

# TERRES DE CONTEMPLATION NÉPAL ET BHOUTAN



CLUB  AVENTURE  
*Québec.com*

1164, rue Bourlamaque Québec, Qc, G1R 2P8  
nous joindre: 418-687-9043 sans frais: 1-800-361-9043

TERRES DE CONTEMPLATION

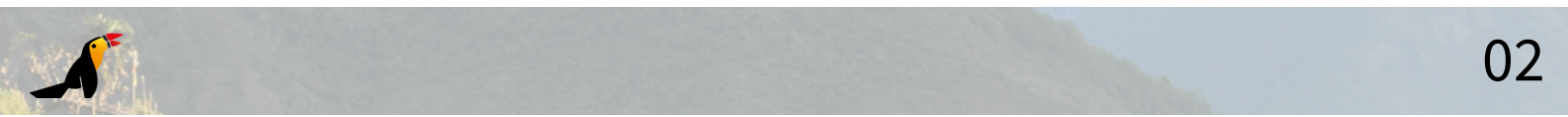
# NÉPAL ET BHOUTAN



*Situé entre l'Inde et le Tibet, le Népal offre un large éventail d'attractions touristiques. Il est surtout connu comme la maison du mont Everest, mais le pays ne se limite pas à une seule montagne. Le Népal est une terre fascinante d'histoires anciennes, de cultures et de peuples dynamiques et de paysages grandioses. C'est également l'un des pays les plus riches au monde en termes de biodiversité, en raison de sa position géographique unique et de ses variations latitudinales.*

*Le Népal possède une culture riche et diversifiée en raison de son emplacement unique entre les deux plus grandes et anciennes civilisations du monde. Le Népal est la terre sainte de Lord Pashupatinath et de Gautam Buddha, où les hindous et les bouddhistes coexistent depuis des siècles en parfaite harmonie. Lord Buddha, la «lumière de l'Asie», est né à Lumbini, dans les plaines du sud du Népal, ce qui fait du Népal une destination de pèlerinage frayée pour tous les bouddhistes. Le temple de Pashupatinath est le sanctuaire hindou le plus visité du Népal et l'un des quatre sites les plus importants au monde pour les fidèles de Shiva.*

*Bhoutan, terre du dragon tonnerre...! , L'une des destinations les plus exotiques au monde. Le Bhoutan, souvent désigné comme le dernier Shangri-la, est une terre de gens remarquables, de paysages remarquables et de merveilles naturelles ainsi que d'une culture fière et dynamique. Ce lieu unique et rare est resté isolé du reste du monde et aucun tourisme n'existait jusqu'en 1974, préservant ainsi le riche environnement naturel et la culture bouddhiste vivante. Ce royaume mystérieux a enfin ouvert ses portes aux visiteurs. Aujourd'hui, le Bhoutan est devenu l'une des destinations les plus exotiques pour de nombreux voyageurs internationaux. Chaque voyageur a beaucoup à anticiper car chaque minute est passionnante à la découverte d'un royaume doté d'une tradition, d'une culture, d'une religion et d'un environnement incroyablement unique et précieux, que le peuple bhoutanais s'efforce encore de préserver face à la modernité. Vous pourrez découvrir les merveilles culturelles et naturelles de ce dernier royaume bouddhiste mahayana restant de l'Himalaya. Le Bhoutan a un environnement vierge, presque pas de pollution et une culture vivante où festivals et événements culturels font partie de la vie quotidienne. Nos circuits au Bhoutan vous offrent également une occasion unique de visiter des villages isolés et de découvrir le mode de vie traditionnel du Bhoutan. Bien que le pays soit connu sous le nom de Bhoutan dans le monde extérieur, il est connu sous le nom de Druk Yul, «pays du dragon tonnerre». Les gens s'appellent eux-mêmes Drukpas.*



# GUIDE DE VOYAGE



ITINÉRAIRE

# RÉSUMÉ DU VOYAGE



- jour 1 Arrivée à Katmandou (Népal)
- jour 2 Katmandou (Népal)
- jour 3 Katmandou (Népal)
- jour 4 Katmandou - Pokhara (Népal)
- jour 5 Pokhara (Népal)
- jour 6 Pokhara - Katmandou (Népal)
- jour 7 Aéroport de Katmandou - Paro - Thimpu (Bhoutan)
- jour 8 Thimpu (Bhoutan)
- jour 9 Thimpu - Punakha (Bhoutan)
- jour 10 Punakha - Paro (Bhoutan)
- jour 11 Paro (Bhoutan)
- jour 12 Aéroport de Paro - Katmandou (Népal)
- jour 13 Katmandou - vol de départ

légende repas : D=Déjeuner L=Dîner S=souper

Horaire à titre indicatif et sujet à changement.



# AU JOUR LE JOUR

## JOUR 1 | ARRIVÉE À KATMANDOU

Suite à votre vol international, réunion et assistance à l'aéroport et transfert à l'hôtel à Katmandou. Le reste de la journée est libre. Nuit à Katmandou.

## JOUR 2 | KATMANDOU

Katmandou est la plus grande ville et la capitale et le cœur du Népal. Autrefois considérée comme le légendaire et inaccessible Shangri-La, Katmandou est une plaque tournante pour les voyageurs indépendants ainsi qu'un lieu de villégiature en plein essor, adapté à tous les budgets. Selon la légende, à l'aube lointaine d'une époque non enregistrée, la vallée de Katmandou était un lac turquoise sur lequel reposait une merveilleuse fleur de lotus. Manjushree (Padmasambhav), un saint patriarche de Chine a tranché le mur de la vallée avec son épée de sagesse enflammée à Chovar et a laissé apparaître la terre aride. La fleur de lotus s'installa au fond de la vallée sur laquelle Manjushree construisit le grand stupa de Swoyambhunath. La vallée de Kathmandu comprend les trois anciennes villes royales de Patan, Bhaktapur et Kathmandu, qui possèdent leurs propres palais et leurs places ornées, chacune classée au patrimoine mondial. Il y a des ruelles pavées des places du palais avec un labyrinthe fascinant de temples, de sanctuaires, de marchés et de la vie qui tourne autour de lui.

Visite guidée d'une journée de la place Kathmandu Durbar, du Stupa Swoyambhunath et de la place Patan Durbar La place Kathmandu Durbar est située au cœur de la vieille ville de Kathmandu. La fondation du Durbar (palais royal) remonte à l'époque de Licchavi. Avec des rénovations considérables des dirigeants Malla et plus tard des Ranas, la construction s'est faite progressivement au cours de nombreux siècles. Il y a environ 50 temples dans les environs. Visitez le complexe Durbar du XVIIe siècle, Hanuman Dhoka, le temple Paravati, les célèbres clochers et tambours, Bhairav, le temple Taleju et un grand nombre de temples regroupés autour. À quelques pas de là, vous trouverez le temple de la déesse vivante, où les clients pourront apercevoir le Kumari à l'une des fenêtres ouvertes donnant sur la cour intérieure. Au sommet d'une colline verdoyante à l'ouest de Katmandou se dresse le grand stupa de Swoyambhunath, un site vieux de plus de 2 500 ans marquant le point où le légendaire patriarche Manjushree a découvert le lotus de l'ancien lac Valley. Swoyambhunath offre une vue plongeante sur la ville de Kathmandu. Cet énorme stupa est l'un des sites les plus sacrés du Bouddhisme au Népal et son établissement est lié à la création du Katmandou. Les fidèles entourent le stupa dans le sens des aiguilles d'une montre, tournent les banques du moulin à prière et même se prosternent de tout leur long sont respectueux. Patan est également connue sous le nom de Lalitpur ou la "ville des beaux-arts" et est la plus ancienne ville de la vallée. Cette ville bouddhiste aurait été fondée par l'empereur Ashoka au 3ème siècle avant JC. Patan est le berceau des arts et de l'architecture de la vallée, un grand centre à la fois de la religion bouddhiste Newari et des arts et métiers traditionnels avec 136 bahals ou cours et 55 temples principaux. Les plus connus sont Krishna Mandir et Hiranya Varna Mahavihar. Nuit à Katmandou.

🍴 REPAS : D



## JOUR 3 | KATMANDOU

Après le petit déjeuner, visite du temple de Pashupatinath, de Boudhanath Stupa et de la place Bhaktapur Durbar. Le temple de Pashupatinath est considéré comme l'un des sanctuaires les plus saints de tous les temples hindous du monde entier. Le temple du seigneur Shiva, Pashupatinath, avec son toit en or et ses portes argentées, est célèbre pour sa superbe architecture. L'entrée dans l'enceinte du temple est interdite aux non-hindous. Ils ne pourront le voir que de la rive est de la rivière Bagmati, surplombant les lieux de la crémation. Ce magnifique temple d'or à deux niveaux avec quatre portes triples d'argent est un exemple unique de l'architecture de temple népalais. C'est l'un des plus grands complexes de temples hindous en Asie du Sud avec des centaines de lingams de Shiva, des sanctuaires d'icônes de divers dieux et déesses hindous. Boudhanath est le plus grand stupa du Népal. Il est situé sur un terrain plat et est entouré de maisons et de monastères, où résident les Rinpoches. Boudhanath est également connu sous le nom de "petit Tibet" en raison de son atmosphère unique ressemblant au vieux marché de Barkhor à Lhassa. Beaucoup de Tibétains viennent ici comme lieu de pèlerinage et de commerce. Visitez les monastères à proximité et faites la méditation avec les moines pendant un certain temps et recevez des bénédictions. Bhaktapur, également connu sous le nom de Bhadgaon, abrite l'art et l'architecture médiévaux et conserve toujours son riche arôme médiéval. Ville d'agriculteurs, Bhaktapur est également connue pour ses poteries et son tissage.

Bhaktapur est la plus charmante et la mieux préservée des trois villes de la vallée. Visitez l'ancienne porte d'entrée, la place Durbar, le quartier résidentiel royal de Bhupatindra Malla, le temple Batsala, le temple Bhairavnath, le temple Duttatraya, Pujari Math et le palais aux 55 fenêtres. Promenez-vous jusqu'au célèbre temple Nyatapole, le temple de cinq étages de style pagode, le plus haut temple du pays gardé par une série d'animaux mythiques et de divinités dominant le temple Bhairav dédié à la divinité tantrique de Bhairav. Nuit à Katmandou.

🍴 | REPAS : D



## JOUR 4 | KATMANDOU - POKHARA

Matin, route vers Pokhara par une route de montagne pittoresque (200 km / 6 à 7 h). Pokhara est un lieu remarquable de beauté naturelle situé à 900 m d'altitude et à 200 km à l'ouest de la vallée de Katmandou. La ville enchantée possède plusieurs lacs magnifiques et offre une vue panoramique imprenable sur les sommets de l'Himalaya. La sérénité des lacs et la magnificence de l'Himalaya se dressant derrière eux créent une ambiance de paix et de magie. Transfert à votre hôtel à Pokhara.

Le reste de la journée est libre. Soirée, balade au bord du lac de Pokhara. Nuit à Pokhara.

🍴 | REPAS : D



## JOUR 5 | POKHARA

Tôt le matin, excursion sur la colline de Sarangkot pour le lever du soleil et la vue sur la montagne (si le temps le permet) Situé à 1 592 m d'altitude, Sarangkot offre une vue magnifique sur le mont. Massif de Machhapuchhare et de l'Annapurna (si le temps le permet). Vous pouvez également avoir une bonne vue aérienne de la vallée de Pokhara à partir d'ici. Après le petit-déjeuner, visite de Pokhara, y compris la chute de Davi, le vieux bazar et le temple Bindhyabasini. Connue localement sous le nom de Patale Chhahgo, la chute de Davi est une impressionnante chute d'eau située à environ 2 km au sud-ouest du centre-ville sur la route menant à Tansen. En juillet 1961, des couples suisses se baignaient dans le ruisseau Pardi Khola, juste au-dessus de l'automne. Une inondation soudaine du barrage de Fewa emporta Mme Davis et disparut mystérieusement dans un passage souterrain sous la chute. Depuis, la chute a été appelée la chute de Davi. Le vieux bazar traditionnel de Pokhara est coloré et ethniquement divers. L'architecture et le savoir-faire newar s'expriment dans son temple et ses fenêtres. La richesse du passé s'exprime dans son art et son savoir-faire. Le temple Bindhyabasini est le centre des activités religieuses dans l'ancien bazar. Il est dédié à la déesse Bhagawati et à une autre manifestation de Shakti. Les mardis et samedis, les gens sacrifient les animaux et croient qu'elle les aidera à réaliser leurs désirs et leurs souhaits. Plus tard, promenade en bateau sur le lac Phewa Le lac Phewa est le plus grand lac de la vallée de Pokhara, mesurant 1,5 km sur 4 km. lac est le mieux situé pour la navigation de plaisance et l'observation des oiseaux et surtout pour photographier les montagnes pittoresques L'excellent cadre du lac et les reflets des montagnes de l'Annapurna sont des choses qu'aucun visiteur ne voudrait manquer lors d'une excursion en bateau. Annapurna s'élève directement du fond de la vallée et semble assez proche pour se toucher.

Le reste de la journée est libre. Nuit à Pokhara.

 REPAS : D

## JOUR 6 | POKHARA - KATMANDOU

Matin, retour à Katmandou en suivant la même route. Transfert à votre hôtel.

Le reste de la journée est libre. Nuit à Katmandou.

 REPAS : D



## JOUR 7 | AÉROPORT DE KATMANDOU - PARO - THIMPU

Transfert à l'aéroport et vol pour Paro. Le vol vous offre une vue magnifique sur la montagne et le paysage. À votre arrivée et après les formalités de visa, passez à Thimpu. Plus tard, visite du mémorial chorten construit à la mémoire du défunt roi Jigme Dorji Wangchuck, monastère de Changangkha datant du XVe siècle, mini zoo de Motithang pour voir le rare animal national "Takin" du Bhoutan et poursuivre sa route avec une belle vue sur la vallée de Thimphu. Visitez le nouveau temple du couvent de Druptob et profitez du temps libre sur le marché. Nuit à Thimpu.



🍴 | REPAS : D - L - S



## JOUR 8 | THIMPU

Visitez l'École des arts et métiers, où les étudiants apprennent 13 arts différents, marchez jusqu'au musée du patrimoine folklorique situé à côté de l'école et terminez par la visite du musée national voisin. Après-midi, visite de Taschichho Dzong, le bâtiment principal du secrétariat, abrite les salles du trône du roi et est la résidence d'été du corps du moine central, l'école de peinture d'art bouddhiste, la bibliothèque nationale, qui abrite une vaste collection d'anciens manuscrits bouddhistes et Hôpital Indigène, où des arts de guérison séculaires sont encore pratiqués. Plus tard, promenez-vous dans la ville et imprégnez-vous de l'atmosphère de cette capitale magique avec ses boutiques animées, ses bazars et ses citoyens photogéniques en costume national. Nuit à Thimpu.

🍴 | REPAS : D - L - S

## JOUR 9 | THIMPU - PUNAKHA

Conduire à Punakha par le col de Dochula, à 3150 m. Si le temps le permet, vous pourrez admirer une vue spectaculaire sur les plus hautes montagnes du Bhoutan sur un site s'étendant sur presque 180 degrés. Promenez-vous parmi les 108 stupas et profitez de la vue et de l'air frais. Continuez votre route vers la chaude vallée de Punakha. Visitez Punakha Dzong. Ce Dzong est situé à la jonction des deux rivières Phochu (Male River) à droite et Mochu (Female River) à gauche, leurs eaux se confondant juste en face. Plus tard, vous pourrez vous détendre à l'hôtel pour profiter de la vue et de la nature ou vous promener pendant une heure jusqu'au temple de Khamsum Yuley Lakhang ou au temple de Chimi Lakhang, le temple de la fertilité associé à l'art religieux du phallus. Nuit à Punakha.

🍴 | REPAS : D - L - S






## JOUR 10 | PUNAKHA - PARO


Faites un retour en arrière pour revenir à Paro. Plus tard, visitez Paro Dzong (la forteresse) à pied et continuez à traverser le plus vieux pont en bois encore en usage. Continuez à vous promener dans la vieille ville de Paro et à jeter un coup d'œil dans les magasins d'artisanat locaux. Vous pourriez avoir l'occasion de voir le match traditionnel, le match de tir à l'arc se déroulant.

Dans l'après-midi, visite de Ta Dzong (la "tour de guet") abritant à présent le musée national. Construit au sommet de la colline surplombant Rinpung Dzong, il était utilisé à l'origine pour défendre Rinpung Dzong et la vallée de Paro en temps de guerre. Sa construction circulaire inhabituelle ressemble à une coquille de conque et elle contient maintenant une magnifique collection d'objets façonnés au Bhoutan - costumes, peintures religieuses, armes, textiles et une collection fascinante de timbres du Bhoutan. Nuit à Paro.

 REPAS : D - L - S

## JOUR 11 | PARO - TAKTSANG - PARO

Le matin, excursion au monastère de Taktsang, également appelé nid du tigre. On pense que Guru Rimpoche, père fondateur de la forme bhoutanaise du bouddhisme Mahayana, est arrivé ici à dos de tigresse et a médité dans ce monastère. Taktsang a été gravement endommagé par un incendie en 1998. Cependant, il est maintenant reconstruit et consacré à l'année 2005. Les touristes peuvent faire de la randonnée jusqu'au point situé en face du monastère, où se trouve un petit Chorten. Après la randonnée, dirigez-vous vers les ruines du Drukgyel Dzong, qui était autrefois un monument historique construit comme symbole de la victoire des Bhoutanais contre les envahisseurs du nord. Maintenant, il est en ruine. En 1914, le numéro du magazine National Geographic Drukgyel Dzong a été montré dans toute sa splendeur. C'était la première fois que le Bhoutan apparaissait dans les nouvelles occidentales, ce qui a probablement donné lieu à l'idée de faire construire les bâtiments de l'université du Texas El Paso dans le style bhoutanais des Dzongs. Plus tard, flânez dans la petite ville de Paro. Nuit à Paro.

 REPAS : D - L - S



## JOUR 12 | AÉROPORT DE PARO - KATMANDOU

Après le petit-déjeuner, transfert à l'aéroport et retour à Katmandou. A votre arrivée, transfert à votre hôtel.

Le reste de la journée est libre. Nuit à Katmandou.

🍴 REPAS : D

## JOUR 13 | KATMANDOU - VOL DE DÉPART

Déjeuner à l'hôtel. Transfert à l'aéroport le moment venu.

🍴 REPAS : D





**BON VOYAGE !**