



NEPAL ... entre yoga et découvertes
du 18 au 27 MARS 2024



Jour 1 : Accueil à Katmandou

Vous serez accueillis dès votre arrivée à l'aéroport de Katmandou et transférés à votre hôtel dans le quartier tibétain de Bodnath. Le temps libre prévu à votre arrivée vous permettra de vous reposer ou de partir à la découverte du quartier.

Inclus:

- Nuitée à l'hôtel Dolmaling
- Transfert de l'aéroport à l'hôtel
- Dîner d'accueil

Jour 2 : Découverte de Katmandou

Après une séance de yoga matinale et le petit-déjeuner, nous partirons à la découverte de Katmandou et découvrirons également la ville de Patan et les temples de Swayambhu et Pashupatinath. Un guide francophone nous accompagnera.

Inclus:

- Petit-déjeuner et dîner
- Véhicule et guide francophone durant les visites
- Séance(s) de yoga
- Nuitée à l'hôtel Dolmaling





Jour 3 : Katmandou

Après la séance de yoga matinale, nous découvrirons le quartier de Bodnath ainsi que le monastère de Sechen qui nous invitera à plonger au cœur de la philosophie bouddhiste. Le déjeuner y est prévu et le reste de l'après-midi sera libre.

Inclus :

- Petit-déjeuner et déjeuner
- Massage tibétain et atelier autour du bouddhisme
- Séance(s) de yoga
- Nuitée à l'hôtel Dolmaling

Jour 4 : Katmandou - Pokhara

Transfert à l'aéroport après le petit déjeuner et vol vers Pokhara. Ce vol de 20 minutes est une véritable invitation à contempler l'incroyable vue sur la chaîne de l'Himalaya. Sur la route en direction de l'hôtel nous visiterons une plantation de café.

Inclus :

- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner
- Vol intérieur et transfert à l'hôtel
- Séance(s) de yoga
- Nuitée à l'hôtel Swara Retreat



Jour 5 : Swara Retreat



Séance matinale de yoga. Après le petit-déjeuner une journée libre s'offre à vous afin de découvrir la région au travers des promenades et randonnées ; la vie rurale népalaise ou tout simplement vous reposer.

Inclus :

- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner
- Séance(s) de yoga
- Nuitée à l'hôtel Swara Retreat

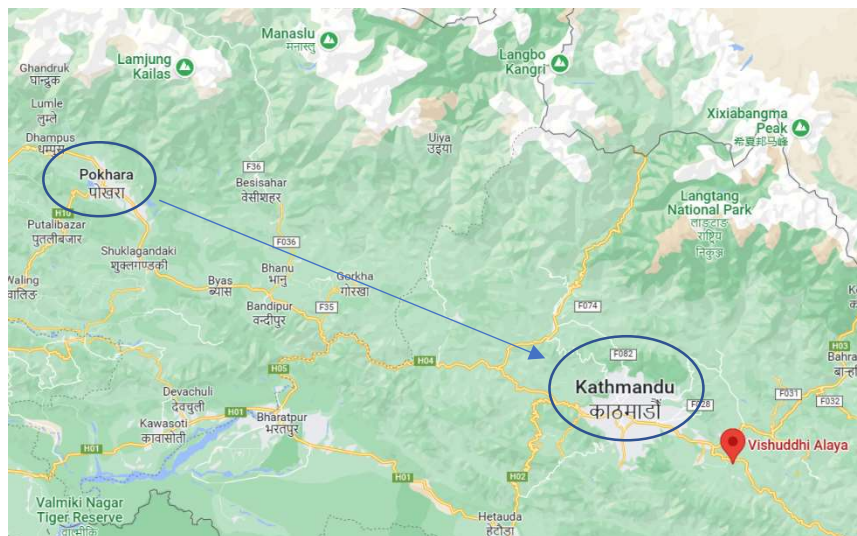
Jour 6 : Swara Retreat – Pokhara

Après la séance matinale de yoga et le petit déjeuner, vous pourrez encore profiter du début de matinée libre avant de prendre la route vers Pokhara. Là-bas, nous attend une excursion en bateau sur le lac de Phewa ainsi qu'une marche jusqu'à la pagode de la paix.

Inclus :

- Petit-déjeuner et dîner
- Séance(s) de yoga
- Visites prévues au programme
- Nuitée à l'hôtel Middle Path





Jour 7 : Pokhara – Katmandou - Phulbari

Ce matin, direction l'aéroport de Pokhara pour prendre le vol vers Katmandou. Dès l'arrivée à Katmandou nous serons transférés en véhicule privé à la maison d'hôte et le reste de la journée sera libre.

Inclus :

- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner
- Séance(s) de yoga
- Vol intérieur et transfert
- Nuitée à la maison d'hôte Vishuddhi Alaya

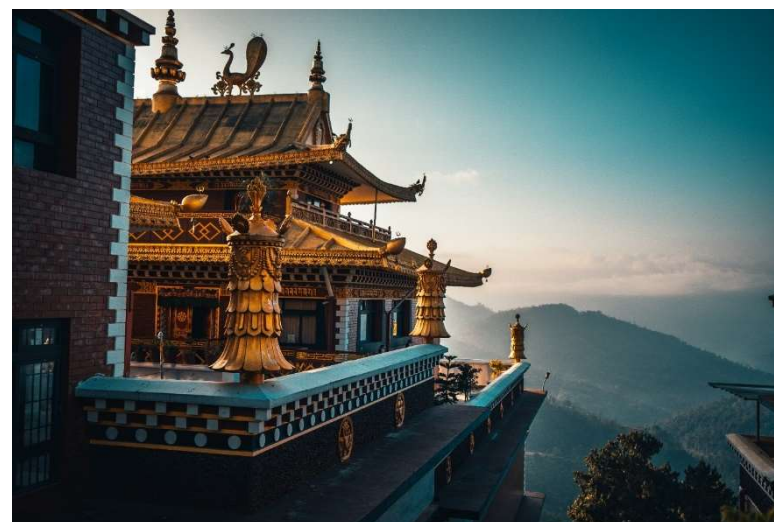
Jour 8 : Phulbari

La matinée libre vous permettra de profiter de ce magnifique endroit, de sa nature et de son calme.

En milieu d'après-midi nous nous dirigerons vers le monastère Namobudha, au travers des petits villages environnants, et peut-être participer à une pudja (rituel bouddhiste)

Inclus :

- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner
- Séance(s) de yoga
- Nuitée à la maison d'hôte Vishuddhi Alaya





Jour 9 : Phulbari

Journée libre pour profiter de ce magnifique endroit, de sa nature et de son calme et des nombreuses balades possibles.

Inclus_:

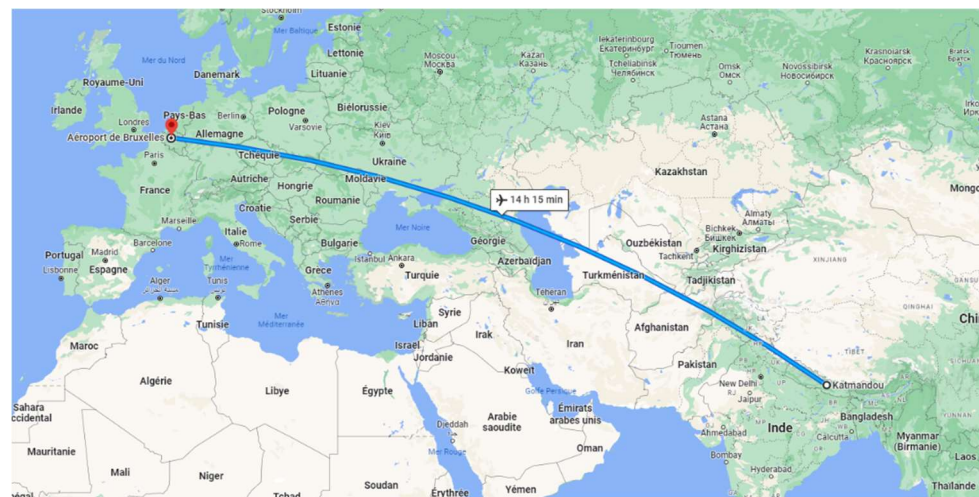
- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner
- Séance(s) de yoga
- Nuitée à la maison d'hôte Vishuddhi Alaya

Jour 10 : Phulbari – Katmandou

Dernière séance de yoga matinale avant le petit-déjeuner et le transfert vers Katmandou prévu vers midi. Si votre vol retour est opéré en matinée, il est possible moyennant supplément de prévoir un transfert en matinée.

Inclus_:

- Petit-déjeuner
- Transfert à l'aéroport



Vos accompagnateurs et profs de yoga durant le voyage :



Sylviane et Malik



Prix :

1990 € par personne sur base d'une chambre double occupée par deux personnes (hors vols internationaux)

Supplément single : 400 €

Vous trouverez dans le programme complet de plus amples détails concernant ce qui est inclus / non inclus ; les différents hôtels ainsi que le détail des excursions.

Attention, le groupe est limité à 12 participants

Vous pouvez vivre cette magnifique retraite en nous contactant :

Sylviane : hello@shalasne.be 0475 28 28 20

Malik : malik.benhammadi@gmail.com 0477 24 58 14

