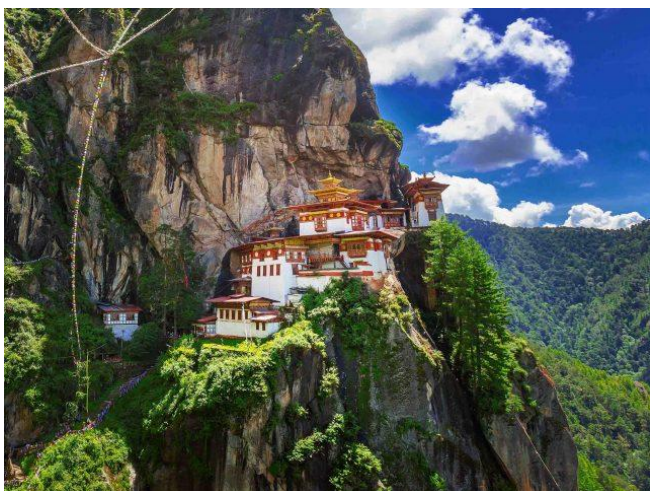
Déjeuner.

Dans l'après-midi, vous rejoindrez les **ruines de Drukyl Dzong**, le « Dzong du drukpa victorieux » attribué à Shabdung.

Il le fit édifier en 1649 pour commémorer sa victoire sur l'armée tibétaine et protéger la frontière nord-ouest du pays. Dévasté en 1950 par un incendie, il ne fut pas reconstruit et demeure ainsi, telle une sentinelle immuable. Continuation vers **Kyichu Lakhang**, dans la vallée de Paro, l'un des plus renommés car l'un des plus anciens du royaume.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 15 : PARO ✈️ KATMANDOU

Petit déjeuner à l'hôtel.

Tôt ce matin, transfert à l'aéroport de Paro et **envol à destination de Katmandou à 07h00.**

**Arrivée à Katmandou à 08h00.** Accueil par notre guide local francophone et transfert à l'hôtel. Installation.

**Reste de la journée libre.**

Repas libres. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 16 : KATMANDOU ✈ DOHA

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Matinée libre à Katmandou pour vos découvertes personnelles. Déjeuner libre.**

En début d'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 18h00.** Toutes prestations à bord.

**Arrivée à Doha à 20h20** et changement d'appareil.



## JOUR 17 : DOHA ✈ PARIS

Correspondance pour **Paris CDG à 01h35.**

Toutes prestations à bord. **Arrivée à Paris CDG à 07h25.**

**Fin de nos services**

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

## HOTELS NORMES LOCALES (OU SIMILAIRES)

VILLE	HOTEL	TYPE DE CHAMBRE
KATMANDOU	Marshyangdi Hôtel 3*	Chambre Deluxe
NAGARKOT	The Fort Resort 3*	Chambre Deluxe
THIMPHU	Thimphu Tower 3*	
GANGTEY	Dewachen Hotel 3*	
PUNAKHA	Zhingkhram Resort 3*	
PARO	Tenzinling Resort 3*	

# 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 « DÉCOUVERTE DU NÉPAL / BHOUTAN SUR MESURE »

1 EUR = 1.10 USD

Prix par personne	Nb de personnes
4 975 €	2
4 675 €	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 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, lors des visites prévues au Népal
- Les services d'un guide local anglophone, lors des visites prévues 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, du jour 3 au jour 6
- La pension complète au Bhoutan, du déjeuner du jour 7 au dîner du jour 14
- 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 30 \$ 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 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 :**

Passeport valable au moins 6 mois après la date de votre retour pour les deux destinations.

NEPAL: visa obligatoire - 30\$ à régler sur place à l'arrivée. Prévoir une photo d'identité.

BHOUTAN: visa préparé par nos soins avant votre départ et une assurance voyage couvrant la durée du séjour est nécessaire.