

NEPAL

**CULTURE - NATURE
SPIRITUALITE**



**VOYAGE INITIATIQUE
20 mars au 3 avril 2027**

**Caro & Julian
www.chakana-health.com**

PROGRAMME

JOUR 1 : ARRIVÉE A KATMANDOU

Accueil à votre arrivée à Katmandou. Installation et premier moment de partage autour d'un dîner convivial dans un restaurant offrant une vue imprenable sur le stupa de Boudhanath, l'un des plus grands stupas d'Asie et haut lieu de spiritualité bouddhiste. Nuit au Dolmaling Hotel.



JOUR 2 : IMMERSION SPIRITUELLE

Journée guidée en français à la découverte du stupa de Boudhanath. Rencontre privilégiée avec un moine du monastère Shechen (en Anglais), moment d'échange et d'ouverture à la philosophie bouddhiste. Atelier de création de mala (chapelet de méditation), objet symbolique utilisé pour la récitation de mantras. En fin de journée, participation à une cérémonie sur les rives du temple sacré de Pashupatinath, haut lieu de crémation et de rituels hindous. Cette expérience, profondément marquante, offre un regard authentique sur la relation à la vie, à la mort et au sacré dans la culture népalaise. Nuit au Dolmaling Hotel.

JOUR 3 : EVEIL ET PREPARATION AU TREK

Visite guidée du temple de Swayambhunath, perché sur une colline surplombant la vallée, symbole d'harmonie entre bouddhisme et hindouisme. On y trouve un stupa emblématique du bouddhisme tibétain, tout en cohabitant avec des sanctuaires et divinités hindoues. Ce mélange est très naturel au Népal, où les deux traditions s'entrelacent depuis des siècles, faisant de ce lieu un endroit à la fois spirituel et profondément synchrétique. Après-midi libre et guidée par vos accompagnateurs dans le quartier animé de Thamel pour flâner et préparer l'équipement nécessaire au trek. Nuit au Dolmaling Hotel.



PROGRAMME

JOUR 4 : EN ROUTE VERS POKHARA

Vol en matinée pour Pokhara, porte d'entrée des Annapurnas. Installation au Swara Retreat qui dispose d'une vue sur la majestueuse chaîne des Annapurnas. Lieu unique situé à 1500m d'altitude dont l'approche est à la fois spirituelle et contemporaine, endroit idéal pour ralentir, réfléchir et se reconnecter à soi en lien avec la nature. Nuit au Swara Retreat.



JOUR 5 : TRANSITION ET PREPARATION INTERIEURE

Journée douce d'acclimatation : méditation, yoga, respiration consciente et ateliers animés par Caroline et Julian. Un temps pour préparer le corps et l'esprit à l'aventure du trek. Nuit au Swara Retreat.

JOUR 6 À 10 : TREK DU MARDI HIMAL

Départ pour 5 jours de trek dans les montagnes, sur le sentier du Mardi Himal. Un itinéraire encore préservé, offrant des panoramas spectaculaires sur les sommets des Annapurnas, entre forêts, villages traditionnels et crêtes himalayennes.

Une expérience immersive au cœur de la nature, propice à l'introspection et au dépassement de soi. Pendant ce trek, nous logerons 4 nuits en auberge (confort de base) et la dernière nuit à Pokhara.

Ce trek, bien que considéré comme accessible, reste une randonnée présentant du dénivelé. Il est donc important d'avoir une bonne condition physique.



JOUR 11 : JOURNEE CULTURELLE À POKHARA

Retour à Pokhara et temps de repos bien mérité. Rencontre avec une association locale (Tibetan Encounters) pour un moment d'échange culturel. Cette association propose des expériences immersives autour de la culture et des pratiques de guérison tibétaine. L'approche vise à reconnecter le corps et l'esprit, en s'inspirant de la sagesse ancestrale de l'Himalaya. L'après-midi sera consacrée à un cours de cuisine népalaise pour découvrir les saveurs locales. Nuit au Middle Path Hotel.

PROGRAMME

JOUR 12 : MONASTERE DE NAMOBUDDHA

Vol en matinée, retour vers la vallée de Katmandou et installation au monastère de Namobuddha. Ce monastère est un haut lieu spirituel perché dans les collines, offrant un cadre paisible propice à la méditation et à la connexion intérieure.

Temps de recueillement, repas avec les moines et nuit au monastère pour une immersion unique dans la vie monastique.

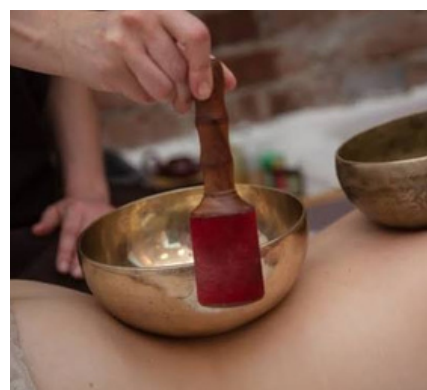


JOUR 13 : DECOUVERTE DE BHAKTAPUR ET RETOUR A KATMANDOU

Départ du monastère en matinée et visite de la magnifique cité de Bhaktapur, ancienne capitale royale réputée pour son architecture préservée, ses temples et ses ruelles hors du temps. Retour ensuite à Katmandou. Fin de journée libre pour se reposer ou profiter de l'atmosphère vibrante de la ville. Nuit au Anuttara Hotel.

JOUR 14 : INTEGRATION ET BIEN-ÊTRE

Journée entièrement dédiée à l'intégration de votre expérience avec plusieurs activités proposées à choisir selon vos envies et centres d'intérêts. Massages tibétains, rencontre avec les chamans népalais, introduction à la médecine tibétaine avec un pharmacien local. Un moment pour ralentir, approfondir et laisser infuser pleinement les transformations vécues tout au long du séjour. Nuit au Anuttara Hotel.



JOUR 15 : RETOUR À BRUXELLES

Transfert vers l'aéroport et vol retour vers Bruxelles.

Voyager hors des sentiers battus implique parfois des imprévus ; votre souplesse, votre esprit positif et votre sens de l'humour seront les clés d'un voyage réussi.

Ce voyage est organisé en collaboration avec Nomad's Land (agence locale spécialisée dans les treks).

Pourquoi partir au Népal avec nous?



Julian et Caroline

Ce séjour au Népal est une invitation à explorer différentes dimensions de soi et du monde, entre spiritualité, nature et rencontres.

Connexion spirituelle & traditions

Découverte de lieux sacrés tels que Boudhanath, Pashupatinath, Swayambhunath ou Bhaktapur, rencontres avec des moines et immersion dans les rituels.

Connexion aux sommets & dépassement de soi

Face à la majestueuse chaîne des Annapurnas, le trek du Mardi Himal devient une expérience intérieure autant que physique. La contemplation des sommets invite à l'humilité, à l'ancrage et à une profonde reconnexion à l'essentiel.

Pratiques & intériorité

Marche, yoga, méditation et respiration consciente pour se reconnecter au corps et cultiver la présence.

Rencontres & culture vivante

Échanges avec des moines et acteurs locaux, notamment via Tibetan Encounters, pour une immersion authentique.

Traditions & artisanat

Création de mala et découverte des bols tibétains, supports de méditation et d'harmonisation.

Découverte culinaire

Atelier de cuisine népalaise pour explorer saveurs et traditions locales.

Repos & bien-être

Temps de pause, massages tibétains et moments d'introspection pour intégrer pleinement l'expérience.

Approches de guérison

Rencontre avec des chamanes et introduction à la médecine tibétaine, pour une vision globale de l'équilibre corps-esprit.

Au plaisir de vivre cette aventure ensemble.

Des questions?

N'hésitez pas à nous contacter

0473/76.23.61 ou roucaro@gmail.com