

N É P A L

De la vallée de Katmandou à la jungle de Kipling

15 jours

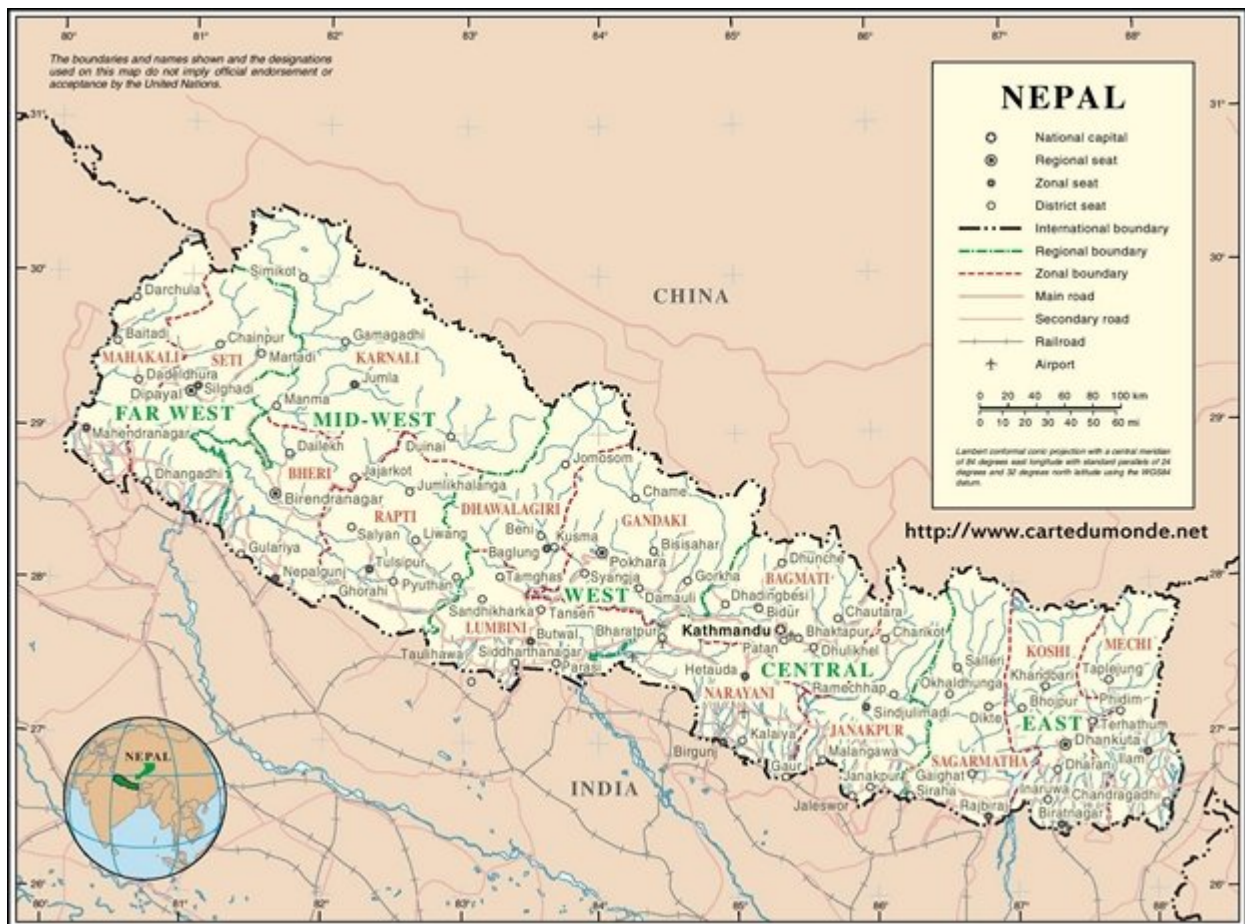
Le Népal accueille les voyageurs en quête de destinations hors du commun : fascinants sommets de l'Himalaya, nostalgie des anciens royaumes de la vallée de Katmandou, envoûtement des rituels bouddhistes, hindouistes, animistes, mystères de la jungle du Terai et des espèces oubliées...

A nous la découverte de l'historique vallée de Katmandou, dont les célèbres stupas de Swayambunath et de Bodnath, aux yeux peints sur les quatre faces, évoquent le regard vigilant de Bouddha qui voit tout et qui sait tout....

Nous partons ensuite vers la paisible vallée de Pokhara entourée des Annapurna aux cimes enneigées.

Enfin, un changement radical de décor vous immerge dans la nature sauvage du Parc national de Chitwan, non loin de la frontière indienne. Nous y ferons un safari, à la recherche des derniers rhinocéros unicornes, dans une nature qui inspira le romancier Rudyard Kipling. Et nous pourrons admirer des éléphants recueillis et soignés à notre Lodge !

Après ce circuit immersif, nous revenons dans la vallée de Kathmandou pour visiter un Haut Lieu de pèlerinage bouddhisme : Nhamo Bouddha. Le lieu mythique où Bouddha a offert une partie de son corps à la tigresse affamée, afin de nourrir ses 5 petits.



<http://www.cartedumonde.net/pays/nepal/>

PROGRAMME

Le présent dossier a été rédigé en mars 2026. Son but est de vous permettre de préparer au mieux votre périple. Le circuit s'effectuant un peu moins d'un an plus tard, il est possible que des points de détail (comme l'ordre des visites et les hôtels, par exemple) aient été modifiés depuis lors.

Deux remarques importantes :

1. Ce circuit n'est pas un trekking. L'altitude maximale que nous atteindrons ne dépassera pas les 2200 mètres. Cependant une **bonne condition physique** et une bonne mobilité sont requises pour aborder sans dommage toutes les facettes de cet univers saisissant. *Durant le séjour, une balade facile de 4 heures de marche sera proposée en option.*
2. **IMPREVUS** : On ne peut jamais prévoir la météo au Népal, un retard, une panne de bus, un glissement de terrain qui oblige à changer le parcours prévu. De plus, les Népalais ne sont pas des fanatiques de la ponctualité... La bonne humeur et la souplesse de caractère sont les meilleurs remèdes. Si vous ne pouvez pas accepter ces imprévus, nous vous conseillons de changer de destination 😊

Jour 01: Bruxelles - Istanbul – Katmandou

15h20 (*à confirmer*) : rendez-vous à l'aéroport de Zaventem dans le hall des départs, devant le comptoir d'enregistrement avec Stéphanie Marichal, votre guide-accompagnatrice.

Possibilité de transfert en taxi à partir de Liège-Guillemins (*en option, voir bon de commande en annexe*). Pas de prise en charge à domicile, les participants veilleront à se rendre par eux-mêmes au point de rendez-vous.

Formalités administratives : pour entrer au Népal, vous devez être en possession d'un **passport** valable encore minimum six mois après la date de retour.

Les voyageurs belges peuvent obtenir le **visa** népalais à l'aéroport de Katmandou (prévoir 1 photo d'identité et 50 US\$) ou le demander à l'ambassade népalaise à Bruxelles (choix communiqué ultérieurement en fonction des nouvelles règles).

Assistance aux formalités d'enregistrement des bagages. Votre valise destinée à la soute de l'avion ne doit pas dépasser 20 kg (pour les couples, prévoir deux valises séparées, une valise unique dépassant les 20 kilos n'est pas autorisée). Votre bagage cabine (un par passager) ne doit pas dépasser un poids de 7 kg et un volume de 50 X 40 X 20 cm. Pour les détails, référez-vous aux conseils ultérieurs).

18h20 (*à confirmer*) : vol Turkish Airlines Bruxelles-Istanbul.

23h55. Arrivée à Istanbul et transit.

Jour 02: Istanbul - Katmandou

01h20 (*à confirmer*) : vol Istanbul - Katmandou.

11h10 (*à confirmer*) : arrivée à Katmandou, capitale du Népal (1350 m. altitude). Décalage horaire: + 4h45 (par rapport à l'heure d'hiver en Belgique). Formalités d'immigration, douane, récupération des valises et accueil par notre guide local Népalais.

Nous ferons de suite route jusqu'à notre **hôtel**, au centre de Katmandou, dans le quartier de **Bouddhanath**.



Le point de départ de notre voyage nous amènera dans le quartier tibétain de **Bodnath** (Bouddhanath) où le Stupa est le plus imposant du Népal et l'un des plus grands du monde avec le stupa de Sanchi en Inde, Borobudur en Indonésie et la Pagode Shwedagon en Birmanie. Il renfermerait les reliques du bouddha Kasyapa, qui vécut 20.000 ans avant le Bouddha historique ! Autour de ce stupa sont regroupés de nombreux *gompas* (monastères tibétains) dans lesquels la culture tibétaine peut s'exprimer sans entraves. Il est permis aux étrangers d'y pénétrer, en se déchaussant et en gardant le silence. La tradition veut qu'on vienne prier à Bodnath avant d'entreprendre un voyage à travers l'Himalaya. Voilà pourquoi votre aventure commence ici !



Photo Stéphanie Marichal

Repas du soir et nuitée au DOLMALING ou similaire (2 nuitées).

***Avertissement** : la ville de Katmandou est déroutante et peut déranger le voyageur même le plus averti qui la traverse pour la première fois. L'animation grouillante de piétons, de sherpas chargés comme des mulets, de gamins errants, de motos polluantes et bruyantes, de rickshaws, ...les bâtiments décrépits, les poubelles à ciel ouvert trônant peu fièrement aux côtés des temples et des édifices sacrés... provoquent une émotion sensorielle inévitable. Mais une fois passé le premier choc, on finit par lui trouver un charme désarmant. Un voyageur prévenu en vaut deux.*

Jour 03: Himalayan Mt. Flight – Katmandou (Bouddhanath)

Lever très matinal et transfert à l'aéroport (5h30) pour un **Mountain Flight facultatif** : survol des sommets de l'Himalaya jusqu'à l'Everest, pendant une heure, en petit avion domestique (prévoir +/- 250€, prix 2026). Si le climat le permet, cette expérience vous fera vivre des moments inoubliables ! *Attention ! Des perturbations atmosphériques ou un manque de visibilité (brouillard) pourraient retarder ou annuler le vol auquel cas le départ se ferait le lendemain ou dès que le temps le permettra.*



Retour à l'hôtel pour le petit déjeuner.

Toute la journée sera dédiée à l'exploration du quartier de Bouddhanath. Visites des temples et monastères, notamment Shenchen. C'est le monastère où séjourne Mathieu Ricard lorsqu'il se rend à Katmandou.

Lunch au Road House ou similaire (vue plongeante sur le Stupa) en cours de visites.

Fin d'après-midi, une leçon de yoga et de méditation (facile!) sera proposée par Stéphanie dans le temple privé de notre hôtel.



Intérieur du temple de l'hôtel Dolmaling
Photo Stéphanie Marichal

Repas du soir et nuitée au DOLMALING ou similaire.

Jour 04: Katmandou (Pashupatinath + Patan)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour la visite des hauts lieux de la vallée de Katmandou.

Pashupatinath est souvent appelée la "Bénarès" du Népal. Comme à Bénarès sur les rives du Gange, tout hindou népalais aspire à être incinéré sur les rives de la rivière sacrée Bagmati à Pashupatinath. A deux pas du temple de Bachhareshwari (VIe s.), orné de figures tantriques, 4 *ghâts* (escaliers menant à la rivière) accueillent régulièrement des crémations. Après avoir dressé un bûcher, le corps du défunt, enveloppé d'un suaire, y est déposé et le feu est allumé, selon un rituel très sobre, afin de permettre à l'âme de se libérer de son enveloppe corporelle. Il est toléré de prendre des photos mais la plus grande discrétion est souhaitée. L'autre rive, ponctuée de 11 *chaitya* (petits stupa) de pierre abritant chacun un Shiva lingam, offre une très belle vue sur les ghâts et les temples. Il arrive que des Sadhus ("renonçants", menant une vie d'ascète et d'errance afin d'atteindre le salut) trouvent refuge dans des abris situés sur cette rive. Certains acceptent de se laisser photographier contre quelques roupies.



Route pour **Patan**, l'ancienne Lalitpur "*ville de beauté*". Patan fut jadis la brillante capitale des rois Malla. Elle est aujourd'hui la deuxième ville de la vallée. Nous y prendrons le repas de midi au « *Café du Temple* » (ou similaire).

Balade à pied dans cette ville-musée : temple d'or, temple Bhimsen, consacré à Bhima, un des héros du *Mahabharata* (*une des deux grandes épopées hindoues avec le Ramayana*), Krishna Mandir, seul temple Malla réalisé en pierres, ...



La ville de Patan est spécialisée dans le travail du bronze à la cire perdue. De nombreuses boutiques proposent de superbes statuettes bouddhistes. La ville est également réputée pour ses écoles de "*thangkas*" (peintures tibétaines traditionnelles sur coton, de forme rectangulaire, représentant des divinités du panthéon tantrique et des « *mandala* », représentations géométriques de l'Univers. Un peu de temps libre sera laissé pour d'éventuels achats.

Repas du soir et nuitée au DOLMALING ou similaire.

Jour 05: Katmandou - Manakamana - Bandipur (150 km / 6h).

Petit déjeuner et départ vers Manakamana (environ 3h30 de route).

Nous quittons la vallée de Katmandou pour le district Gorkha. Arrêt au temple de **Manakamana** (XVII^e siècle) à une centaine de kilomètres de la capitale. Situé au sommet d'une colline, il est un haut lieu de pèlerinage, en l'honneur de la déesse, Manakhamana (Mana= le cœur, Kamana= le désir). Selon une légende népalaise, une visite de ce temple apporte la chance. On y accède (habituellement) en téléphérique ce qui permet d'éviter...5 heures de trek.



Repas de midi au *Nanglo restaurant*, au bord de la rivière (ou similaire).

Continuation vers **Bandipur** (2h de route) où nous espérons arriver pour le coucher du soleil. Cet adorable village Néwar, juché au sommet d'une arête vertigineuse, domine la vallée de la Masyangdi. Il fut autrefois un grand centre marchand sur la route entre le Tibet et l'Inde. Etape de charme paisible, sur la route de Pokhara.



Remarque : notre autocar ne pouvant accéder au centre du village de Bandipur, il nous déposera sur un parking situé en contrebas, à 10 minutes à pied de l'hôtel (pente relativement douce et quelques escaliers). Il est recommandé de laisser notre grosse valise dans la soute du car et de nous munir uniquement d'un petit bagage contenant le nécessaire pour une nuit (trousse de toilette, pyjama et sous-vêtements, médicaments, lampe de poche, appareil photo et chargeur, jumelles éventuelles).

Repas du soir et hébergement au *Gaun Ghar P. Ltd.* ou similaire (1 nuitée).

Jour 06: Bandipur - Pokhara (310 km / 4 à 5h de route)

Balade très matinale dans les environs du village (15 minutes de marche de l'hôtel). Magnifique point de vue, au lever du soleil, sur les sommets des Annapurna, le Ganesh Himal, le Manaslu,... A l'image de Patan, la ville est construite en briques rouges et les fenêtres sont en bois finement taillé ; temples, pagodes, et sculptures typiques ornent chacune des rues de ce site encore peu connu des touristes.

Retour à l'hôtel pour le petit déjeuner et départ vers Pokhara.



Photo Stéphanie Marichal

Pokhara (900 m.) est la deuxième ville la plus importante du pays. Contrairement à l'impétueuse Katmandou, la ville a conservé une atmosphère calme dotée d'un climat d'une grande douceur. Elle doit sa réputation à la beauté de son site naturel, en bordure d'un lac et à proximité du massif de l'Annapurna dont les hauts sommets enneigés dominant à 8.000 m. C'est le point de départ des plus grands treks du pays. C'est dans les années 70 que les hippies découvrirent Pokhara. Ils venaient pour y passer 8 jours et restaient plusieurs mois. Depuis, les choses ont changé, mais la ville a néanmoins gardé un peu de son hédonisme d'antan. Si ce sont les temples qui dominant dans la vallée de Katmandou, ici c'est le règne des lacs prenant leur source dans les hauts sommets et des paysages montagneux dont l'élégant pic du Machhapuchhare ("queue de poisson"). Dans la ville, ce sont également de bons petits restaurants et des boutiques bordant le quartier touristique de "Lakeside".

Repas de midi au *Fish Tail Lodge* (ou similaire).

Installation au *Barahi Hotel*.

De nouveau, Stéphanie offrira la possibilité de se reconnecter à soi-même en offrant une leçon de yoga et de méditation (facile).

Repas du soir et hébergement au *Barahi Hotel* ou similaire (2 nuitées).

Jour 07: Pokhara

Départ très matinal (+/-5h) vers **Sarangkot** (1592 m altitude) pour bénéficier d'une vue exceptionnelle et grandiose sur l'Himalaya, au lever du soleil. Les premières lueurs du jour dévoileront les magnifiques sommets des Machhapuchre (*Fishtail*), Annapurna, Dhaulagiri, Lamjung Himal, Manaslu et du Ganesh Himal.

Retour à l'hôtel pour le petit déjeuner.

Continuation vers le **World Peace Stupa**, massive pagode blanche "de la paix mondiale", située au sommet d'une colline dominant le Lac Phewa. Vue panoramique magnifique sur la vallée de Pokhara. Symbole de paix universelle, la pagode fut construite par une association de moines japonais "Japanese Nipponzan Myōhōji" après la seconde guerre mondiale, dans le but de promouvoir la non-violence.



Photo Stéphanie Marichal

Remarque : La route menant au stupa est assez escarpée. C'est en minibus que nous ferons le trajet depuis l'hôtel jusqu'à un parking, situé à 10 minutes à pied du stupa.

Repas de midi libre à Pokhara. Le quartier de Lake Side est truffé de petits restaurants sympatiques proposant des spécialités tibétaines comme la soupe de yak et les célèbres "momo", gros raviolis à la viande ou aux légumes accompagnés d'une sauce pimentée ou non). Temps libre jusqu'au dîner.

Remarque : il est possible de faire un tour en barque sur le Lac Phewa. Vous pouvez vous faire déposer sur la petite île au milieu du Lac qui abrite un temple dédié à la déesse Barahi, un des avatars de Kali (compter 40 minutes). Attention le froid tombe rapidement sur le lac en fin d'après-midi.

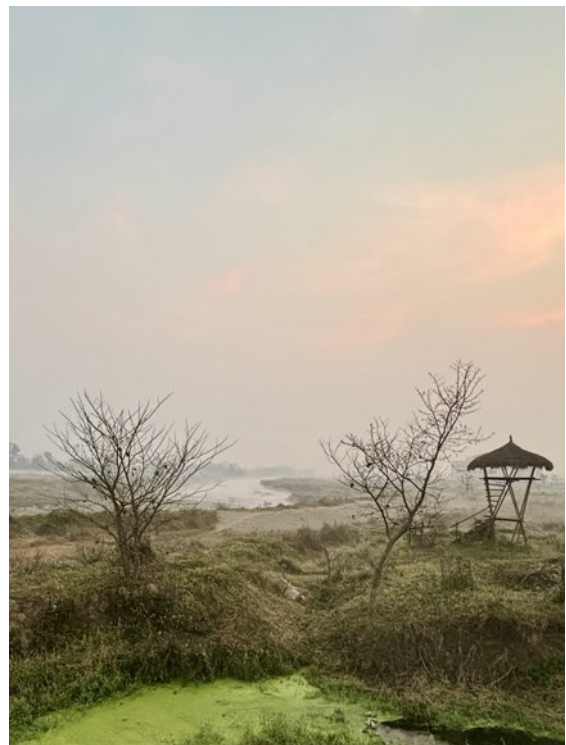
Début de soirée, nous nous retrouverons pour un **repas** agrémenté d'un **spectacle** de musique et de **danses traditionnelles** népalaises.
Hébergement au *Barahi Hotel*.

Jour 08 : Pokhara - Chitwan (156 km / 5 à 6h de route)

Petit déjeuner et départ vers le **Parc National de Chitwan**.

« Chit-wan », littéralement « cœur de la jungle », est situé dans le Terai. Cette région basse du Népal, à seulement 65 m d'altitude, longe la chaîne de l'Himalaya. Encadré par les collines des Someshwar au sud et celles des Churia au nord, et englobant les vallées de la Rapti de la Narayani et de la Reu (affluents du Gange), ce parc de 932 km² fut établi en 1973 et classé au Patrimoine mondial par l'Unesco en 1984. La flore y est très dense, composée de zones parfois marécageuses où règnent les hautes herbes et les forêts à « sal », un grand arbre dont les feuilles sont utilisées pour les fêtes sacrées. La faune est remarquable et le nombre d'espèces innombrables bien que certaines soient menacées et devenues rarissimes.

Installation et repas de midi dans notre **lodge**, le **SAPANA Village**.



Photos Stéphanie Marichal

Route vers le **Parc National** et début des activités dans la jungle. Celles-ci peuvent être sujettes à modification selon les circonstances et suggestions des rangers.

Une paisible **promenade à pied** nous donnera un premier aperçu de la faune et de la flore du parc. Notre lodge accueille des éléphants pour les soigner et leur rendre une vie plus libre et agréable. Ce sont des éléphants qui étaient exploités pour effectuer des balades. A présent ils vivent en semi-liberté dans le parc de l'hôtel.

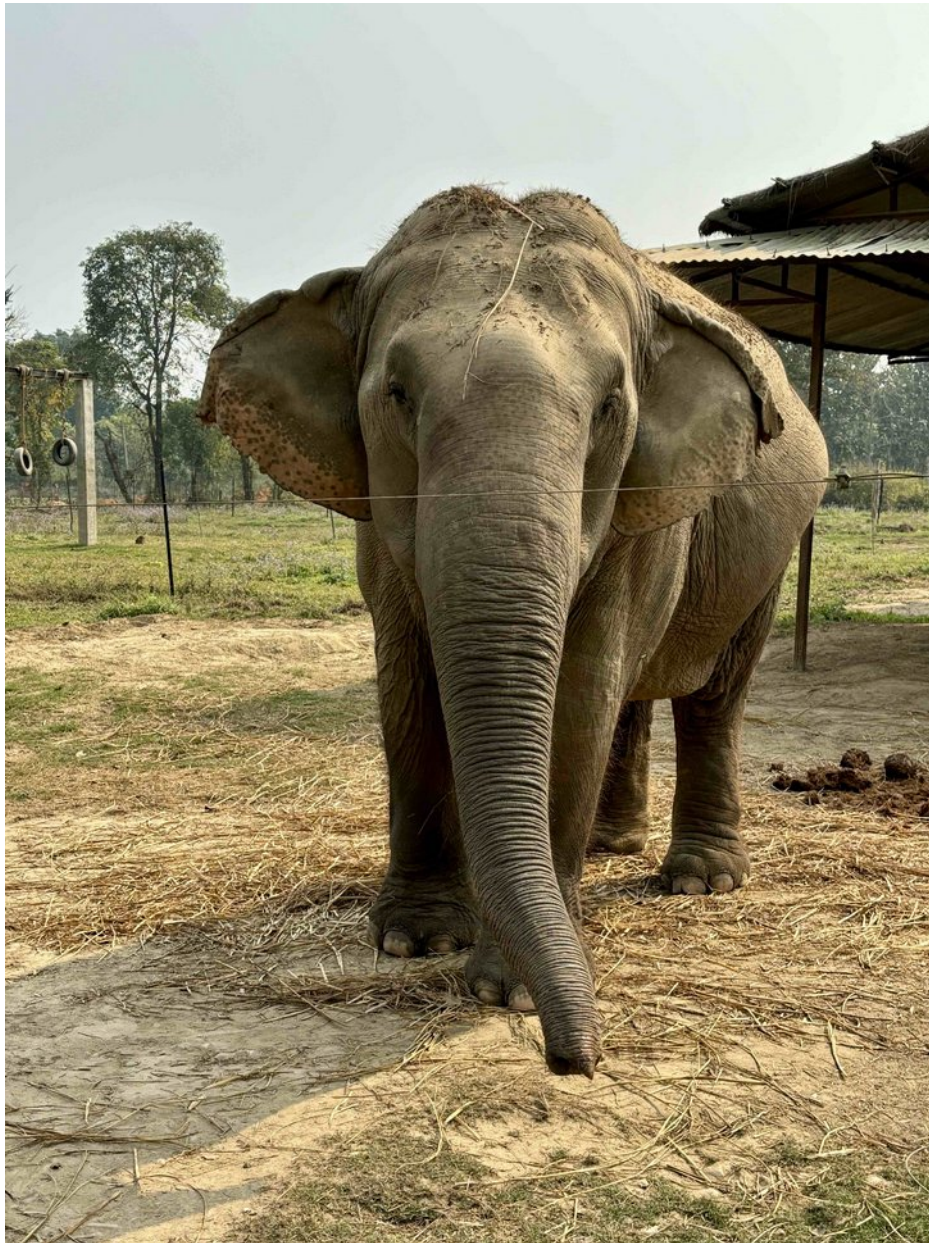


Photo Stéphanie Marichal

Début de soirée, un **spectacle de Tharu Stick Dance** (*danses du bâton des Tharus*).

Repas du soir et hébergement.

Jour 09: Chitwan National Park

Petit-déjeuner et journée complète consacrée à des **activités dans la jungle**. Selon les circonstances celles-ci peuvent être sujettes à certaines modifications.

« *Petit déjeuner avec les éléphants* ». Après une balade d'une demi-heure en compagnie des géants, nous nous installerons pour un succulent petit-déjeuner dans le bush. Notre guide nous partagera une passionnante initiation relative à la vie des **éléphants**. On nous expliquera les spécificités de l'espèce asiatique, par rapport à ses congénères africains.

Lunch à l'hôtel.

L'après-midi, nous avons choisi d'effectuer un **safari en jeep** (*le safari à dos d'éléphant étant de plus en plus critiqué et boycotté*). Notre karma nous permettra peut-être d'apercevoir de nombreux animaux : mammifères, reptiles, amphibiens dont

le "gavial" crocodile à longue mâchoire, ou encore le rhinocéros unicolore sévèrement protégé des braconniers qui le chassaient pour ses "vertus aphrodisiaques" de sa corne, en médecine chinoise. Avec énormément de chance, nous pourrions même apercevoir un ours ou un tigre royal (il en resterait une bonne centaine dans le parc).



Remarque : il est recommandé de porter des vêtements de couleur neutre, kaki, beige. Par contre le blanc, jaune et rouge sont à proscrire, ces couleurs repérables de loin par les animaux les font fuir. Porter des pantalons longs et des manches longues, des chaussettes et bottines fermées. Un chapeau ou casquette de couleur neutre sont conseillés. Le silence est de rigueur lors des visites que nous ferons dans la jungle. Lors des balades pédestres, il faudra être attentif aux consignes de nos rangers et les respecter scrupuleusement comme marcher à la file indienne de manière rapprochée, faire le moins de bruit possible en se déplaçant dans les feuilles, respecter la flore, ne jeter aucun débris dans la forêt. Se munir d'un bâton est conseillé.

Repas du soir et hébergement dans notre lodge, SAPANA Village.

Jour 10: Chitwan National Park

Petit-déjeuner et journée complète consacrée à des **activités dans la jungle et / ou balades dans la ville de Sauraha**. Selon les circonstances celles-ci peuvent être sujettes à certaines modifications.

Le merveilleux Sapana Lodge offrant de multiples activités liées à la réserve naturelle, en matinée, une **balade en barque** sur la rivière Rapti vous sera éventuellement proposée, pour observer les oiseaux (*le parc abrite des martins-pêcheurs, marabouts, ibis, vautours,...*) en compagnie d'un ranger naturaliste de notre Resort. *Conseil : n'oubliez pas vos jumelles ! Suivant les circonstances météorologiques ou les conditions physiques des voyageurs, la balade pourrait être proposée sous forme de randonnée.*

Après-midi libre : soit vous irez vous promener dans le village de Sauraha ; boutiques de souvenirs, cafés, terrasses le long de la rivière, etc. Soit vous souhaitez profiter de notre superbe hôtel et de ses espaces de repos (chaises longues, balancelles, Spa, boutique, etc.)

Jour 11: Chitwan - Katmandou (165 km / 6 à 7h de route)

Petit déjeuner au Lodge avant le départ pour la capitale..

Cette étape sera la plus longue de notre voyage mais elle sera ponctuée de plusieurs arrêts pour profiter de jolis paysages des basses plaines du Terai et pour admirer les impressionnantes montagnes se jetant dans la rivière Trishuli.

Lunch dans un restaurant local.

Arrivée à **Katmandou** et check-in dans notre hôtel.

Repas du soir et nuitée au Bahari ou similaire.

Jour 12: Katmandou – Namhobouddha - Nagarkot

Petit déjeuner et départ pour la partie orientale de la vallée.

Nous atteindrons le Monastère bouddhiste de **Namhobouddha**.

Haut lieu de pèlerinage, le site est aussi une école où de nombreux bouddhistes viennent étudier. Mais le lieu est surtout reconnu pour abriter la grotte où Bouddha aurait sacrifié une partie de son corps pour nourrir une tigresse affamée qui devait nourrir ses 5 petits. Notre visite nous permettra d'atteindre cette grotte mais aussi le superbe temple où nous pourrons probablement assister à la fin de la Puja matinale.

Aux pieds de la colline où surplombe le monastère, se trouve un stupa autour duquel nous pourrons déambuler avant de reprendre notre route.



Court trajet vers **Nagarkot**, situé à 2200 m d'altitude. Il s'agit d'un endroit exceptionnel pour admirer la gigantesque chaîne himalayenne à partir des Annapurna à l'ouest jusqu'à l'Everest à l'est, avec une vue splendide sur les monts Ganessa et le Manaslu.

Repas du soir et hébergement au *Country Villa Hotel* ou similaire (1 nuitée)

Jour 13: Nagarkot – Changu Narayan - Bhaktapur - Katmandou

Un réveil très matinal nous offrira, en point d'orgue, la possibilité d'admirer une dernière fois le lever du soleil sur les sommets de l'**Himalaya**. Soit depuis notre chambre, soit depuis la terrasse du restaurant de notre hôtel !

En option, un mini trek (balade de 4 heures, niveau facile) amènera ceux qui le désirent au magnifique sanctuaire visnouite de **Changu Narayan**, UNESCO. Pour les voyageurs qui ne souhaitent pas s'y rendre à pied, le minibus les y emmènera.

Construit en 325, par le roi Handatta Burma, celui-ci serait le plus vieux temple de la vallée. Certaines gravures représentent les dix incarnations (*avatara*) de Vishnou et différentes déesses tantriques à plusieurs bras. Le sanctuaire principal est une pagode à 2 niveaux. Il est gardé par des paires d'animaux mythologiques : entre autres des lions, griffons et éléphants.



Photo Stéphanie Marichal



Lunch dans un restaurant local.

Route vers **Bhaktapur** (1h). L'ancienne cité de Bhadgaon, "*ville des dévots*" est la troisième et la plus médiévale des anciennes cités de la vallée de Katmandou. Capitale du X^{IV}e au X^{VI}e s., le centre de Bhaktapur se déplaça vers Durbar Square et c'est au XVII^e siècle que le roi Bhupatindra Malla fit ériger les plus beaux monuments. Nous déambulerons à pied, de places en places, de ruelles en ruelles, de temples en sanctuaires, pour découvrir les richesses artistiques de cette ville fascinante. Durbar Square, le Temple des éléphants érotiques, le Palais royal, Sun Dhoka (la "Porte d'or", œuvre d'art la plus riche de la vallée de Katmandou), le temple de Vatsala Durga et la cloche de Taleju, Tachupal Tole, le célèbre temple Nyatapola à 5 étages (1702), le plus haut du Népal, le temple de Dattatraya dont l'imposante base est sculptée de scènes érotiques naïves et charmantes, le Pujari Math et sa fenêtre au Paon, la place des potiers où des centaines de pots sont mis à sécher au soleil,....



Fin de journée, installation à notre hôtel *le BARAHI*.

Jour 14: Katmandou (Swayambounath , Thamel)

Nous débutons notre journée par la découverte du stupa de **Swayambunath**. Nous prendrons le lunch dans le quartier. Des familles de singes (inoffensifs) ont élu domicile sur la colline qui abrite le stupa, d'où le surnom familial de "monkeys temple". Une légende raconte que l'empereur indien Ashoka passa ici il y a plus de 2.000 ans, mais le stupa fut en réalité construit par le roi Manadeva au V^e siècle de notre ère. Le stupa principal est entouré d'une multitude de moulins à prière que les pèlerins font tourner au gré de leur circumambulation. De nombreux édifices ponctuent ce site tels des temples hindous de type shikhara (*surmontés d'une tour en forme d'épi de maïs*), un gompa (monastère) abritant une statue d'Avalokitésvara de 6 m de haut, un immense "*dorje*" (foudre ou tonnerre, symbole de puissance virile dans le bouddhisme), ainsi que quantité de petites échoppes de souvenirs (*musique tibétaine, masques, etc.*)



Photo Stéphanie Marichal

Dans l'après-midi, retour dans le quartier de notre hôtel : Thamel. Visite facultative d'une école de Tangkas. Ces fameuses peintures réalisées à la main suivant un protocole strict. Les Tangkas représentent des mandalas aux symboles fascinants. Ils sont aussi des objets de méditation. Un maître doit étudier 8 ans pour prétendre réaliser un Tangka officiel.

Nous aurons du **temps libre** pour un peu de **shopping**.

Repas d'adieu et show traditionnel dans un restaurant local.

Hébergement.

Jour 15: Katmandou - Istanbul - Bruxelles

Après le petit-déjeuner, transfert à l'aéroport.

12h35 : vol Katmandou – Istanbul.

18h25 : arrivée à Istanbul et transit.

20h40 : Vol Istanbul - Bruxelles.

22h10 : arrivée à Bruxelles.

Possibilité de transfert en taxi vers Liège-Guillemins (*en option, voir bon de commande*).

Fin de nos services.



Photo Stéphanie Marichal

VOTRE GUIDE-ACCOMPAGNATRICE : Stéphanie Marichal



Diplômée Architecte, option restauration du Patrimoine, Stéphanie a eu l'occasion de participer à des fouilles archéologiques en Turquie et en Syrie. C'est depuis presque 30 ans qu'elle est fascinée par l'Orient. Après une longue formation en Yoga, elle a décidé de découvrir la Birmanie et le Népal, pour s'imprégner des lieux sacrés, classés sur la liste de l'Unesco.

Elle a déjà visité 6 fois le Népal et vous a conçu un nouveau parcours, qui se penche avant tout sur l'aspect spirituel et vivant du Népal. Une rencontre avec le peuple népalais, ses coutumes. Mais une immersion intense dans la jungle pour rencontrer les éléphants. Elle accompagnera le groupe avec ses qualités naturelles d'oratrice, d'empathie et de gentillesse.

Son rôle : préparer les voyageurs avant le départ (une rencontre d'information, une réunion préparatoire), gérer le bon déroulement du voyage (en contact permanent avec notre bureau) et veiller au confort de chacun.

Sur place, un guide-conférencier francophone s'occupera de coordonner les différents intervenants dans le voyage (*transport, hébergement, restauration etc...*) et assurer l'ensemble des visites.

INFORMATIONS PRATIQUES (à lire attentivement) :

Toutes ces informations seront développées en détail lors de la réunion préparatoire au voyage (environ 2 mois avant le départ, date à communiquer).

AVANT LE DÉPART

Formalités : Votre passeport doit être valide au moins 6 mois après la date de retour. Un visa est obligatoire pour entrer au Népal. Celui-ci peut être obtenu avant le départ, à Bruxelles. *Arts et Cultures en Voyage* peut s'occuper des formalités d'obtention du visa pour les participants qui le désirent : vous serez tenus au courant des formulaires à remplir, du nombre de photos à fournir et du prix. A noter que nous travaillons avec une société bruxelloise qui traite les passeports et les envoie à l'ambassade concernée. Cela revient donc plus cher que si vous passez vous-mêmes par l'ambassade. Si vous passez par notre intermédiaire pour obtenir votre visa, votre passeport devra nous être remis au plus tard à la réunion préparatoire au voyage (6 à 8 semaines avant le départ, date à préciser) et vous sera rendu le jour du départ par votre guide-accompagnateur. L'autre possibilité étant de le réclamer à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou. Les règles changent régulièrement. Nous aviserons en temps voulu...

Ambassade du Népal : avenue Brugmann, 210, Bruxelles 1050. Tél. : 02-346-26-58. Service consulaire ouvert du lundi au vendredi de 9 h 30 à 13 h.

Ayez toujours sur vous une photocopie de votre passeport. Celle-ci sera nécessaire lors du check in dans les hôtels. Parfois le passeport original sera exigé.

Il est vivement conseillé de souscrire une assurance assistance-voyage (type Touring Assistance, L'Européenne, Ethias assistance, ...). Une perte de bagage, une blessure ou un rapatriement forcé, même s'ils sont très rares, n'arrivent pas qu'aux autres.



ARGENT : La monnaie est la *roupie népalaise* (NPR), divisée en 100 *paisas*.

Un Euro = 149 NPR (*cours de février 2026*). Mieux vaut demander des petites coupures (10,20,50,100) car on pourra rarement vous rendre la monnaie sur les grosses coupures. Les achats importants peuvent être payés en dollars et en euros.

Comptez une moyenne de 15 €/jour par personne pour vos dépenses personnelles. La bière est chère (environ 4 € la bouteille de 65 cl).

Aucun problème pour changer vos dollars ou vos euros en roupies népalaises (Attention, emportez avec vous des billets non déchirés et ne comportant pas d'inscriptions au bic sous peine de refus !). En dehors des villes de la vallée de Katmandou et de Pokhara il n'est plus possible de changer de l'argent, nous changerons donc suffisamment de roupies avant de quitter Pokhara jusqu'au retour à Katmandou. Les roupies népalaises ne sont pas négociables en dehors du Népal.

CARTES DE CREDIT : Vous pourrez régler vos achats importants avec cartes de crédit **Visa** et **MasterCard**. Attention, les Népalais sont généralement honnêtes, mais on a constaté des cas d'arnaque possibles dans certaines boutiques, surtout les bijouteries. Ne pas quitter le vendeur des yeux lorsque vous lui confiez votre carte et conservez précieusement votre souche.

Vous trouverez des distributeurs de billets acceptant **Visa** et **MasterCard** à Katmandou et dans la vallée, ainsi qu'à Pokhara. Notez que vous payez une commission à chaque retrait par carte de crédit (environ 4%).

ACHATS : Vous n'aurez que l'embaras du choix car l'artisanat népalais est riche et varié. Les tentations seront nombreuses, pensez-y avant de boucler votre valise, laissez de la place pour vos souvenirs ! Le marchandage est de rigueur partout.

- *Les kukhuri* : couteaux traditionnels souvent employés comme serpes et que l'on voit quelquefois à la ceinture des Népalais. Les anciens sont rares. *Kukhuri* est aussi le nom du meilleur rhum du Népal.

- *Les moulins à prières* : ceux que l'on vous proposera comme anciens sont toujours faux, mais il existe de belles copies fabriquées de façon artisanale. Vérifier qu'ils contiennent bien les textes sacrés à l'intérieur.

- *Les bols chantants* en bronze ainsi que poignards, couteaux, haches et toutes copies d'objets rituels tibétains. Il faut toujours « faire chanter » les bols avant de les acheter, la qualité du son étant très différente d'un bol à l'autre.

- *Les tapis* : furent importés au Népal par les réfugiés tibétains, ils sont en pure laine et les couleurs sont à base de teintures végétales. Reproductions de modèles anciens de belle qualité. Vous n'avez le droit de sortir du pays qu'un tapis par personne.

- *Les bijoux et les pierres précieuses* : grand choix à Katmandou, sur la place d'Indra Chowk. Mais ce que l'on vous vend comme étant des pierres précieuses peut s'avérer être des perles en plastique ou en verre fabriquées au Japon. C'est joli mais sans valeur. Il y a cependant de vraies pierres semi-précieuses (aigue-marine, tourmaline, etc.) qui proviennent du Népal. En revanche, corail, turquoise et lapis-lazuli sont importés d'Inde et du Tibet.

- *Les châles en pashmina* : faits en duvet de chèvre provenant des hautes régions du Népal ou du Tibet. Ils sont vendus partout. Il existe différentes qualités. Attention, certains sont en viscose et il est très facile de voir la différence, en brûlant un fil (ou c'est l'odeur du plastique ou celle du poil roussi ; artificiel versus naturel)

- *Les vêtements et broderies* : chemises cousues main, vestes en laine tibétaine, calots brodés (topi) népalais traditionnels à des prix très abordables.

- *Les masques en bois* : les collectionneurs de masques seront conquis. On en trouve de très intéressants sur Durbar Square à Katmandou et dans de nombreuses boutiques de Bhaktapur. Les masques anciens sont rares et très chers.

- *Les bronzes, cuivres, étains, laitons à la cire perdue* : vous trouverez les plus beaux chez les artisans de Patan (dans la zone du Mahabouddha temple). Très belles statuettes de *Tara* blanche, verte (déesse du Bouddhisme tibétain). Prix élevé.

- *Les tangkha* : peintures bouddhiques tibétaines traditionnelles, représentant souvent un *mandala*. Nombreuses écoles à Patan et à Bhaktapur. Très décoratives.



- *Les papiers népalais* : jolis carnets, calendriers, ...qu'on appelle à tort « papiers de riz ». Il s'agit en réalité de papiers faits à partir de l'écorce d'un arbre (*daphné*). La grande majorité de ces papiers est fabriquée à Bhaktapur.

- *Les épices et le thé* : le thé du Népal est cultivé près de Darjeeling. Les meilleures marques népalaises sont le thé Ilam et May Valley. Vous en trouverez surtout dans les boutiques d'*Asan Tole* et *Indra Chowk* à Katmandou.

- *Les timbres* : en vente dans de nombreuses boutiques, provenant du Népal mais aussi du Bhoutan et du Tibet.

- *Les pièces de monnaie* : si vous êtes numismate, vous pourrez, en cherchant bien, trouver des pièces anciennes des périodes *licchavi*, *thakuri*, *malla*, voire même *shah*.

- *Les saligrams* : pierres noires contenant une ammonite fossile provenant de la rivière Gandaki. Nous vous déconseillons de cautionner ce commerce de fossiles protégés.

Remarque : l'exportation d'antiquités est interdite et sévèrement punie.



BAGAGES : Votre valise destinée à la soute de l'avion ne doit pas dépasser 30 kg, mais 20 kg sont préférables, à l'aller, en fonction de la capacité des bus au Népal. Pour les couples, prévoir deux valises séparées, une valise unique dépassant les 30 kilos n'est pas autorisée). Votre bagage cabine (un par passager) ne doit pas dépasser un poids de 7 kg et un volume de 50 X 40 X 20 cm. Nous vous conseillons de mettre vos affaires indispensables (par exemple vos médicaments) et une tenue de rechange dans votre bagage cabine, afin d'éviter des désagréments en cas de retard dans la livraison des valises. Nous vous rappelons que tout objet coupant (canif, coupe-ongles...) ainsi que les aérosols et liquides se trouvant dans votre bagage cabine ne passeront pas le contrôle de sécurité (cfr. Réglementation de novembre 2006) : veuillez donc les mettre dans la valise destinée à la soute de l'avion ou dans un seul sac en plastique transparent avec un contenu total de maximum 1 litre. Ce sac doit se fermer avec un élastique, une pince ou autre mécanisme de fermeture. Par prudence, conservez précieusement le coupon avec le code barre que vous recevrez à l'enregistrement de votre bagage, c'est lui qui vous permettra de pouvoir réclamer au «bagage claim» votre valise si, par malchance, elle n'arrivait pas à destination. De plus, certains contrôleurs le réclament à la sortie des aéroports pour vérifier si vous emportez bien votre valise et non une autre.

Remarque : par prudence, conservez précieusement le coupon avec le code barre que vous recevrez à l'enregistrement de votre bagage ; c'est lui qui vous permettra de pouvoir réclamer au « claim bagage » votre valise si, par malchance, elle n'arrivait pas à destination. De plus, certains contrôleurs le réclament à la sortie des aéroports pour vérifier si vous emportez bien votre valise et non une autre.

Quoi emporter dans ses bagages ? Nous vous conseillons de prendre avec vous un petit sac à dos ou en bandoulière pour la journée contenant appareil photo ou vidéo, petite bouteille d'eau, médicaments, mouchoirs en papier, gel mains ou lingettes humides..., et une pochette ventrale pour mettre argent, cartes de crédit et passeport.



Ne pas oublier: une petite lampe de poche avec piles de rechange (rues peu éclairées le soir, et coupures de courant possibles en soirée dans les hôtels et les restaurants), quelques bougies « chauffe-plat », des sacs en plastique pour emballer vos vêtements propres et pour votre linge sale, votre nécessaire de toilette, des mouchoirs en papier, de bonnes lunettes de soleil, crème solaire, une paire de lunettes ou de lentilles de rechange, un petit kit de couture, un petit parapluie. Une paire de jumelles sera utile pour les balades dans le Parc National de Chitwan. Un appareil photo, chargeur et des cartes mémoire de réserve.

Attention, les nuits sont froides au Népal et le soir tombe vite (vers 17h15) ! Emportez une bonne veste et/ou un polar épais, un plus fin et/ou un pull de laine, un bonnet de laine (vous en trouverez également de très jolis et bien chauds sur place), des gants, une écharpe et des chaussettes chaudes. Pour les heures les plus chaudes (entre 11h et 15h) opter pour des vêtements confortables en fibres naturelles (coton ou lin) : chemises, t-shirts en coton (manches longues et manches courtes), pantalons amples en coton (couleurs neutres), un K-way ou coupe vent, mais ayez toujours avec vous un pull et une écharpe pour les coins d'ombre très frais. Une paire de sandales légères, faciles à ôter pour visiter les temples (obligation de se déchausser, prenez de vieilles chaussettes usagées pour éviter de marcher pieds nus) et une paire de bonnes chaussures de marche fermées et confortables.

Tenue vestimentaire : par respect pour la population locale extrêmement religieuse, où hindouisme et bouddhisme sont intimement mêlés, portez toujours une tenue décente. Evitez des shorts ou des T-shirts décolletés. Evitez aussi les jupes ou les robes courtes et moulantes.

CLIMAT : De type tropical adouci par l'altitude. Le Népal est un pays de mousson, avec une saison sèche et une saison humide. En hiver (d'octobre à mars) les journées sont généralement ensoleillées et sèches et le thermomètre peut atteindre les 20 degrés en journée, mais la nuit il peut avoisiner les 0°C.. Sur les hauteurs il fait froid et sec mais la lumière est très belle et les sommets sont souvent bien dégagés. Dans la vallée de Katmandou il ne neige jamais. Pokhara est réputée pour son climat plus doux et plus agréable que la capitale, même en hiver. Le climat du Terai est proche de celui de l'Inde du Nord, agréable en hiver et étouffant en été.

DÉCALAGE HORAIRE : Le décalage horaire est de +4h45'. Quand il est midi en Belgique, il est 16h45 à Katmandou.



ELECTRICITE - CHAUFFAGE - EAU CHAUDE : 220 Volts mais il est nécessaire de prendre un adaptateur universel multiprise à trois tiges arrondies ou à deux tiges plates dans certains hôtels. Voir le site internet très utile pour connaître les prises du monde entier : www.levoyageur.net/prises.php

Le Népal connaît une pénurie d'électricité endémique pouvant aller jusqu'à plusieurs heures de coupures par jour, avec des variations de tension, et ce à travers tout le pays. Des groupes électrogènes sont prévus dans tous les hôtels et donnent un éclairage d'appoint.

Tous les hôtels ne sont pas équipés d'appareils de chauffage, mais dans ce cas exceptionnel, des bouillottes d'eau chaude sont fournies sur demande à la réception.

Dans certains hôtels, l'eau chaude pourrait n'être disponible qu'à certaines heures de la journée, les horaires seraient communiqués (ce peut être tôt le matin, à midi ou le

soir....). Dans ce cas éventuel, prendre son mal en patience et sourire ☺ Un petit stock de lingettes nettoyantes peut s'avérer utile ...

GEOGRAPHIE : 147.000 km², soit 5 fois la superficie de la Belgique. 29.7 millions d'habitants (en 2021). 197 hab/km². Dans le Nord de ce pays montagneux, 10 sommets, parmi les 14 plus hauts du monde, dépassent les 8.000 mètres, dont le Mont Everest, point culminant de la planète.

Katmandou (1350 m) est située au centre du « plateau népalais », au centre d'un bassin qui abrite plus de la moitié de la population du pays.

HORAIRES : Ce circuit fait l'objet de plusieurs départs très matinaux, pour des raisons pertinentes : profiter au maximum des journées et de la clarté et ne pas arriver trop tard à destination lors de certains longs trajets en autocar; et aussi pour vous permettre d'assister à des spectacles uniques de lever du soleil sur l'Himalaya.

HOTELS : Les nuitées se font en hôtels 4* et 3* (normes locales) dans des endroits soigneusement sélectionnés pour leur bonne localisation. Toutes les réservations ont été effectuées en mars 2026. Cette liste n'est pas contractuelle, un changement pouvant toujours intervenir pour une raison indépendante de notre volonté.

Katmandou : Hotel Dolmaling or similar: [https:// www.hoteldolmaling.com](https://www.hoteldolmaling.com)

Bandipur : Gaunghar or the Old Inn: <https://www.gaunghar.com/>

Pokhara : Hotel Barahi or Bar Peepal Resort: <https://barahi.com/>

Chitwan : Sapanalodge Village Lodge - <https://www.sapanalodge.com/>

Katmandou : Hotel Barahi Katmandou or similar:

<https://barahi.com/properties/hotel-barahi-kathmandu/>

Nagarkot : Hotel Country Villa or Fort Resort: <https://www.hotelcountryvilla.com/>

Katmandou: Hotel Hotel Barahi Kathmandu or similar:

<https://barahi.com/properties/hotel-barahi-kathmandu/>

LANGUE : L'anglais est compris et parlé dans les grandes villes, dans les hôtels et dans les boutiques pour touristes. Le népalais (proche de l'Hindi) est la langue nationale qui permet aux nombreux groupes ethniques de communiquer entre eux.

NOURRITURE et BOISSONS : Dans les hôtels où nous descendons, la cuisine est variée et copieuse. Vous pourrez également apprécier des plats de cuisine chinoise, indienne, thaïlandaise, dans la plupart des restaurants de Kathmandu et de Pokhara, où figurent souvent aussi des plats internationaux, italiens et mexicains.

Attention à l'hygiène, lavez-vous souvent les mains, surtout avant les repas ! Ne jamais manger de légumes crus, les manger uniquement cuits et peler systématiquement les fruits.

La cuisine tibétaine est aussi très répandue au Népal. Elle se compose de soupes aux lentilles ou aux pois cassés, de soupe de Yak, et des délicieux *momo*, sortes de gros raviolis fourrés à la viande ou aux légumes et que l'on sert bouillis ou frits, accompagnés d'une sauce pimentée. Les nouilles tibétaines accommodées de légumes aux œufs (*chowmein*) sont très bonnes. A essayer aussi la *thukpa*, grosse soupe tibétaine avec des pâtes.

Le plat de base d'un Népalais est le *Daal Bhaat*, composé d'un plat de riz blanc (*bath*) et de lentilles (*dal*) dans leur jus, servies dans un petit bol et que l'on mélange au riz. Il s'accompagne régulièrement d'un curry de légumes (*tarkari*) et d'un mélange d'ingrédients épicés (*achards*). Généralement végétarien, ce plat peut être servi avec de la viande ou du poulet.

Boissons : - Ne jamais boire de l'eau du robinet ! Évitez les glaçons (sauf dans les endroits chics ou bars à l'occidentale). On trouve partout de l'eau en bouteilles capsulées (environ 50 NR). Vérifier l'intégrité de la capsule de protection...

- Le *thé* est la boisson nationale. Prononcer "tcha". Dans la rue, il est servi à l'indienne, brûlant, sucré et avec du lait. Le *nepali tea* est l'équivalent du *masala tea* indien, thé agrémenté d'épices comme des clous de girofle et de la cardamome. Le thé tibétain est très différent, il est salé et agrémenté d'un peu de beurre de yack. Dans les hôtels et restaurants, on sert souvent du *black tea* en sachet.

- Les *bars et cafés* des quartiers touristiques de Katmandou et de Pokhara servent du bon café et même parfois du cappuccino. Ailleurs, les inconditionnels de café devront souvent se contenter de café soluble.

- Le *chang* (ou *thomba*), est la bière tibétaine au goût de cidre fermier. C'est une boisson produite par la fermentation de grains d'orge. Agréable et assez peu alcoolisée elle est parfois servie tiède. Attention c'est aussi un puissant purgatif !

- La *bière classique* (*Everest, Nepal Ice, Gorkha, San Miguel, Tuborg*, toutes produites localement), généralement dans des bouteilles de 0,65 litre est très bonne et très légère. Environ 400 roupies la bouteille (soit environ 3 euros).

- Il est également possible de trouver du rhum et du *rakshi* : l'alcool de riz népalais.

- Du *vin* est en vente dans les grands hôtels. Assez cher s'il s'agit de vin importé, pas souvent à notre goût s'il s'agit du vin local !

POURBOIRES : Afin d'éviter les soucis de pourboires et de manque de monnaie aux bagagistes, porteurs, musiciens, cornacs des éléphants, bateaux, ... une enveloppe commune pour le groupe peut faciliter notre vie sur place. Il convient de prévoir 84 euros (*3€/jour pour le guide + 2 €/jour pour le chauffeur + 1 €/jour pour les bagages, chaussures, ... soit 6 € x 14 jours sur place*). Le groupe pourra toujours adapter ce montant en fonction de votre satisfaction au fil du circuit.

PRECAUTIONS : Lors des safaris dans le Parc de Chitwan, le plus grand respect de la flore et de la faune est de rigueur. Pour votre sécurité, il est impératif de respecter les consignes et de ne pas s'approcher trop près des éléphants même s'ils sont bien encadrés par leurs cornacs, certains peuvent charger de manière imprévisible.

SANTE et VACCINS : Le circuit que nous proposons est accessible à toute personne en bonne santé. Dans sa trousse à pharmacie il est toujours bon d'avoir un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre. Des pastilles pour la gorge, un antihistaminique, un antidouleur. Un désinfectant et des sparadraps. Un bon répulsif anti-moustique pour le Teraï et une crème ou lotion en cas de piqûres (ou stick *eucetéea*). Prévoyez aussi des médicaments nécessaires en cas de refroidissement dû aux variations de température (pour rappel les nuits sont très froides et la température descend jusqu'à 0 degrés, alors qu'elle peut grimper jusqu'à 25 degrés entre 11h et 15h). N'oubliez pas vos médicaments habituels !

Le Népal n'exige **aucune vaccination** à l'entrée de son territoire. Il est toutefois fortement recommandé d'être à jour pour la diphtérie, tétanos, polio, coqueluche, hépatites A et B et la fièvre typhoïde (vaccin combiné avec l'hépatite A : Tyavax).

Certains médecins recommandent un **traitement antipaludique** si vous vous rendez dans les régions les plus reculées du Teraï népalais, entre mai et octobre. Il n'y a pas de problème pour le parc du Chitwan que nous visitons en hiver. Prenez cependant conseil auprès de votre médecin traitant ou auprès d'un centre de vaccinations.

TELEPHONE et INTERNET : Du Népal vers la Belgique : composer 00 + 32 + numéro de votre correspondant sans le 0. De la Belgique vers le Népal : composer 00 + 977 + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant. Certaines zones d'altitude ou du Parc National de Chitwan n'ont pas de réseau. Dans les hôtels de ville, l'accès à Internet, bien que lent, est pratiquement toujours disponible.



Photo Stéphanie Marichal

Glossaire pour mieux comprendre le programme ☺

Avatar : sanskrit avatara. Incarnation de Vishnu dans un corps animal ou humain.

Bodhisattva : Être, humain ou divin, ayant atteint l'état d'éveil, mais qui postpose son entrée au "Nirvana". Par compassion, il accepte de rester sur Terre pour aider leurs semblables (*à la façon des anges gardiens*).

Chorten : correspond au stupa que l'on voit dans d'autres pays bouddhistes. Monument funéraire, il symbolise la mort du Bouddha et son entrée dans le Parinirvana. Il convient de le contourner dans le sens des aiguilles d'une montre (*pour lui présenter sa main droite, qui est pure*).

Ghats : gradins, marches d'accès à un bassin.

Maitreya : pour le bouddhisme mahayana, Maitreya est le Bouddha du futur (*en fait, le 5è de notre ère, celui qui doit venir après Sakyamuni, le Bouddha historique*).

Mandala : représentation de l'univers sacré dans le bouddhisme Vajrayana. Réalisés en 2 ou 3 dimensions, en sable, peinture, métal ou sous forme d'un monument.

Mantra : formule sacrée ou invocation utilisée dans l'hindouisme, le bouddhisme, le sikhisme et le jainisme. Cela peut être un simple son (*aum*) ou une longue phrase "*Om Mane Padme Um*", "*Ô toi, le Joyau dans la fleur de Lotus*".

Sâdhu : homme qui choisit de mener une vie de sainteté, dont le but ultime est l'arrêt du cycle des renaissances et la fusion avec la conscience cosmique.

Stupa : voir *Chorten*.

Thangkas : rouleaux peints par des artistes où sont représentés différents symboles bouddhistes. Servent souvent de support de méditation.

Hindouisme

L'hindouisme, pratiqué par près de 900 millions de personnes – dont 850 millions d'Indiens et 26 millions de Népalais– constitue la 3e religion du monde. Il imprègne profondément la culture et la vie quotidienne indiennes.

Tentative de synthèse

A.U.M. : Syllabe sacrée des Hindous, le Verbe divin sous forme audible.

Donc, au début était le « *aaaauuuuummmmmmm* », ensuite : vibration – cristallisation de gouttelettes d'eau – Big bang. Création de la matière et de l'énergie (Einstein montrera que les 2 sont liés). Les deux composants sont en perpétuelle évolution. La matière, avec l'Univers, les espèces,... En ce qui concerne l'énergie, on parle du Principe divin supérieur (*brahman*) et de l'âme (*atman*, de même nature que le brahman). Le but de la vie terrestre étant de purifier de plus en plus cette âme pour que, (re)devenue 100% pure, elle puisse se fondre (se libérer) dans le Brahman.

Nous avons donc UN principe divin supérieur (monothéisme ???) mais qui se manifeste sous des milliers de facettes (polythéisme). L'humain, ayant besoin de se sentir proche de ce qui le transcende, lui a donné des caractéristiques humaines, animales et naturelles. C'est ainsi que l'on retrouve dans le panthéon hindou le Dieu Soleil, le Feu, le Vent, un Dieu à tête d'éléphant, ...

Au-dessus de ces divinités, une trinité principale (trimurti) a pris place :

Brahma (le Dieu créateur) – Vishnu (le Dieu protecteur) – Shiva (le Dieu destructeur).

On notera que dans le AUM (OM) :

A représente le Créateur, la Création, le Feu, l'action, **Brahma**;

U représente le Conservateur, le Soleil, la Connaissance, **Vishnu**;

M enfin représente le Destructeur, le Vent, la Volonté, **Shiva**.

La Trinité hindoue

BRAHMA : le Dieu créateur.

Il a créé le Monde. L'architecte pour certains, simple maçon au service de Shiva pour d'autres. Le monde étant créé (Big Bang), il n'a plus rien à faire... Cela signifie que personne ne se tourne vers lui pour lui demander quoi que ce soit et les hindous n'ont rien à craindre de Brahma. Et donc personne ne prie ce Dieu et aucun temple ne lui est dédié (excepté celui de Pushkar, au Rajasthan).

Facilement reconnaissable à ses quatre têtes, symbolisant des quatre Vedas.

Epouse : **SARASVATI**, déesse des Arts

Véhicule : **HANSA**, une oie sauvage, symbole de la connaissance.

VISHNU : le Dieu protecteur.

Celui-ci représente les principes de permanence, de continuité et de conservation. Vishnu est souvent représenté avec quatre bras, tenant une roue (chakra) qui signifie l'énergie et l'esprit universels ; la conque, symbole de la trompette lançant la bataille contre le mal ou évoquant l'eau, la fertilité ; la massue, symbole d'autorité et du pouvoir de la connaissance ; et la fleur de lotus, symbole de l'objectif à atteindre : la pureté. Vishnu descend sur terre et se manifeste, de nombreuses fois, sous des apparences diverses (*avatara*, "descente" ou incarnation d'une divinité) pour aider l'Humanité confrontée à de graves problèmes (principalement des démons ou des humains terrifiants). Voici les *avatara* qui eurent un grand succès dans le peuple (certains nous étant très connus...) :

1. Matsya, le **poisson** = la version indienne du déluge ;
2. Kurma, la **tortue** ;
3. Varaha, le **sanglier** ;
4. Varasimha, l'**homme-lion** ;
5. Vamana, le **Nain** ;
6. Parashu-Rama, l'**Homme à la hache** ;
7. **Rama**, le héros du Ramayana ;
8. **Krishna**, le « Noir », le héros de la Bagavad-gita.
9. **Bouddha**, le fondateur du bouddhisme, mais dans un rôle bien particulier ;
10. Kalki, **chevalier blanc** monté sur un Cheval blanc. Doit apparaître dans le futur.

Epouse : LAKSHMI, déesse de Fortune, celle qui préside à la Beauté.

Véhicule : GARUDA, moitié homme, moitié aigle. Le roi des « Oiseaux ».

SHIVA: le Dieu destructeur (désintégrateur).

Mais aussi « re-créateur ». Il faut « détruire » pour « reconstruire ». Abattre un arbre pour construire une maison, casser un œuf pour cuire une omelette, « tuer » le père pour accéder à l'autonomie, ...

Le terme exact serait plus logiquement « désintégrateur ». Exemples : a) le morceau de sucre dans une tasse de thé. On ne le voit plus, mais il n'est pas « détruit », il existe toujours, mais sous forme non visible. b) la nature qui « meurt » en hiver. En fait, elle hiverne pour revenir « régénérée », plus belle, plus forte, au printemps. Shiva est souvent représenté avec un 3e œil sur le front, la lune dans sa chevelure, et surtout tenant le trident symbolisant sa toute puissance.

Epouse : PARVATI, fille de l'Himalaya, avec qui il a 2 fils ; Ganesh , à la tête d'éléphant, un des Dieux préférés et Skanda (ou Kartikeya), Dieu de la Guerre.

Véhicule : NANDI, le taureau (ou zébu).

Le système de castes (en Inde – légères différences au Népal)

Le système de castes fait partie intégrante de l'hindouisme. Les prêtres ont voulu imposer un système qui leur garantirait une supériorité certaine. Selon la croyance,

1. les **Brahmanes** (prêtres) proviendraient de la tête de Brahma ;
2. les **Ksatriya** (princes et guerriers) des bras de Brahma ;
3. les **Vaisya** (propriétaires terriens et commerçants), de son ventre et
4. les **Sûdra** (serviteurs), de ses jambes.

Il faut noter qu'il y a deux catégories non reprises dans cette classification :

1. les **sâdhus** (sages renonçant). Ceux-ci ont abandonné la « vie matérielle » et pour errer d'endroits sacrés vers d'autres lieux de pèlerinage. Mi-nus, couverts de suie ou de signes en l'honneur de Shiva.
2. Les **intouchables ou paria**. Ceux-ci sont tellement mal considérés (vils, souillés) qu'ils ne sont pas dignes de provenir du corps de Brahma, mais du sol impur.



Introduction au Bouddhisme

**Bouddhisme = une philosophie ou une religion? Qui est le Dalaï Lama?
Petit ou grand véhicule : c'est quoi ? Comment devient-on bouddhiste?
La différence entre bouddhisme et hindouisme? ... ? ... ? ... ?**

Le bouddhisme, "*buddha dharma*", désigne la doctrine élaborée en Inde, milieu du VI^e siècle avant notre ère, par un prince originaire du Nord, Siddhârta Gautama. Il s'agit d'une **philosophie**. Celle-ci s'est répandue dans de nombreuses régions où régnaient d'autres religions, souvent animistes. C'est ainsi que la religion locale et la philosophie bouddhique ont, petit à petit, donné naissance à une nouvelle **religion** bouddhique. Le bouddhisme tibétain est différent du bouddhisme thaïlandais, qui est lui-même différent du bouddhisme japonais (zen), chinois, laotien, ...

Du jeune prince hindou Siddhârta Gautama à Bouddha

Le Bouddha historique est né vers l'an 560 avant notre ère. Fils d'un roi des confins de l'Himalaya, il reçoit le nom de Siddhârta Gautama. Il mène une existence heureuse et protégée dans le luxe du palais royal. Mais un jour, lors d'une de ses sorties, il prend conscience des douleurs de la vie en rencontrant successivement **un vieillard, un malade, un cadavre et un moine mendiant**. Désormais, obsédé par cette souffrance et les moyens de s'en affranchir, Siddhârta Gautama décide de changer d'existence. Plusieurs années durant, il mène une vie d'ascète qui lui semble bientôt aussi vaine que celle de luxure qu'il avait autrefois connue. C'est alors qu'il comprend que la vérité se trouve dans la "**voie du juste milieu**".

Quelques temps plus tard, alors qu'il médite sous un figuier à Bodh Gaya, il fait l'expérience de "l'illumination" ou de l'"Eveil" (*bodhi*). Alors seulement, on peut le dénommer le **Bouddha**, c'est-à-dire un *être éveillé*. Cette illumination consiste en la prise de conscience que toute vie est douleur (**quatre nobles vérités**) et dans la connaissance des moyens pour s'en libérer (**octuple sentier**), afin d'atteindre la sérénité absolue (*nirvana*). Renonçant à accéder directement au nirvana, le Bouddha prêchera une quarantaine d'années et suscitera, de son vivant, de nombreux disciples. C'est à Sarnath, près de Bénarès, qu'il énonce pour la première fois les fondements de la doctrine bouddhique. Il meurt à l'âge de 80 ans, atteignant le **Parinirvana**, fin de son existence terrestre.

La philosophie du Bouddha

L'enseignement de Bouddha ne comporte aucune révélation. Il est le produit de son cheminement spirituel. Chaque réincarnation est déterminée par les actions de la vie antérieure. Dans ce contexte, Bouddha dégage **4 vérités** qui marquent la progression de sa réflexion :

1. Tout est souffrance (*dukkha, non plénitude*) dans ce monde : la naissance, la vieillesse, la maladie, la mort, l'union avec ce qu'on n'aime pas, séparation d'avec ce qu'on aime, toute forme d'attachement ;

2. La souffrance naît du désir, qui enchaîne l'homme au cycle infini des réincarnations ;

3. La suppression de la souffrance s'obtient par l'extinction du désir, le détachement ; Le chemin à suivre pour anéantir la souffrance = "l'octuple sentier".

4. La quatrième vérité sainte énonce les 8 étapes de l'octuple sentier, laquelle fournit à l'homme les moyens concrets d'obtenir son salut. C'est l'éthique exigeante fondée sur la compassion pour tout être, la bonté et la bienveillance.

Les **8 étapes de la voie** sont :

- | | | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 1. croyances justes | 2. volonté juste | 3. paroles justes | 4. actions justes |
| 5. façon de vivre juste | 6. efforts justes | 7. pensée juste | 8. méditation juste |

Le karma et la réincarnation

Héritier de l'hindouisme, le bouddhisme en conserve la croyance en la transmigration des âmes (*le cycle infernal des réincarnations* ou le *samsara*). Mais il n'y a pas une âme individuelle. (*Luc qui deviendra Don, puis Marie, puis Kim, ...*). Il refuse l'idée d'un dieu suprême qui jugerait chacun à la fin de sa vie. C'est comme lorsque vous développez vos photos. Si le cadrage est mauvais, le cliché surexposé, personne ne vous juge et vous tape sur les doigts. C'est vous-même qui prenez conscience de vos actions, qui appréciez ou non et qui décidez du travail à réaliser dans la réincarnation suivante. La réincarnation est le résultat inéluctable de la Loi selon laquelle les actes de la vie, le **karma** ("*action*", en sanskrit), déterminent dans quel être, homme ou animal, se fera la réincarnation. Meilleur est le *karma*, plus favorable sera la vie ultérieure. Seule une existence parfaite permet de se libérer du cycle infernal des renaissances pour accéder au **nirvana**. En physique, la loi "*action - réaction*" est bien connue. Il en est de même du psychologique : soyez négatif et on vous évitera, soyez positif et la chance vous sourira ...

Petit ou grand véhicule

Très tôt des courants se distinguèrent sur le sens à donner à telle ou telle parole du bouddha et sur la meilleure façon d'assurer l'enseignement de la loi bouddhique. Certains considèrent qu'il fallait faire profiter le plus grand nombre et pour ce faire adjoindre aux enseignements initiaux tout un ensemble d'éléments théoriques, spéculatifs et symboliques. C'est cette interprétation qui donne naissance au courant dit du mahâyâna ou Grand véhicule. En revanche, d'autres restèrent attachés à une transmission plus restreinte, de maître à élève, reposant sur une pratique solitaire et sur une ascèse individuelle, à l'instar du parcours du bouddha historique lui-même. Ces derniers sont aujourd'hui les adeptes du courant theravâda ou hinayana (petit véhicule).

Seule la vie monastique peut mener au nirvana.

Le bouddhisme **theravâda** (des Anciens) accorde un intérêt soutenu à la logique et à la discipline monastique. A partir du I^{er} siècle apparaît le bouddhisme **mahâyâna** (Grand Véhicule), aux tendances piétistes et spéculatives. Le bouddhisme **vajrâyâna** (du Diamant, dans l'Himalaya), depuis le VII^e siècle, fait la synthèse de l'ensemble des courants antérieurs.

Le bouddhisme pratiqué au Ladakh est le Vajrayana. Il combine des éléments tantriques de l'hindouisme avec le bouddhisme. La dévotion aux déités, les rituels et cérémonies revêtent une importance capitale car la croyance est que l'illumination peut être atteinte en une seule vie.

Les 4 courants principaux :

1. **NYINGMAPA**. Fondé par Padmasambhava au Tibet. Le plus ancien courant.

2. **KARGYUD**. Etabli au XI^e par Marpa et son disciple Milarepa.

3. **SAKYAPA**. Fondé aussi au XI^e, par Gyalpo à Sakya au Tibet, puis Tilopa incorpora le yoga dans le système bouddhiste.

*Ces 3 premiers courants sont parfois dénommés "**Bonnets rouges**".*

4. **GELUGPA**. Au XIV^e, Tsongkhapa lance une nouvelle école en exposant sa propre doctrine, mettant l'accent sur la discipline monastique, et fonde donc l'ordre des Gelugpas (*Vertueux*), dits "**Bonnets jaunes**". C'est celle du Dalaï Lama.

Dans le bouddhisme mahâyâna, des Êtres "virtuellement éveillés", les Bodhisattvas acceptent de ne pas profiter égoïstement du Nirvana, mais de revenir sur terre, tant que d'autres Êtres vivants continuent de souffrir. Le Bodhisattva de la Compassion, Avalokitésvara, se réincarne ainsi pour aider le peuple tibétain : il en est à sa 14^e incarnation et il n'est autre que le Dalaï Lama...

Apprenons à lâcher prise !

*Quand nous sommes face à un problème,
nul besoin d'en faire une montagne :*

Soit il y a une solution, et dans ce cas, pas de souci...

Soit il n'y a aucune solution, donc, pas la peine de nous torturer...



DATES :

Du 16 février au 02 mars 2027

CONDITIONS :

En chambre double : **4900 € / pers.** Supplément single: **510 €**
Acompte de **1500 €** par personne à l'inscription.

Les prix sont calculés sur base de 15 participants (maximum 21).

AVANTAGES MEMBRES :

Jusqu'au 1er juillet 2026, ristourne de 294 € par personne

Jusqu'au 1er novembre 2026, ristourne de 147 € par personne

LE PRIX COMPREND :

Les vols aller/retour Bruxelles-Katmandou avec Turkish Airlines, les taxes d'aéroport en vigueur au 23/03/26 (523 €), la compensation carbone (160 arbres plantés par participant), 13 nuitées en hôtels **** et ***, la pension complète, le transport terrestre en bus privé air conditionné, les taxes routières et de séjour, les entrées aux sites visités, les services de notre guide-accompagnatrice Stéphanie Marichal et d'un guide-conférencier national francophone du J2 au J14. Les prix sont calculés sur base de 15 participants (maximum 21) et du taux de change 1 USD/ 0,86 € (pour 30% du montant). Documents de voyage : passeport +visa.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Le survol de l'Himalaya (en option, +/- 250eur), le visa (environ 30 eur, prix 2026 à confirmer), les boissons lors des repas, les pourboires, toute dépense à caractère personnel, les activités libres et en option.

