

Apprentissage par l'expérience et pèlerinage dans les montagnes népalaises à la rencontre des Dhami-Jhankri

23 août au 8 septembre 2024

avec Bhola Nhat Banstola et Yvan Cordier

Le nombre de participants est limité à un maximum de 21 et un minimum de 17.

Le Népal est un pays spécial où la Nature, les Humains et le Divin ont une présence tripartite et jouent un rôle pour maintenir un équilibre serein et une harmonie.

Depuis le massif de l'Himalaya, aux contreforts des montagnes vertes de l'Himalaya jusqu'au plaines sans fin du Sud, le Népal est un musée vivant de beaucoup de groupes et de sous-groupes d'humains, de cultures vibrantes, de pratiques spirituelles, d'art et d'architecture.

Les lieux de pouvoir et l'identité du Népal sont les vieux squares, les temples, les monastères et les lieux sacrés. Les Temples et lieux de cultes abritant des divinités féminines et masculines sont les rives des rivières Bagmati, Vishnumati, Rudramati et Hanumati, appelés collectivement la Vallée sacrée de Kathmandu qui a accueilli des yogis, pèlerins, moines, ascètes durant des milliers d'années.

Les organisateurs sont très bien versés dans les pratiques religieuses et spirituelles locales, à la fois écrites et orales et ne vont pas seulement vous accompagner dans ces endroits puissants mais vont aussi vous partager des méthodes que la tradition permet. Depuis la vallée sacrée de Kathmandu, l'introduction aux traditions népalaises débiteront et ce jusque dans les hauteurs des moyennes montagnes.

Ce programme vous propose de participer et d'avoir une première expérience avec les chamans locaux (femmes et hommes) pour apprendre des secrets de guérison vieux de plusieurs millénaires et de découvrir l'art de mettre en place des espaces rituels, des rythmes et chants sacrés.

Les participants seront accompagnés dans des temples et autels au sein de la ville de Kathmandu, des lieux d'héritage culturels et historiques pour offrir des prières et rejoindre des pèlerinages locaux.

Nous ferons aussi un pèlerinage à la montagne sacrée Sayalung et ses grottes.

C'est une opportunité rare d'être aux côtés des anciens et porteurs de longues lignées de génération en génération, de différentes lignées, de les écouter, de pouvoir discuter avec eux et de recevoir des guérisons et des transmissions.

Le Népal est un des rares pays qui a su conserver et rester la maison de maîtres et d'une longue tradition vivante du chamanisme.

Après une retraite dans le village de Nagarkot, les participants seront accompagnés pour un pèlerinage sur la montagne Sayalung. Les participants passeront les 2 premiers jours et nuits à Kathmandu pour se préparer et se reposer après un long voyage et du décalage horaire à l'hôtel Apsara Boutique Hotel : www.apsaraboutiquehotel.com

Ensuite le groupe sera transféré pour 4 jours de retraite avec les Dhami-Jhankri dans les magnifiques maisons d'hôtes dans le village de Nagarkot, en pleine nature. Durant ces jours de retraite, 3 sessions de travail seront effectuées chaque jour avec les chamans locaux. Les chamans feront des rituels de purification et de guérison et partageront leurs expériences sur leur chemin d'évolution, décrivant comment ils sont devenus chamans et ce qu'ils font.

ITINERAIRE PRÉVU

(IL POURRA Y AVOIR DES VARIATIONS MINEURES EVENTUELLES SELON LES CONDITIONS METEOROLOGIQUES ET LA PRATICABILITE DES ROUTES DE MONTAGNES)

1°/ 23 Aout/24 aout – Vol international Lyon – Kathmandu (escale à Doha) Arrivée et enregistrement à l’hôtel. Petit déjeuner et Rituel de bienvenue. Repos.

2°/ 25 Septembre – Visite du grand stupa de PASHUPATINATH et BOUDHANATH – Diner au restaurant et nuit à l’hôtel

3°/ 26 août – Après le petit déjeuner, transfert à Nagarkot

4°/ 27 au 29 août – Rencontre avec les anciens et les chamans locaux, transmissions, rituels et travail en groupes.

5°/ 30 août – Départ pour le pèlerinage. Nuit à Dhunge.

6°/ 1^{er} septembre - DHUNGE- SAILUNG- KHOLAKHARKA

7°/ 2 septembre - KHOLAKHARKA- DOROMBA

8°/ 3 septembre - DOROMBA

9°/ 4 septembre - DOROMBA-KATHMANDU (APSARA HOTEL)

10°/ 5 septembre - KATHMANDU DURBAR SQUARE/SWOYAMBHU (APSARA HOTEL)

11°/ 6 septembre - BUDHANILAKANTHA-PHARPING (APSARA HOTEL)

12 °/ 7 septembre – Initiation finale et rituel de retour de force (APSARA HOTEL HOTEL)

13°/ 8 septembre : Fin des services et départ à l’aéroport tôt le matin – Vol retour sur Lyon via Doha arrivée début d’après-midi.

SERVICES INCLUS DANS LE FORFAIT :

- hébergement sur la base d'une chambre double partagée. Possibilité de chambre individuelle avec supplément.
- Transport à l'arrivée et au départ de l'aéroport de Katmandou.
- Visites guidées des sites classés au patrimoine de l'UNESCO : Swayambhunath, Pashupatinath, Boudhanath, Pharping, etc ...
- Hébergement en hôtel : 6 nuits d'hôtel à Katmandou à l'Apsara Boutique Hotel ou similaire.
- Participation complète aux enseignements chamaniques.
- Participation aux cérémonies et rituels.
- Un sac de cérémonie contenant des objets chamaniques népalais.
- Rituels de guérison en groupe
- Les nuits en Guesthouses/Homestay/Lodges pendant les enseignements chamaniques.
- Les droits d'entrée pour les sites classés au patrimoine de l'UNESCO et les zones protégées.
- Tous les repas (petits déjeuners, déjeuners et dîners) selon l'itinéraire préparé pour les participants (sauf trois déjeuners et trois diners à Katmandou) en utilisant des produits locaux.
- Transport : Kathmandu -Nagarkot- Kathmandu et tous les lieux de visite mentionnés dans l'itinéraire.
- Service de guide, guide culturel de la ville, personnel de soutien (guide de trekking/porters/personnel supplémentaire pour le groupe de trekking).
- Transport, repas et hébergement des chamans.
- Tous les éléments et objets sacrés nécessaires aux rituels et cérémonies chamaniques.
- Toutes les taxes gouvernementales.

SERVICES NON COMPRIS DANS LE FORFAIT :

- Vos billets d'avion internationaux à destination et en provenance de Katmandou.
- Visa touristique du Népal. Vous pouvez obtenir un visa d'entrée à votre arrivée à l'aéroport en payant des frais de 40 \$US pour deux semaines (veuillez vérifier les mises à jour avant d'entreprendre ce voyage).
- Des pourboires aux prestataires de services comme les guides, les familles d'accueil, les chauffeurs et les assistants des hôtels. Avantages et remerciements aux chamans, sessions de divination ou guérisons individuelles auprès des chamans.
- Assurances de tous types (assurance maladie, perte de bagages, annulation du voyage, abandon du trekking pour cause de maladie ou de circonstances imprévues, calamités naturelles, etc.)
- Les dépenses personnelles telles que les appels téléphoniques, la lessive, les boissons, etc. ne sont pas explicitement incluses dans la clause "ce qui est inclus".

Le tarif sur la base d'une chambre double partagée est de 2140 €

Possibilité pour une chambre individuelle avec un supplément de 460 €

Un acompte de 50 % permet de garantir votre place par virement bancaire (les références bancaire de Bhola vous seront communiquées après retour de votre inscription par mail).

Merci de vous trouver une personne pour partager votre chambre si vous connaissez quelqu'un qui s'inscrit aussi ce sera plus simple pour l'organisation.

Le solde de 50 % restant est à apporter en espèce € à Bhola à Kathmandu, si possible en grosses coupures.

Politique d'annulation hors billet d'avion (voir les conditions d'annulation d'Atlantide Voyage pour le billet d'avion) :

90 jours avant le début du voyage, aucuns frais d'annulation

89 à 60 jours avant 15 %

59 à 45 jours avant 25 %

44 à 30 jours avant 50 %

29 à 15 jours avant 100 %

Les remboursements seront effectués pour une raison valable : santé personnelle, maladie d'un membre de la famille immédiate avec un certificat médical.

Veuillez penser à souscrire une couverture d'assurance complète pour votre sécurité.

CONSEILS AUX PARTICIPANTS / PRÉPARATION PERSONNELLE :

VISA NÉPAL :

Tous les visas touristiques / visiteurs sont donnés à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou, MAIS si vous souhaitez obtenir votre visa de l'ambassade népalaise dans votre pays, c'est aussi très bien. S'il vous plaît n'oubliez pas d'apporter une petite monnaie pour payer le montant exact, car ils ne peuvent pas vous donner de la monnaie.

Les frais de visa à entrée unique de 15 jours sont de 40 \$USD et d'un mois de 50 \$USD

Le formulaire d'immigration au Népal doit être rempli et imprimé avant votre départ (ne pas attendre la dernière minute, vous obtiendrez un numéro de confirmation, qui doit également être imprimé). À la place du numéro de téléphone népalais que vous n'avez pas, par conséquent, veuillez mettre le numéro de téléphone fixe de l'hôtel +97714701542

https://ccmc.gov.np/arms/person_add_en.php (wait for updates)

ADRESSE DE L'HÔTEL POUR LA DEMANDE DE VISA, ÉGALEMENT POUR L'ÉTIQUETTE DE VOS BAGAGES ENREGISTRÉS :

APSARA BOUTIQUE HOTEL, Chaksibari Marg, Angleterre

Katmandou 44600, Népal

Téléphone : +977 1-4701542 /4701541

TRANSFERT À L'ARRIVÉE :

Veuillez envoyer une copie de votre vol d'arrivée et de départ de l'aéroport international de Tribhuvan à Katmandou. Ces informations nous aident à organiser vos transferts d'arrivée et de départ. En fonction de la date, de l'heure et des compagnies aériennes, nous organiserons également un transport combiné dans lequel les arrivées plus tôt pourraient devoir attendre – un maximum d'une heure de différence. Si la (les) prochaine (s) personne (s) / arrive (nt) plus d'une heure plus tard, vous serez accompagné à l'hôtel.

S'il vous plaît chercher une plaque BHOLA ou APSARA BOUTIQUE HOTEL quand vous sortez de l'aéroport. Il peut y avoir beaucoup de pancartes, alors prenez le temps de trouver la bonne.

PARTIE FINANCIÈRE :

Les cartes Visa et Master sont acceptées dans les grands magasins et des frais de service peuvent être appliqués.

Il y a peu de guichets automatiques dans la ville (Katmandou) pour retirer de l'argent, mais ils ne fonctionnent pas toujours. Par conséquent, il est conseillé d'apporter de l'argent en dollars américains, ou livres sterling, ou euros, que les bureaux de change autorisés peuvent échanger.

Par conséquent, avant de quitter Katmandou, nous prendrons toutes les dispositions nécessaires.

Les paiements finaux doivent être apportés en espèces en euros € comme proposé dans des coupures plus importantes comme des billets de 50 ou 100€ .

AVANTAGES/CONSEILS/GRATITUDE/DÉPENSES SUPPLÉMENTAIRES :

Le pourboire n'est pas obligatoire, mais les hôtels, restaurants, familles d'accueil, guides, porteurs et autres fournisseurs de services peuvent s'attendre à quelque chose. Les chamans et les anciens viennent de loin; une certaine gratitude pour eux serait également réconfortante bien que tous soient payés pour leur travail. Tous les pourboires seront recueillis auprès de chaque participant et partagés avec les chamans, les aides, ou quiconque est impliqué en fonction du mérite des services.

Veillez prévoir 180 € (ce montant doit également être apporté en espèces).

Boissons :

Lors de votre séjour à l'hôtel à Katmandou, un petit-déjeuner buffet composé de thé, de café et de jus de fruits vous sera servi. En outre, tout le monde doit payer pour la boisson de son choix pendant le déjeuner et le dîner. Dans l'hôtel, il y a une machine à expresso.

Pendant la retraite, le petit déjeuner est servi individuellement, et il y a un choix de thé, de café, ou les deux. Pendant la journée, de la menthe fraîche ou une tisane médicinale locale sera donnée à tous.

Pendant le pèlerinage de trekking, le petit-déjeuner est servi individuellement et un thé / café sera servi.

Toutes les boissons comme l'eau minérale / en bouteille, les boissons gazeuses, les bières, le thé ou le café sont exclus. Pour les boissons supplémentaires, veuillez calculer environ 75€ tout au long du séjour.

BOISSONS ALCOOLISÉES :

Aucune boisson alcoolisée n'est autorisée pendant les retraites et les pèlerinages. Les chamans locaux peuvent utiliser de l'alcool pour les offrandes pendant la cérémonie et peuvent partager comme une boisson bénie – seulement dans ce cas, nous recevons et pouvons boire si vous le sentez.

CIGARETTES, CHAMPIGNONS OU EXTRAITS DE PLANTES PSYCHOTROPES:

Certains habitants et aînés fument des cigarettes et peuvent les partager avec vous. Vous pouvez les partager si vous fumez, mais c'est inutile. Vous pouvez le refuser si vous ne fumez pas.

N'oubliez pas ceci : Il est interdit d'apporter des substances psychotropes, qu'elles soient végétales ou chimiques. Si vous prenez un traitement médical, votre médicament doit être prescrit par un médecin et vous devez avoir votre ordonnance.

CONDITION PHYSIQUE/LISTE DE VÉRIFICATION / ARTICLES / DOCUMENTS / HÉBERGEMENT / ALIMENTS :

Ce pèlerinage implique un voyage de groupe en jeep ou en bus à Dhunge.

Le trek est à Sayalung, la montagne avec une centaine de collines, désignée comme une émanation du Seigneur Shiva avec une empreinte dans un rocher à 2900 mètres -le point le plus élevé que nous atteignons est 3100 mètres. Selon le rythme de marche, nous avons calculé le temps de marche entre 7-8 heures incluant repos pour les visites des grottes, les rituels et une pause déjeuner. C'est une promenade ascendante progressive à travers la forêt et les prairies vertes dans de larges sentiers et descend de l'autre côté par les marches nouvellement construites.

Altitude en mètres des endroits où nous dormons la nuit :

Dhunge Village 2700 mètres, Kholakharka Village 2950 mètres et Doromba Village 2081 mètres.

Le paysage népalais est haut, et nous avons une végétation jusqu'à 4200 mètres - donc, ne vous inquiétez pas de l'altitude et de l'essoufflement - tout est vert. Pour des raisons de sécurité, nous prenons des précautions en marchant lentement et régulièrement, en buvant plus d'eau et, si nécessaire, en prenant des médicaments contre le mal des montagnes que vous pourrez vous procurer sur ordonnance auprès de votre médecin en amont du voyage (Diamox ou équivalent). Les capsules d'ail fonctionnent bien, mais nous ne trouvons que de l'ail frais non transformé à Kathmandu. Vous pouvez aussi apporter en homéopathie Coca 5 CH et prévoir une dose de Coca 30CH à prendre le premier jour lors de votre arrivée à l'hôtel 30 minutes avant de manger ou 2h après avoir mangé ou bu autre chose que de l'eau.

Aussi nous vous conseillons de vous préparer un minimum physiquement tout de même tout au long de l'année pour pouvoir faire ce pèlerinage dans la montagne.

DOCUMENTS : Faites une copie de ce qui suit et apportez des copies papier et des images stockées sur votre téléphone.

Votre passeport (Si votre passeport a été renouvelé ou corrigé, veuillez scanner cette page et l'envoyer. Votre passeport a besoin de plus de six mois de validité à votre arrivée au Népal (veuillez vérifier). Veuillez faire trois photocopies de votre passeport (la page avec votre photo et vos données personnelles) et en placer une dans votre sac enregistré, une dans votre sac à main et une avec vous.

Visa, cartes de crédit, assurance et documents de couverture d'assistance. Tous les participants doivent avoir une police d'assurance d'évacuation, annulation de voyage, assurance maladie, etc., pour le voyage. Assurez-vous d'avoir sauvegardé tous les documents sur votre téléphone portable ou sur des papiers tamponnés.

Quatre copies de photos de format passeport sont nécessaires à moins que les règles ne changent.

HEBERGEMENTS :

Les deux premières nuits de votre arrivée et les quatre dernières nuits, vous serez au Apsara Boutique Hotel, à Thamel, Kathmandu.

Pendant les réunions, les rituels et les sessions avec les anciens et les chamans, nous resterons dans un beau village sur une base de Home Stay. Certaines maisons ont des toilettes et des salles de bains

communes à l'intérieur de la maison (uniquement pour les occupants), et quelques maisons ont des toilettes et des salles de bains attenantes à Nagarkot Village Homestay. Nous aurons des repas de groupe dans une maison, mais nous aurons des endroits séparés pour dormir la nuit. Nous servirons de la nourriture préparée localement, resterons dans un environnement hygiénique, et notre réunion sera dans une grande salle construite par les efforts combinés des villageois comme un lieu de rencontre communautaire.

Pendant le pèlerinage, nous resterons dans des séjours à la maison de base et profiterons des repas préparés localement. Pour ceux qui ont réservé une chambre simple, il peut ne pas être possible d'avoir une chambre simple pour ces nuits (bien que nous ferons de notre mieux).

ALIMENTATION :

Des repas végétariens seront servis tout au long du pèlerinage et de la retraite, mais vous avez un large choix de menus végétarien et non végétarien à Katmandou. (Si vous êtes allergique ou sensible à tout aliment, veuillez nous le faire savoir, et nous ferons de notre mieux pour répondre à vos besoins). Vous pouvez apporter des aliments énergétiques dont vous pourriez avoir besoin pour le trekking.

Au cours de la retraite et du pèlerinage, nous servirons ce qui suit :

Riz, riz frit aux légumes, nouilles frites ou nature avec des légumes, soupes aux nouilles, chapatis, pain de pain dans certains endroits pour le petit déjeuner, soupes aux nouilles instantanées / chow / soupe Rara, momos (raviolis cuits à la vapeur avec des légumes), œufs durs, omelettes, repas népalais (Dal-Bhat), soupes de lentilles, salades de légumes, légumes frits et pommes de terre, fruits de saison comme les bananes, desserts locaux comme le riz au lait, halwa et yaourt.

Lors de votre séjour à Katmandou, un petit-déjeuner buffet composé de variétés vous sera servi.

Pendant la retraite dans le village, nous aurons du beurre, de la confiture, du sucre, des fruits secs, du café instantané Nescafé, du thé au lait, du thé noir, du thé au citron avec des chapati, des morceaux de pain, du porridge et des œufs sur commande. Pendant les jours de trekking, vous aurez peut-être besoin d'un supplément d'aliments énergétiques, de chocolats et de boissons qui peuvent être apportés de la maison ou achetés à Katmandou.

ARTICLES NÉCESSAIRES PENDANT LA DURÉE DU PÈLERINAGE :

Les valises et les sacs à main seront laissés à Nagarkot le matin du départ pour le pèlerinage. Vous récupèrerez vos bagages à l'hôtel-boutique Apsara à votre retour du pèlerinage (n'oubliez pas d'apporter des cadenas de valise pour votre sécurité et votre tranquillité). Nous avons seulement besoin de quelques affaires car nous serons absents pendant cinq jours et quatre nuits. Veuillez consulter la liste ci-dessous sur ce qui est nécessaire pendant le trekking.

Tous les articles nécessaires pour le trekking peuvent être mis dans un petit sac à dos souple de 20-25 litres ou un sac de sport souple. Si vous le souhaitez, il peut être acheté à Katmandou à un coût inférieur. Comme les chevaux ou les yaks ne font pas partie du transport dans cette région du Népal, nous aurons des porteurs pour transporter les sacs. Également un petit sac à dos pour vous-même sera nécessaire, assez grand pour votre veste, imperméable / parapluie / appareil photo / bouteilles d'eau / crème solaire / chapeau de soleil et d'autres éléments que vous souhaitez apporter pour la journée.

PRÉPARATION AU TREKKING ÉQUIPEMENT / BAGAGES ET PORTEURS :

Nous vous demandons de voyager léger et de ne pas transporter plus d'un petit sac à dos, sac polochon ou sac souple, éventuellement imperméable, pendant les jours de pèlerinage de trekking.

Pour que vous le sachiez, toute charge de plus de 7-8 kg par personne est INOPORTUNE. Vous porterez votre petit sac à dos avec vos nécessités pour la journée, et le reste sera porté par les porteurs / aides. Merci de penser à eux et de mettre le strict minimum dans votre sac de 20-25 litres.

TEMPÉRATURE PENDANT LES JOURS DE RANDONNÉE :

Les températures diurnes élevées prévues de juin à début septembre sont d'environ 24 à 33 °C en moyenne et les températures nocturnes moyennes varient de 18 à 24 °C. Pendant les jours de randonnée, les températures nocturnes moyennes peuvent varier de 08 à 19 °C, mais on ne sait jamais. À mesure que le temps change et que les températures fluctuent, il est difficile de dire quelles températures réelles nous pouvons trouver. Il peut y avoir une différence de 2 à 4 °C (supérieur ou inférieur). Nous pourrions aussi avoir des averses de pluie.

Notes générales :

Des retards inattendus en raison des barrages routiers et des conditions météorologiques peuvent se produire. Nos meilleurs efforts seront de continuer le voyage selon le calendrier et de vous le rendre aussi confortable que possible. Mais dans de telles situations, nous pouvons faire des compromis sur les lodges et les familles d'accueil, etc. et nous adapter à ces situations là-bas et ensuite. L'itinéraire doit être considéré comme idéal ou seulement comme une proposition visionnaire pour aider à la préparation; nous pouvons avoir à prendre des décisions sur place pour diverses raisons.

Les distances et altitudes mentionnées dans l'itinéraire ci-dessus sont correctes au meilleur de nos connaissances et informations. Ne les prenez pas comme spécifiques ou parfaites. Nous visons à donner une idée claire des différents aspects du voyage pour éviter les malentendus pendant la retraite et le pèlerinage.

ARTICLES À APPORTER DE LA MAISON OU QUI PEUVENT ÊTRE ACQUIS À KATMANDOU :

-Sac de sport ou tout autre sac souple fiable pour le pèlerinage en montagne, comme un sac à dos de 20 à 25 litres. Merci de vérifier le poids total à la maison avant de partir. - un petit sac à dos de taille similaire avec des sangles robustes pour transporter vos affaires quotidiennes (bouteille d'eau, K-Way, polaire, appareil photo, crème solaire, parapluie ...)

-Des chaussures de randonnée appropriées avec des lacets de rechange – assurez-vous qu'elles sont en bon état. Si vous ne les utilisez pas depuis de nombreuses années, essayez-les et vérifiez-les avant de partir. Les chaussures de haute montagne plus hautes sont inutiles; elles peuvent être trop lourdes et trop chaudes pour être enfilées car notre altitude de trekking n'est que de 3100 mètres.

-Tongs/sandales de sport/ (pour se promener dans les pavillons et les villages)

-5 paires de chaussettes en coton (trois paires de chaussettes pendant la marche sont suggérées pour éviter les ampoules), une boîte de seconde peau du type compeed au cas où contre les ampoules.

-Vêtements personnels (les survêtements sont excellents, ÉVITEZ les jeans ou les pantalons moulants). Maintenant, les habits de randonnée professionnels sont disponibles dans les magasins de sport. Vous obtiendrez beaucoup de ces types à Katmandou, aussi.

-Serviette légère (devrait être une serviette fine à séchage rapide) ou des serviettes techniques en fibres minces qui sont légères à transporter

-Vêtements en molleton à manches longues ou polaires chaudes pour les soirées

-Les vestes techniques ou coupe-vent pour les températures que nous rencontrons, comme il est mentionné ci-dessus

- Chemise coupe-vent (coupe-vent) -Poncho / parapluie / imperméable (K-way) et pantalon imperméable en cas de jour de pluie, parapluie pliable
- sac de couchage + drap (0-5°C) - coussin gonflable pour dormir dans l'avion et les transports
- Lunettes de soleil de bonne qualité pour protéger contre les UVA, les UVB, le vent, etc.
- Lotion pour les mains, lotion solaire, une lotion insecticide
- Baume à lèvres ou Baume à lèvres – 2 Lampes frontales
- On vous conseille de prendre un chargeur si vos frontales sont de type USB et aussi pour vos téléphone. Un chargeur solaire est un plus.

- Spray anti-moustiques (DEET) -2 bouteilles d'eau (1 litre chacune), ÉVITEZ les bouteilles en plastique simples et fragiles. Une bouteille en plastique dur est recommandée pour l'eau bouillie ou un thermos.

- Papier toilette, savons, shampooings, etc. - Coupe-ongles

- Des bâtons de marche (indispensables) peuvent être achetés à Katmandou à moins que vous n'ayez déjà

- des piles supplémentaires sont recommandées si vous utilisez l'appareil photo.

- Trousse de toilette personnelle - Banane pour garder l'argent et le passeport en sécurité sous vos vêtements

- Préparez une liste des personnes à contacter en cas d'urgence (ajoutez-la également à votre passeport dans la section pertinente) - Vous mettrez une carte de crédit internationale + une photocopie dans un autre endroit en cas de perte. + numéros de contact bancaire

- Protection étanche pour les sacs à dos et les effets personnels (pour protéger votre passeport et votre mobile en cas de pluie et de transpiration) - Médicaments personnels (avec ordonnance écrites), divers pansements. - Sacs en plastique pour mettre les vêtements mouillés ou usagés

- Un foulard de coton peut être utilisé pour tout : couvrant les épaules, la tête, le cou, le nez, etc. - Fruits séchés, boissons énergisantes, aliments ou régimes spéciaux, médicaments spécifiques, chocolats ou barres énergétiques, ou tout ce qui est personnel.

(La liste de kit mentionnée est standard; par conséquent, on peut faire quelques changements en fonction de vos besoins et habitudes).

ÉLECTRICITÉ

Veillez apporter des chargeurs et des adaptateurs pour vos articles. Le courant électrique utilisé est de 220 V. Les prises sont les mêmes qu'en Europe. Mais s'il vous plaît considérez qu'il y a parfois de nombreuses coupures / pannes d'électricité.

TROUSSE DE PREMIERS SOINS :

La prescription d'un médecin est indispensable pour transporter les médicaments dont vous pourriez avoir besoin : - Analgésique (paracétamol) - Anti-allergique / antihistaminique, - Antibiotique (amoxicilline)

- antidiarrhéique (Fortress, Imodium) + solution de réhydratation orale - L'huile de théier antifongique (Canesten, miconazole) est également pratique - Pommade anti-inflammatoire ou ibuprofène - En plus de la crème solaire, soin des brûlures telles que Biafine (une autre façon naturelle de lutter contre les coups de soleil) - Antiseptique/désinfectant (bétadine)

- Micropur est un désinfectant à l'eau (il élimine les bactéries de l'eau. Vous pouvez l'acheter dans des magasins comme Decathlon, magasins de montagne ou de trekking) - Bandages, ruban adhésif, pansements, gaz, ciseaux, bandes - Baume du tigre

- Éventuellement un thermomètre, des bouchons d'oreille (si vous partagez une chambre avec quelqu'un, il est important d'avoir quelques paires) -deux pantalons sportifs/techniques -deux chemises techniques/sportives -2-3 chemises en coton
- Sous-vêtements et intimes au besoin
- Anti-moustiques - crème ou vaporisateurs

TENUES POUR VISITES ET RENCONTRES CHAMANIKES :

Des tenues décentes en coton/lin conviennent. Les chemises/gilets couvrant les épaules et les shorts/pantalons couvrant les genoux en coton ou en lin conviennent. Lors des visites de sites et lieux sacrés, habillez-vous décentement. Comme les chamans et les anciens viennent des villages, ils ne connaissent pas les habitudes modernes, etc. Par conséquent, il vous est demandé de porter des vêtements respectables. Des vêtements confortables peuvent être achetés à un coût raisonnable à Katmandou

SHOPPING :

Les achats d'objets généraux et les achats de peintures, d'objets, de statues et d'outils de guérison sacrés ont des perspectives différentes. Les objets accrocheurs nous reconnectent souvent à l'endroit d'où nous avons été amenés, et ils se retrouvent dans les magasins et les cantines. Vous trouverez des choses mondaines à Katmandou, mais ce qui en vaut la peine est fabriqué localement, comme les peintures sacrées de divinités, mandalas, yantras, statues, etc. Si vous pouvez identifier et connaître leurs attributs, c'est génial, mais si certaines figures attirent, il est essentiel de savoir ce que c'est. Comme nous avons peu de temps sur la première partie de notre voyage à Katmandou, nous ferons le shopping sacré après le retour de la retraite et du pèlerinage. Nous connaissons des endroits authentiques pour acheter des choses réelles, et nous pouvons aller ensemble pour en apprendre davantage sur les outils et les objets chamaniques, y compris les tambours, les poignards rituels, les malas-perles, etc. Les chamans peuvent aussi apporter des objets de leurs villages.

VACCINATION :

N'hésitez pas à contacter votre centre médical local et à lui donner vos coordonnées de voyage. Aucune vaccination n'est obligatoire pour se protéger au Népal, mais il est toujours conseillé de consulter une autorité compétente.

WIFI et appels téléphoniques :

Apsara Boutique Hôtel dispose de services wifi gratuits, tandis que Nagarkot Village est instable. Pendant le pèlerinage, nous ne pouvons obtenir des connexions qu'une partie du temps. Si vous souhaitez obtenir une carte SIM locale avec des forfaits wifi, veuillez échanger votre monnaie pour 50 \$ US après avoir passé la douane, acheter une carte SIM et leur demander de l'activer. Cela vous rendra indépendant dans les connexions et les communications avec votre famille et vos amis. Si vous restez 15 jours ou un mois, demandez cette période de 'services illimités'. Ils peuvent demander une copie de votre passeport; veuillez soumettre ce qui est demandé.

ARRIVÉES ANTICIPÉES ET SÉJOURS PROLONGÉS :

S'il vous plaît laissez-moi savoir si vous souhaitez partager des voyages en louant une voiture, des services de guide, ou le partage de chambre pour réduire les coûts pour vos séjours prolongés ou une arrivée plus tôt avant le programme ou après. De plus, assurez-vous d'avoir confirmé votre réservation de chambre avant ou après le séjour.

FAIRE ET NE PAS FAIRE EN VISITANT LE NÉPAL :

Les Népalais sont souvent indulgents envers les étrangers et seront très réceptifs à vos efforts. Respecter des règles de conduite spécifiques, c'est agir en tant que voyageur responsable préoccupé par la culture du pays que vous visitez. Suivant la "étiquette", les habitudes et les coutumes sont également respectueuses des habitants, montrant que vous vous souciez d'un comportement approprié dans un pays qui n'est pas le vôtre.

Voici quelques règles de bonne pratique qui vous aideront à éviter les erreurs :

- À table. S'il n'y a pas de couverts, mangez de la main droite, la gauche étant réservée aux tâches moins nobles. Ne partagez pas la nourriture dans votre assiette avec une autre personne, car elle devient impure si elle entre en contact avec la main ou les couverts d'une autre personne. Ne buvez pas dans une tasse ou un pichet partagé en le touchant avec vos lèvres. Merci de verser le liquide dans votre bouche, en évitant le contact avec le récipient en mode à la régale.
- Charité. S'il vous plaît, ne donnez pas d'argent et de bonbons pour faire plaisir aux gens, car cela encourage à mendier. Faites un don à une école (cahiers, stylos) mais pas directement aux enfants que vous rencontrez au coin d'une rue ou d'un village si vous voulez faire une bonne action.
- On fait le tour d'un temple, d'un sanctuaire ou d'un stupa dans le sens horaire.
- Démonstrations d'affection en public : Se tenir la main ou s'embrasser est privé et devrait le demeurer. Vous serez peut-être surpris de voir des hommes se tenir la main. Cela se fait souvent entre amis et n'a aucune connotation sexuelle. -Le Feu Sacré. Au Népal, le feu est un élément sacré, et il n'est pas question d'y jeter des ordures. Pour éteindre une bougie, soufflez de l'air avec votre main, mais ne l'éteignez pas en soufflant avec la bouche.
- Salutations. Avec le développement du tourisme, la poignée de main a été plus largement acceptée. Cependant, les Népalais se saluent en joignant les deux mains et en disant "Namaste". -Paiement : Donnez de la monnaie avec votre main droite tout en touchant votre coude avec votre main gauche.
- Photographie : Demandez toujours la permission avant de prendre une photo d'un Népalais. Même chose si vous voulez photographier à l'intérieur d'un sanctuaire. Si votre demande est acceptée, il est recommandé de faire un petit don.
- Enlevez vos chaussures. Pourriez-vous les enlever lorsque vous entrez dans une maison ou un temple? -Tenue vestimentaire : Il est préférable de porter des vêtements longs et de ne pas exposer les parties du corps, même si le Népalais ne le souligne jamais. La nudité n'est pas acceptée. Les femmes ne doivent pas porter de décolleté profond, dévoiler leurs épaules ou montrer leurs jambes. Les hommes peuvent porter de longs shorts pendant le trekking, mais ils ne vont pas torse nu.

NOTE

LES CHAMANS ET LES ANCIENS PEUVENT OU NE VEULENT PAS ÊTRE PHOTOGRAPHIÉS. QUAND C'EST POSSIBLE, VOUS POUVEZ PRENDRE DES PHOTOS. NOTRE VISION EST QUE CHAQUE PARTICIPANT SOIT COMPLÈTEMENT IMMÉRGÉ DANS LE MONDE DES CHAMANS PLUTÔT QUE DISTRAIT PAR LA PHOTOGRAPHIE, SMARTPHONES, ... ETC.

**S'IL VOUS PLAÎT ESSAYEZ DE CONNAÎTRE VOS LIMITES AVANT
D'ENTREPRENDRE CE PÈLERINAGE QUI CHANGE LA VIE.**

**SI TOUS LES PARTICIPANTS SONT MOTIVÉS, RESPECTUEUX ET PONCTUELS, LES
DIFFICULTÉS PEUVENT ÊTRE RÉSOLUES LÉGÈREMENT ET INSTANTANÉMENT.
NOUS ESSAYONS DE TIRER LE MEILLEUR DE CHAQUE JOUR ET NOUS ESSAYONS
DE NE PAS PRENDRE DE DIFFICULTÉS POUR LE JOUR D'APRÈS. CES PERSONNES
DOIVENT ESSAYER DE RÉSOUDRE DE LEUR MIEUX LEURS PROBLEMATIQUES
PERSONNELLES.**

Tout ce qui est au-delà devrait être laissé aux guides supérieurs et aux êtres qui vous ont accompagné dans ce voyage.

Nous vous souhaitons à tous un bon vol et sommes très heureux de vous accueillir!

BHOLA

www.BholaBanstola.com