



VOYAGE AU NEPAL

“Kilomètre zéro”

Immersion avec les locaux et les enfants moines, découverte culturelle du Népal, safari dans la jungle, petit trek dans l'Himalaya, séjour bien-être



AVEC MARYNE ARES



Les points forts et insolites

Le Népal, terre mystique, offre une expérience inoubliable à ceux en quête de spiritualité, d'aventure et de sérénité. Ce pays fascinant, berceau du bouddhisme est imprégné de traditions spirituelles profondes qui se manifestent dans ses temples majestueux et ses monastères paisibles. Pour les amateurs de yoga, le Népal est un sanctuaire de paix où l'on peut pratiquer dans des cadres naturels époustouflants, entourés de montagnes majestueuses et de rivières sacrées. Le Népal vous séduira entre jungle et safari, trek dans les montagnes de l'Himalaya, immersion avec le peuple, leur gentillesse et leur culture riche de bons principes. Référence au livre "kilometre zero", testé un petit trek pour vivre l'ambiance des refuges népalais, sur les toits de l'Himalaya. Des sentiers légendaires de l'Annapurna, le Népal est un paradis pour les nouveaux départs. Chaque pas révèle des panoramas à couper le souffle et des rencontres authentiques avec des villages perchés dans les hauteurs, préservant des modes de vie ancestraux. Que ce soit pour une quête spirituelle, un voyage de bien-être ou une aventure, le Népal promet une expérience transformante qui reste gravée dans le cœur et l'esprit de chaque visiteur.

- Rencontrez la vie locale et savourez des repas typiques préparés par leurs soins.
- Trek de 3-4 jours sur les hauteurs de l'Himalaya (niveau facile)
- Immersion dans un monastère pour découvrir la vie des enfants moines.
- Découverte et cérémonies privées avec les gurus des temples tibétains.
- Safari dans la jungle (rhinocéros, éléphants, crocodiles et vie sauvage), un vrai dépaysement authentique.
- 4 jours de yoga dynamique pour retrouver souplesse après le trek, sources chaudes et bains froids en pleine nature.



PROGRAMME

"Kilomètre zéro"

14 jours tout compris



JOUR 1 : ARRIVÉE À KATMANDOU

1/1 nuits - 18 avril 2026

Hébergement : Hôtel héritage confort centre du quartier historique

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Nuit à l'hôtel.
Visite de Katmandu et de la place célèbre.



JOUR 2 : IMMERSION DANS UN MONASTÈRE AVEC LES ENFANTS MOINES

1/1 nuit - 19 avril 2026

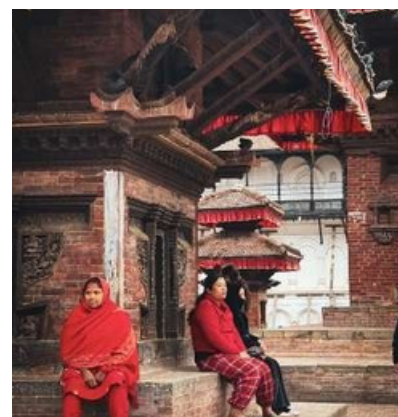
Hébergement : Monastère

Demi-pension

Commencez votre journée par une exploration fascinante de Katmandou, la capitale népalaise riche en histoire et en culture. Notre premier arrêt sera le temple de Swayambhunath, également connu sous le nom de "temple des singes" en raison des nombreux primates qui y résident. Perché au sommet d'une colline, ce site sacré offre une vue panoramique imprenable sur la vallée de Katmandou. Le stupa de Swayambhunath, orné de l'œil du Bouddha,

est un symbole emblématique de la ville et un centre de pèlerinage bouddhiste depuis des siècles.

Lors de notre visite, nous aurons la chance de participer à une cérémonie privée de "Puja" spirituelle avec notre Lama Guru. Cette cérémonie, riche en symboles et en rituels, est une occasion unique de vous immerger dans la spiritualité bouddhiste et de recevoir des bénédictions. Vous pourrez observer et participer aux offrandes, aux prières et aux chants mantriques qui créent une atmosphère de paix et de sérénité.



En debut d'apres-midi : Immersion et visite dans un monastère, nuit au monastère nous partirons ensuite en direction d'une immersion incroyable : passer la nuit et partager le quotidien des enfants moines dans un monastère bouddhiste, un lieu sacré et serein niché dans les collines.

Nous aurons l'occasion de participer aux cérémonies avec les enfants moines, incluent des chants de mantras, des Gong géants, musiques, des prières, et des méditations qui offrent une expérience spirituelle enrichissante et hors du temps.

Nous passerons la nuit dans la maison d'hôtes du monastère. Vous aurez l'occasion unique de partager le déjeuner

et le petit-déjeuner avec les jeunes moines reflétant le mode de vie monastique. Partager ces repas avec les moines

vous permettra de mieux comprendre leur quotidien et de participer à des moments de convivialité et de partage.

Vous pourrez profiter de la beauté naturelle des environs, avec des vues spectaculaires sur les collines et les montagnes environnantes, et peut-être même assister à un lever ou un coucher de soleil inoubliable.

JOUR 3 : ROUTE VERS NAGARKOT, RANDONNÉE AU CHANGUNARAYAN, VISITE DE BHAKTAPUR ET RETOUR À KATMANDOU

1/1 nuit - 20 avril 2026

Hébergement : Hôtel héritage confort centre du quartier historique

Demi-pension

Tôt le matin, nous prenons la route vers la place Durbar de Bhaktapur, une des cités médiévales les mieux préservées de la vallée de Katmandou. Bhaktapur est souvent décrite comme la ville la plus authentique et traditionnelle, remplies de temples imposants et de palais ornés, constituant l'une des plus belles architectures religieuses du pays. En explorant Bhaktapur, vous aurez l'occasion de visiter des sites emblématiques. Les rues pavées de la ville et les bâtiments historiques vous transporteront dans une époque révolue, offrant un contraste saisissant avec la modernité de Katmandou. Après avoir terminé notre excursion à Bhaktapur, nous retournerons à Katmandou.

Notre premier arrêt sera le temple de Swayambhunath, également connu sous le nom de "temple des singes" en raison des nombreux primates qui y résident. Perché au sommet d'une colline, ce site sacré offre une vue panoramique imprenable sur la vallée de Katmandou. Le stupa de Swayambhunath, orné de l'œil du Bouddha, est un symbole emblématique de la ville et un centre de pèlerinage bouddhiste depuis des siècles.



Lors de notre visite, nous aurons la chance de participer à une cérémonie privée de "Puja" spirituelle avec notre Lama Guru. Cette cérémonie, riche en symboles et en rituels, est une occasion unique de vous immerger dans la spiritualité bouddhiste et de recevoir des bénédictions. Vous pourrez observer et participer aux offrandes, aux prières et aux chants mantriques qui créent une atmosphère de paix et de sérénité.

Après avoir été inspirés par cette expérience spirituelle, nous continuerons notre exploration en nous dirigeant vers la stupa Buddha pour un coucher de soleil époustouflant faisant référence au livre "Kilometre Zero", un lieu de paix, de moulins à prières et spirituel.

Après une journée riche en découvertes culturelles et spirituelles, nous irons dîner tous ensemble dans un restaurant pour découvrir la cuisine indienne cette fois-ci, dans l'un des meilleurs restaurants de Katmandu (inclus). Vous passerez la nuit au même hôtel, prêt pour de nouvelles aventures le lendemain.

"Le secret de la santé, tant pour l'esprit que pour le corps, n'est pas de pleurer le passé, de s'inquiéter du futur, ou de prévoir des problèmes, mais de vivre le moment présent avec sagesse et sérieux."

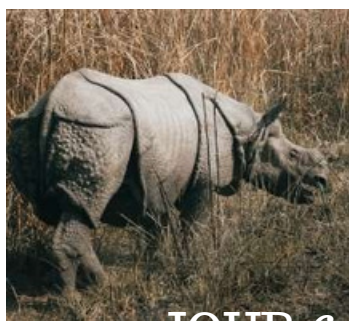
- BOUDDHA -

JOUR 4 : ROUTE VERS CHITWAN

Safari dans la jungke à Chitwan - 1/2 nuits - 21 avril 2026
Pension complète

Aujourd'hui, nous commencerons la journée par un petit-déjeuner matinal. Nous partirons ensuite en direction du parc national de Chitwan.

À notre arrivée à Chitwan, nous nous installerons à l'hôtel, profitez de la piscine en après-midi. En fin de journée, nous partirons explorer la vie locale du village voisin et rencontres avec les locaux. Nous nous rendrons ensuite sur les rives de la rivière Rapti pour admirer le coucher du soleil avec la lumière dorée se reflétant sur la rivière, une expérience magique et apaisante, un moment de méditation en pleine conscience pour apprécier la vie. Le soir, nous dînerons accompagné d'un spectacle de danses tribales, propres à la région de Chitwan.



JOUR 5 : EXPLORATION DU PARC NATIONAL DE CHITWAN

Safari dans la jungke à Chitwan - 2/2 nuits - 22 avril 2026
Pension complete

Ce matin après le petti-déjeuner, nous partirons en safari et nous commencerons cette magnifique expéditions sur la rivière en canoë où vous pourrez observer crocodiles, cerfs, oiseaux, antilopes, etc. Après cette merveilleuse expérience en canoë, nous prendrons place dans des jeeps pour un safari incroyable à la recherche des rhinocéros, tigres et animaux sauvages. Le parc abrite le rare rhinocéros indien à une corne, une espèce emblématique en voie de disparition. Avec un peu de chance, nous pourrions également apercevoir le majestueux tigre royal du Bengale, ainsi que des ours lippus, des cerfs axis, des sangliers et une multitude d'autres animaux sauvages. Repos deuxieme nuit a Chitwan pour profiter de la piscine, du climat tropicale et de quelques cours de yoga.



JOUR 6 : ARRIVÉE A POKHARA

1/1 nuit Hébergement : Pokhara - 23 avril 2026

Demi pension

Arrivée à Pokhara après le petit déjeuner à Chitwan, pour profiter pleinement de la ville et de ses alentours. Balade autour du lac Phewa, bercée par une atmosphère paisible et inspirante, au cœur d'une vallée entourée par certaines des plus belles montagnes de l'Himalaya. Temps dédié à un atelier de développement personnel et à la préparation du petit trek à venir, suivi d'un cours de yoga pour se recentrer et se ressourcer.



JOUR 7 : TREK, POON HILL 3 NUITS / 4 JOURS

Trek 1/4 jours – 1/3 nuits - 24 avril 2026

Hébergement : Lodge

Pension complète

Ulleri à Ghorepani (2860m) Durée de marche : 5 à 6h

Ça y est, l'aventure commence ! Départ de Pokhara en véhicule privé jusqu'à Nayapul. De là, on commence la marche le long de la rivière à travers des villages traditionnels et des rizières en terrasse.

Petit à petit, les collines verdoyantes se dressent et le sentier monte doucement. Soirée dans un lodge rustique et convivial au cœur de la forêt de rhododendrons.

Première immersion dans l'ambiance trek, la vie rurale népalaise, paysages de collines, rivières et premières vues sur les sommets.



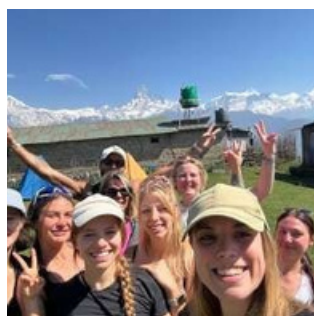
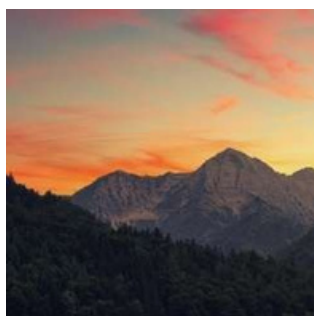
JOUR 8 : TREK, POON HILL 3 NUITS / 4 JOURS

Trek 2/4 jours – 2/3 nuits Hébergement : Lodge - 25 avril 2026

Pension complète

Poon Hill (3 210 m) → Tadapani (2 630 m) Durée de marche : 6 à 7h (dont lever de soleil)

Le sentier serpente à travers une forêt dense de rhododendrons et de magnolias. Les premières vues sur la chaîne des Annapurnas émergent entre les arbres. Arrivée à Ghorepani, charmant village perché avec vue imprenable sur les massifs. Nature luxuriante, forêts féeriques, air frais d'altitude et sensation d'approche du sanctuaire himalayen.



JOUR 9 : TREK, POON HILL 3 NUITS / 4 JOURS

Trek 3/4 jours – 3/3 nuits - 26 avril 2026

Hébergement : Lodge

Pension complète

Poon Hill (3 210 m) → Tadapani (2 630 m)

Durée de marche : 6 à 7h (dont lever de soleil)

L'un des plus beaux levers de soleil du Népal !

Réveil très tôt (vers 4h30) pour une montée à la frontale jusqu'à Poon Hill (1h). Au sommet : un panorama à 360° sur les plus beaux sommets himalayens baignés dans la lumière dorée de l'aube.

Retour à Ghorepani pour le petit-déjeuner, puis trek à travers une nouvelle forêt magique vers Tadapani.

Expérience inoubliable, silence sacré au sommet, puis ambiance chaleureuse en chemin avec vue sur les vallées.



JOUR 10 : POKHARA : YOGA & DÉTENTE

Trek 4/4 jours - 1/3 nuits - 27 avril 2026

Hébergement : hôtel tout confort avec piscine et jardin au bord du lac

Demi-pension (petit déjeuner et dîner)

Retour à la civilisation par un village traditionnel Gurung

Descente douce à travers les forêts vers Ghandruk, un des plus beaux villages Gurung de la région, avec ses maisons de pierre et son musée culturel.

Déjeuner avec vue, puis retour en jeep à Pokhara.

Derniers panoramas, rencontre culturelle et fierté d'avoir marché dans l'Himalaya.

Nuit à Pokhara

"Il n'y a pas de chemin vers le bonheur : le bonheur est le chemin."

- BOUDDHA -



JOUR 11 : POKHARA : YOGA & DÉTENTE

2/3 nuits - 28 avril 2026

Hébergement : hôtel tout confort avec piscine et jardin au bord du lac

Demi-pension (petit déjeuner et dîner)

Journée libre pour découvrir la ville et vous reposer du trek. cours de yoga, méditation, breathwork avec votre professeur de yoga.

Que vous choisissiez de flâner en ville, de faire du shopping, tester les différents soins énergétiques, bains sonores de bols tibétains, voir les statues de Shiva sur les collines, de profiter de la piscine de l'hôtel ou d'explorer le lac, Pokhara est considéré comme la petite station balnéaire du Népal où il fait bon vivre et facile de s'y balader seule, vous serez vite séduit par cette ambiance spirituelle qui y règne.



JOUR 12 : POKHARA : YOGA & DÉTENTE

3/3 nuits - 29 avril 2026

Hébergement : hôtel tout confort avec piscine et jardin au bord du lac

Demi-pension (petit déjeuner et dîner)

Journée libre pour découvrir la ville et vous reposer du trek. cours de yoga, méditation, breathwork avec votre professeur de yoga.

Que vous choisissiez de flâner en ville, de faire du shopping, tester les différents soins énergétiques, bains sonores de bols tibétains, voir les statues de Shiva sur les collines, de profiter de la piscine de l'hôtel ou d'explorer le lac, Pokhara est considéré comme la petite station balnéaire du Népal ou il fait bon vivre et facile de s'y balader seule, vous serez vite séduit par cette ambiance spirituelle qui y règne.

JOUR 13 & 14 : POKHARA : YOGA & RETOUR A KATMANDOU

1/1 nuit - 30 avril - 1er mai 2026

Hébergement : Hôtel héritage confort centre du quartier historique Katmandu - Petit-déjeuner

Petit-déjeuner inclus

14 : Transfert aéroport, fin du voyage, une nuit à l'hôtel de Katmandu pour votre vol le lendemain le jour 16.

15 : Départ et transfert à l'aéroport pour votre vol retour.



PHOTOS DES CHAMBRES DU SÉJOUR

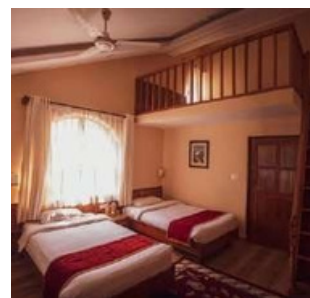
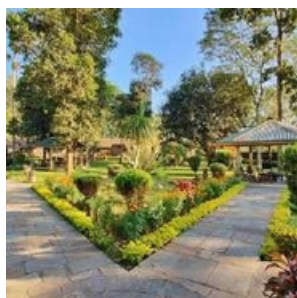
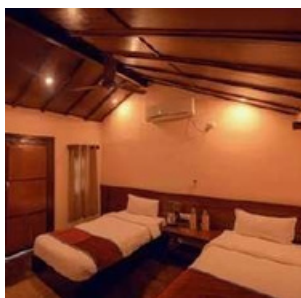
*Les lodges lors du Trek et la nuit au monastère en immersion seront rustiques. En effet, dans les montagnes et loin de la ville, les logements sont peu aménagés, cela fait parti aussi de la découverte locale et de l'aventure.

*Ou hôtel similaires selon la disponibilité selon réservations.

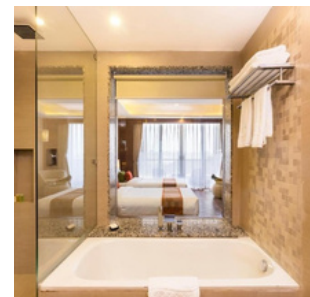
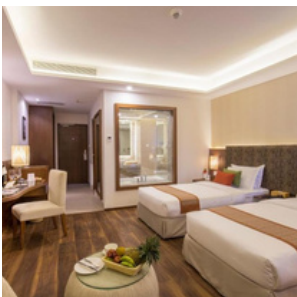
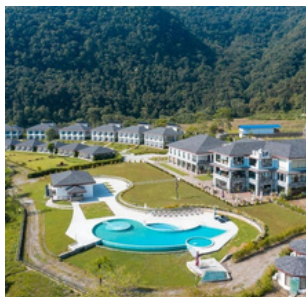
KATMANDOU



CHITWAN



POKHARA SPA 5*



ILS ONT DÉJÀ PARTICIPÉ, VOICI LEURS RETOURS :

X  **Lydie PALARIC**
2 reviews

★★★★★ ⓘ 2 weeks ago

Magnifique voyage au Népal, un rêve éveillé, découvertes, expériences, et dépassements, je recommande à toute personne en quête de sensations, aventures et reconnexion à soi-même.

X  **Emilie Lambert**
1 review

★★★★★ ⓘ 3 weeks ago

Très belle aventure! Et partir à la découverte de soi et d'une culture dans une ambiance conviviale et détendue.

X  **Caroline S.**
Local Guide - 28 reviews

★★★★★ ⓘ 5 months ago

Voyage incroyable organisé par Maryne en Inde du Nord. Merci encore pour toutes ces expériences, ces visites magnifiques, enseignements et pour ton sens de l'humour. A bientôt !

X  **Hélène Jung**
6 reviews

★★★★★ ⓘ 5 months ago

J'ai voyagé en Inde du Sud puis Inde du Nord via Ganesha trip (Maryne). N'hésitez pas. Quelle expérience à chaque fois ! Vous reviendrez riches d'une belle aventure culturelle et humaine. Je n'avais personnellement jamais voyagé sous ce format mais grâce à Maryne j'ai découvert ce qu'est le voyage !!! Vous serez littéralement plongés dans la vie locale avec visites des sites historiques mais également contacts avec les habitants et leur quotidien (en dehors du tourisme « classique »). Merci Maryne. Je voyagerai à nouveau avec Ganesha trip.

X  **Julia Pierru**
5 reviews

★★★★★ ⓘ 4 months ago

Foncez si vous voulez explorer le monde et vous faire de nouveaux amis ! J'ai participé au voyage en Inde du Nord avec Maryne et je n'aurai pas pu rêver mieux. Des visites, des activités et des fous rires :)



X  **Gaëlle VAGELLI**
1 review

★★★★★ ⓘ 4 months ago

Maryne, tu as su être à l'écoute de nos besoins. Cette agence n'est pas une agence classique, tu nous as proposé une expérience inoubliable. J'ai hâte de faire le prochain voyage.

X  **Marie D.**
8 reviews

★★★★★ ⓘ 4 months ago

Super séjour organisé en Inde du Nord avec Ganesha-trip! De nombreuses visites, des expériences atypiques, des chambres d'hôtel variées dans des lieux originaux... et une superbe ambiance dans le groupe (avec de nombreux fous rires 😂). Si vous cherchez à faire un voyage hors des sentiers battus, et en prendre plein les yeux, n'hésitez plus vous êtes au bon endroit! Merci Maryne de nous avoir offert l'opportunité de réaliser ce séjour incroyable, avec une touche en plus de développement personnel grâce aux ateliers proposés dans ce séjour. Bref, j'ai adoré 🇮🇳 🙏 🙌

FORMALITÉS

2590€ - 15 JOURS TOUT COMPRIS

CE QUI EST INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

- Les transports : Le chauffeur durant toute la visite du voyage, depuis l'aéroport à votre arrivée.
- Toutes les visites indiquées dans le descriptif.
- Repas : Tous les petits-déjeuners et les repas mentionnés dans le programme.
- Tous les cours de yoga et ateliers.
- Les guides et visites mentionnés dans le programme.
- Hébergement : Les nuits d'hôtel en chambre double, lits jumeaux
- Spectacles : Les entrées des spectacles indiquées dans le descriptif.
- Le Trek avec notre guide et les repas inclus (hormis les boissons et surplus).
- Les activités indiquées dans le descriptif.

CE QUI N'EST INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

- Billets d'avion internationaux : Vous êtes libres d'arriver avant ou de partir après les dates du séjour.
- Les repas non pris en charge dans le programme (2€ au Népal).
- Les billets d'entrée des monuments non mentionnés dans le programme ou le prix d'entrée pour votre caméra personnelle.
- Le prix du visa en ligne ou à l'arrivée.
- Le nettoyage de votre linge.
- Les soins médicaux de toutes catégories.
- Les autres activités non mentionnées dans le programme ou ajoutées en proposition.
- L'assurance voyage, assistance, rapatriement, et couverture santé.
- Boissons, pourboires et dépenses personnelles.

