

**Une aventure chamanique expérientielle au coeur du Népal-Himalaya
avec un pèlerinage au Mont Kalingchock, Montagne sacrée dédiée à Kali (trekking)
Août 28 - Septembre 11 avec Bhola Banstola et Yvan Cordier**



LE NÉPAL, CŒUR DU CHAMANISME MONDIAL

Ce pèlerinage chamanique expérimental unique au Népal et dans l'Himalaya est une occasion rare pour tout le monde - y compris les débutants, les aspirants et les praticiens chamaniques expérimentés, les praticiens de guérison et les animistes de tous horizons. Accompagnés par Bhola Banstola, un chaman traditionnel dhami-jhankri, héritier de la 27ème génération dans sa lignée, avec des décennies d'expérience, il offre une chance unique d'apprendre des pratiques de lignées chamaniques diverses et profondément enracinées du Népal.

Alors que le monde subit des changements rapides et que beaucoup de gens sont déracinés de leurs cultures, nous avons besoin des ancrages fournis par les lignées, et le besoin de guérison chamanique est encore plus profondément ressenti.

La guérison du soi, des communautés, des territoires et des lieux ne peut être réalisée qu'en introduisant les traditions anciennes dans l'ère moderne. Les aînés et les dirigeants de différents milieux et pratiques doivent s'unir pour préserver, partager et transmettre cette sagesse ancestrale.

Il est temps de préserver, protéger et diffuser nos enseignements chamaniques, notre savoir et notre culture dans l'unité.

Nous avons créé ce programme entièrement immersif dans la riche culture du Népal pour vivre et apprendre des chamans renommés, les Dhami-Jhankri. Ces chamans, hommes et femmes de cultures diverses, partageront leurs rituels et traditions ancestraux pendant quatre à cinq jours dans un village écologique sur les pentes des collines de Nagarkot, près de la ville médiévale classée au patrimoine mondial de l'UNESCO de Bhaktapur.

Toutes les présentations et cérémonies se feront à l'intérieur et à l'extérieur dans une salle communautaire immergée dans la nature à une altitude de 1800 m environ.

Pendant le pèlerinage, accompagné par les chamans locaux (hommes/femmes), les participants traverseront les paysages et les paysages montagneux les plus époustouflants du Népal, recevant la guérison spirituelle, l'autonomisation et plus encore. Les vues spectaculaires et époustouflantes sur cinq chaînes de l'Himalaya et les paysages ruraux en terrasses sont incomparables. Nous irons à la base du Mont Kalingchock, demeure sacrée de la déesse Kali/Bhagawati, et nous monterons à pied au sommet d'où nous pourrions voir le mont Sayalung ainsi que de nombreuses autres hautes chaînes himalayennes (si le temps le permet). Le mont Sayalung est un lieu sacré - la demeure sacrée du Seigneur Shiva, la principale déité tutélaire de nombreuses lignées chamaniques de l'Himalaya.

Les chamans et les pèlerins laïcs se rendent chaque année sur le site sacré dédié à Kali pour recevoir des soins, une aide, un renouveau spirituel et exprimer leur gratitude. Au cours de ce pèlerinage, les participants visiteront également le sanctuaire de Dolokha Bhimsena près de Charikot ; nous visiterons également le mont Kalingchok, en face de Sayalung. Les chamans vénèrent le Kalingchok et le Dolokha Bhimsena comme des pèlerinages - des événements très importants qui se produisent une fois dans leur vie.

Cette aventure passionnante et immersive s'appuie sur des pèlerinages et des événements très puissants qui ont déjà profité à des centaines de participants internationaux. Il offre une expérience punique et intime pour tous, en se concentrant spécifiquement sur les formes riches et variées du chamanisme au Népal, le patrimoine culturel vibrant et les pratiques de guérison.



NOTRE PROGRAMME QUOTIDIEN

L'itinéraire proposé en quelques mots :

Chaque jour de ce pèlerinage est conçu pour offrir de nouvelles révélations et des occasions d'explorer la richesse de la culture népalaise et les pratiques de guérisons chamaniques.

Le programme comprend des séances du matin, de l'après-midi et parfois des séances en fin de soirée avec pauses pour le déjeuner et le dîner. Tous les participants sont encouragés à participer aux cérémonies, au nettoyage de groupe et aux processus de guérison dans le temps et l'espace prévus.

Le respect de la culture locale est primordial. Être à l'heure et respecter les aînés et les autres participants est essentiel. Nous adhérerons à un code vestimentaire qui respecte les attentes culturelles, assurant ainsi un environnement harmonieux et respectueux.

Pour une expérience améliorée, toutes les présentations, discussions et cérémonies en népalais ou dans toute langue régionale seront traduites en anglais et vice versa. Les interprètes traduiront simultanément les rituels et les chants sacrés autant que possible. Pour les personnes non anglophones, une traduction de l'anglais en français sera aussi assurée en quasi-simultané.

JOUR 0 : DÉPART DE L'AÉROPORT DE LYON SAINT-EXUPERY À DESTINATION DE KATMANDOU AVEC UNE ESCALE À DOHA (27 août)

JOUR 1 : ARRIVÉE À KATMANDOU (28 août) :

Dès votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan, Katmandou, le programme commence par une réception. Ensuite, les participants sont escortés jusqu'à une belle propriété à Thamel, l'Apsara Boutique Hotel ou un hébergement équivalent, où il y aura un dîner de bienvenue à 19h et un rassemblement dans la salle de conférence après le dîner, suivi du rituel d'ouverture et d'accueil.

(Ce jour correspond au festival Rishitarpani, le dernier jour du festival des femmes népalaises / Teej- en hommage aux sages et sommités primordiaux.)

JOUR 2 : KATHMANDU VISITE DES LIEUX SACRÉS (29 août) :

Temple de Pashupatinath et Bouddhanath Stupa

Après le petit déjeuner à l'hôtel, nous nous rendons au sanctuaire sacré de Pashupatinath, la demeure du Seigneur Shiva, la divinité gardienne du Népal, et le centre de la culture, des traditions et de la religion hindoue sanatana. Nous observons les rites de passage sur les rives du fleuve saint Bagmati (Ghat). L'enclave de Pashupati offre une variété d'architectures de temple, dont certaines sont le dôme, la pagode et les styles Shikhara.

Nous visiterons également Bouddhanath, qui est l'un des plus grands stupas de son genre en Asie et est devenu un centre important du bouddhisme tibétain au Népal.

Dîner et nuit à Katmandou.

JOUR 3 : Visite du vieux Katmandou, place Durbar, Ason (30 août) :

Ce jour-là, nous faisons une visite à pied de la ville médiévale de Katmandou, un musée ouvert avec des palais, des temples et des sanctuaires; les divinités qui considèrent ces lieux comme sacrés comprennent Kumari, la résidence vivante de la déesse, ainsi que des sanctuaires de Kaalo Bhairung et Seeto Bhairung (Bhairung est le nom népalais pour Bhairava). En revenant à Thamel, nous passerons par le plus ancien marché local, Ason, une route commerciale reliant le Népal, le Tibet et l'Inde dans les périodes anciennes.

Dîner et nuit à Katmandou.

JOUR 4 : Katmandou-Nagarkot (31 août)

À leur arrivée au village, les habitants exécuteront un programme traditionnel de bienvenue (Swagatam) avec des kalashas (vases d'eau), des fleurs, une cérémonie de Gamcha et des bénédictions Tika (pigments rouges et jaunes), suivie d'un thé.

Affectation à différentes maisons (check-in)-Hébergement chez l'habitant – chaque maison est différente et hébergée par une famille –, suivie d'une première rencontre avec un groupe de chamans.

Avec l'introduction des chamans, leurs lignées et pratiques sont suivies de longs chants et d'un rituel de purification et de nettoyage.

Après la pause déjeuner, la séance de l'après-midi sera consacrée aux points de vue népalais sur l'importance des ancêtres et des lignées dans le chamanisme, suivie d'un rituel pour leur rendre hommage, honorer leur mémoire et bénéficier de leurs faveurs.

JOUR 5 : Nagarkot (1 septembre)

Journée complète consacrée à l'apprentissage et aux rituels de guérison des différents chamans (hommes/femmes)

JOUR 6 : Nagarkot (02 septembre)

Journée complète consacrée à l'apprentissage et aux rituels de guérison des différents chamans (hommes/femmes) suite.

JOUR 7 : Nagarkot (3 septembre)

Journée complète consacrée à l'apprentissage et aux rituels de guérison des différents chamans (hommes/femmes) suite et fin.

JOUR 8 : Nagarkot- Charikot (4 septembre)

Après un petit déjeuner matinal, le groupe embarque pour une excursion en bus, traversant des villages, des vallées fluviales sinueuses, des forêts verdoyantes et des vallées profondes.

En arrivant à Charikot/Bhimeshwar, le quartier général du district de Dolokha, à l'ombre de Gauri Shankar Himal (Parvati-Shiva), nous passons la nuit dans une maison d'hôtes/lodge et, si le temps le permet, explorons le village.

(Environ 127 kilomètres- temps de trajet 6/7 heures avec une escale pour le thé et le déjeuner).

Altitude d'environ 1555 mètres.

JOUR 9 : Charikot – Bhimsen Sthan- Kuri (5 septembre)

Après le petit déjeuner, le groupe visite le sanctuaire dédié à Bhimsena sous la forme de Bhimeshwar, un héros culturel de vérité et de force dans l'épopée du Mahabharata, mais ici il est vénéré comme une divinité qui donne succès dans le commerce et le bien-être matériel et l'intelligence. Après avoir prié pour le succès de nos entreprises/projets, nous allons à Kuri, la base du mont sacré de Kalingchock, la demeure de la déesse Kali.

Lorsque nous atteindrons le village de Kuri, nous aurons un déjeuner de groupe et l'après-midi libre pour s'acclimater et se préparer au triomphe du lendemain au point culminant de notre pèlerinage.

Dîner et nuit dans une maison d'hôtes/lodge.

Un groupe de chamans effectue les rituels préparatoires et d'ouverture des portes, demandant la permission aux esprits locaux, aux gardiens et à la Grande Déesse pour le pèlerinage du lendemain.

(environ 30 kilomètres en voiture, quatre heures, y compris une visite au sanctuaire de Bhimeshwar). Altitude d'environ 3400 mètres.

JOUR 10 : Kuri - Kalingchock- Kuri (6 septembre)

Au lever du jour, le groupe rejoindra les chamans et d'autres pèlerins en suivant les tambours rythmiques et les chants sacrés lors d'une marche méditative active avec des chamans et d'autres pèlerins jusqu'au sommet du Mont Kalingchok, s'arrêtant dans certains lieux puissants. (Sommet à environ 3842 mètres).

En atteignant le sommet de la demeure sacrée de la Déesse, nous offrons un trident, une cloche, de l'encens, des fleurs, etc., à Mère Kali. Après la cérémonie chamannique pour honorer la déesse, les chamans présidant confèrent l'autonomisation à chaque participant. Après avoir reçu les bénédictions de la Mère et d'autres divinités pertinentes et l'autonomisation du groupe de chamans, nous descendons au village de base, Kuri.

Si le temps le permet, nous aurons une vue dégagée sur le mont Sayalung et des vues magnifiques sur la haute chaîne himalayenne de Langtang Lirung, Ganesh Himal, le mont Shishapangma, Gauri Shankar, Dorje Lakpa et bien d'autres sommets à couper le souffle.

Nuit dans la maison d'hôtes/lodge, dîner de groupe et discussions sur l'importance de ce pèlerinage et les mythes liés à ce lieu de pouvoir.

Note : Les participants qui ont des difficultés à suivre les chamans et d'autres participants à pied peuvent prendre un téléphérique du village de Kuri au sommet de Kalingchock.

JOUR 11 : Kuri- Bhaktapur (07 septembre) :

Après le petit déjeuner, nous retournons à la vallée de Katmandou, en passant par d'anciennes colonies, des rizières en terrasses, des vallées fluviales et profitons d'une vue imprenable sur la beauté de la diversité du Népal.

Nuit dans un hôtel/guesthouse à Bhaktapur.

JOUR 12 : Visite de Bhaktapur - Katmandou (08 septembre)

Après le petit déjeuner, visitez la ville médiévale de Bhaktapur, un site du patrimoine mondial de l'UNESCO avec des temples infinis, des sanctuaires, des places, des palais et des Hitis (fontaines d'eau).

Fin d'après-midi, transfert à Katmandou et nuit au Apsara Boutique Hotel ou similaire.

JOUR 13 : Chobar-Sheshnarayan-Pharping (09 septembre)

Après le petit déjeuner, route vers le sanctuaire de Jalavinayaka (Ganyap-Ganesha) sur les rives du fleuve Bagmati à Chobar, sanctuaire de Naga créé par la nature, grottes de Guru Rimpoche à Pharping, colline d'Aadhinatha, temple de Sheshnarayan et eaux curatives vierges, Swayambhunath Chaitya (populairement connu comme le Temple des Singes dans les guides).

Nuit à Apsara ou dans un hôtel similaire.

JOUR 14 : DERNIER JOUR INTÉGRATION ET INITIATIONS (10 septembre)

Visite matinale pour observer et participer à une cérémonie unique à Budhanilakantha, le couché de Vishnu sur le sanctuaire du canapé de Naga. Après le petit déjeuner, nous consacrons à Sir Uthaune (Élever la tête/l'esprit), des enseignements spécifiques, des initiations, des discussions de groupe et une cérémonie de clôture.

Nuit à Apsara ou un hôtel similaire.

JOUR 15 : FIN DU PÈLERINAGE (11 septembre)

AVEC LE PETIT-DÉJEUNER, LE PROGRAMME PREND FIN.

Journée libre à Katmandou.

JOUR 16 : RETOUR À LYON (12 septembre) :

Décollage à 2h20 de Katmandou. Escale à Doha. Arrivée à Lyon à 14h40 le vendredi 12 septembre.

TARIFS

Coût par participant dans une chambre partagée avec lits jumeaux : 2400 US\$

Supplément pour chambre simple : 500 US\$.

Les organisateurs ne garantissent pas le logement d'un colocataire, dans ce cas, le participant doit payer un supplément pour chambre simple.

Services inclus dans le forfait :

- Transport pour l'arrivée et le départ de l'aéroport à Katmandou
- Quatre jours de visite guidée des sites du patrimoine mondial de l'UNESCO de Katmandou Durbar Square, Swayambhunath, Pashupatinath, Boudhanath, Pharping, Bhaktapur et Budhanilakantha, comme mentionné dans l'itinéraire
- Hébergement à l'hôtel : 6 nuits d'hébergement à Katmandou à Apsara Boutique Hotel ou similaire et 1 nuit à Bhaktapur
- Participation complète aux enseignements chamaniques de 4 jours
- Participation à des cérémonies et rituels
- Un sac de cérémonie avec des souvenirs chamaniques
- Rituels de guérison en groupe
- Sept nuits en Guesthouses/Homestay/Lodges pendant les enseignements chamaniques et le trekking
- Sites du patrimoine mondial de l'UNESCO et frais d'entrée des aires protégées comme indiqué dans l'itinéraire
- Tous les repas (petits déjeuners, déjeuners et dîners) selon l'itinéraire préparé pour les participants en utilisant ce qui est disponible localement sauf 4 repas à la charge des participants.
- Transport : Katmandou – Nagarkot- Charikot- Bhimeshwar- Kalingchok Phedi – Kathmandu
- Transport pour les visites et les visites selon l'itinéraire
- Service de guide de trekking, guide culturel de la ville, personnel de soutien et porteurs
- Accompagnement des chamans pendant le pèlerinage
- Faculté de chamans de différentes lignées pendant les quatre jours de retraite
- Transport, repas et hébergement pour les chamans
- Tous les objets et objets sacrés nécessaires aux rituels et cérémonies chamaniques pendant la retraite et le pèlerinage
- Tous les impôts et services gouvernementaux

Exclusions dans le forfait :

- Vos billets d'avion internationaux vers et depuis Katmandou
- Visa de touriste du Népal. Vous pouvez obtenir un visa d'entrée à l'arrivée à l'aéroport en payant des frais (40 US\$ pour deux semaines, veuillez vérifier les mises à jour avant de partir)
- Conseils aux fournisseurs de services comme les guides, porteurs, lodges, familles d'accueil, hôtels, chauffeurs et assistants
- Avantages et gratitude aux chamans
- Assurance de tous types (assurance maladie, perte de bagages, annulation du voyage, sauvetage en cas de maladie ou de circonstances imprévues, catastrophes naturelles, etc.)
- Les dépenses personnelles comme les appels téléphoniques, la lessive, les boissons ou toutes autres choses qui ne sont pas explicitement incluses dans la clause 'ce qui est inclus.'
- Achats de souvenirs, objets d'artisanat local, objets chamaniques

NOTE SUR LES ALIMENTS ET LES BOISSONS :

Comme les chamans, les aînés, les détenteurs de lignées et les gardiens de traditions des différents groupes d'âge et des restrictions alimentaires feront partie de l'équipe de travail, ayant d'autres habitudes et croyances nutritionnelles, tous les repas pendant les quatre jours d'enseignement et de randonnée seront végétariens. Mais à Katmandou et Bhaktapur, vous pouvez choisir entre des menus non végétariens et des plats continentaux.

IMPORTANT :

Veuillez nous informer lors de votre inscription si vous avez des allergies alimentaires; nous ferons de notre mieux pour répondre à vos besoins. Il existe peu de compléments alimentaires ou d'aliments énergétiques spécialement transformés. Veuillez apporter votre propre nourriture si vous en avez besoin.

Un acompte de 50 % permet de garantir votre place par virement bancaire (les références bancaires 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 Bholu 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 le début du programme 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 espresso.

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 et de consommer des substances psychotropes au Népal, 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.

Le trek est à Kalingchok, désignée comme une émanation de la déesse Kali. Le point le plus élevé que nous atteignons est 3842 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.

HÉBERGEMENTS :

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 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 10 à 15 litres 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 montantes sont inutiles; elles peuvent être trop lourdes et trop chaudes pour être enfilées car notre altitude de trekking n'est que de 3842 mètres.
- Tongs/sandales de sport/ (pour se promener dans les pavillons et les villages)
- 5 paires de chaussettes en coton (deux 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
- 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, shampoings, 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 VESTIMENTAIRES :

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.

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 IMMERGÉ 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.

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

OPTIONS : SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ POUR RESTER PLUS LONGTEMPS :

Nous pouvons organiser des visites ou de trekking dans l'Himalaya. Le Népal a beaucoup à offrir, et bien sûr, notre pèlerinage ne peut que vous montrer quelques-unes des merveilles de cette région, car le programme est axé sur la guérison chamanique, les enseignements et les expériences approfondies. Vous pouvez ajouter quelques jours supplémentaires. Dans ce cas, vous pourriez être en mesure de faire l'expérience suivante :

Les vols à destination du mont Everest dans l'Himalaya oriental (tôt le matin) sont d'une heure de vol depuis l'aéroport intérieur de Katmandou.

Une visite des places de Patan Durbar, Trekking, visites de parcs nationaux, ...

RÉSERVATION ET COORDONNÉES :

Pour réserver votre place, veuillez envoyer un email à :

Bhola Banstola **et** **Yvan Cordier**
Courriels : bhumi1008@outlook.com yvan.cordier@institutshanming.com
Site web : www.BholaBanstola.com www.institutshanming.com
Numéros de téléphone +39 3460054359 +33 603234210

En partenariat avec l'agence népalaise :

ANANDA ADVENTURE TREKS (P) LTD
CHABAHIL -7, KUTU BAHAL, KATHMANDU P.O. BOX NO. 14146
KATHMANDU, NÉPAL
TÉLÉPHONE : 00977 1 4253729
Courriel : adventureananda@gmail.com

En partenariat avec l'agence française ATLANTIDE VOYAGES du Pays Basque

Vol international Lyon Katmandou géré par l'agence Atlantide Voyages.
Merci de prendre contact avec Corinne Patrolin en indiquant :

Voyage Népal Août 2025 Bhola Banstola et Yvan Cordier

voyagesatlantide@gmail.com et téléphone : 05 59 56 35 16

La date de clôture des inscriptions est le 20 juin 2025

Nous vous souhaitons à tous un bon vol et sommes très heureux de vous accueillir pour ce voyage hors du commun !

BHOLA BANSTOLA, YVAN CORDIER
toutes les équipes et familles népalaises ainsi que les esprits et divinités de l'Himalaya