Narshing Chowk, Thamel, Kathmandu, Nepal
+977 9823621022 · info@mounteverestgo.com

Trek de yoga au Népal – 14 jours

Itinéraire jour par jour

DÈS
US$1,440
par personne

DURÉE	ALTITUDE MAX.	DIFFICULTÉ	RÉGION	TAILLE DU GROUPE
14 jours	**4,130 m**	**Moyen**	**Région de l'Annapurna**	**Max 12**

Dates, prices and booking online: https://mounteverestgo.com/fr/excursion/yoga-trek-nepal/

POINTS FORTS



Séances quotidiennes de yoga et de pranayama du matin dirigées par un instructeur certifié.

- Yoga réparateur et méditation en soirée à chaque maison de thé.
- Route ABC classique avec une acclimatation appropriée.
- Yoga adapté à tous les niveaux - Bienvenue aux débutants.
- Trekking conscient avec l'accent sur la respiration et la connexion avec les montagnes.

ITINERARY AT A GLANCE

Jour 1	Arrivée à Katmandou	1,400 m
Jour 2	Atelier de yoga et vol à Pokhara	820 m
Jour 3	Conduire à Nayapul et trek à Ghandruk	1,940 m
Jour 4	Trek à Chhomrong	2,170 m
Jour 5	Randonnée à Dovan	2,600 m
Jour 6	Randonnée à Deurali	3,230 m
Jour 7	Trek vers ABC via MBC	4,130 m
Jour 8	Yoga Sunrise à ABC et Trek à Bambou	2,310 m
Jour 9	Trek à Jhinu Danda (Sources chaudes)	1,780 m
Jour 10	Trek à Nayapul et route vers Pokhara	820 m
Jour 11	Volez vers Katmandou	1,400 m
Jour 12	Kathmandu Sightseeing & Meditation	1,400 m
Jour 13	Journée tampon à Katmandou	1,400 m
Jour 14	Départ final	1,400 m

LES LIEUX QUE VOUS DÉCOUVRIREZ



Katmandou 1,400 m

Katmandou est la capitale du Népal et la porte d'entrée de chaque région de trekking - une vallée du patrimoine mondial de l'UNESCO avec...



pokhara 827 m

Pokhara est la deuxième ville du Népal et la porte d'entrée de toute la région de l'Annapurna - une ville au bord de la...



Camp de base d'Annapurna
4,130 m

Le camp de base d'Annapurna (ABC) se trouve à 4 130 m au cœur du sanctuaire d'Annapurna, un amphithéâtre naturel entouré de pics de...



Boudhanath Stupa 1,400 m

Boudhanath est l'un des plus grands stupas sphériques du monde et le site bouddhiste tibétain le plus sacré en dehors du Tibet - un...

INCLUS

• Tous les transferts et transferts à l'aéroport en véhicule privé
• Hotel Katmandou (3 nuits, B&B) avec dîners de bienvenue et d'adieu
• Vols intérieurs, le cas échéant, pour l'itinéraire
• Tous les transports terrestres en véhicule privé
• Tous les permis nécessaires (TIMS, parc national, zone de conservation, zone restreinte, le cas échéant)
• Trois repas par jour (BLD) pendant le trek avec thé/café
• Maison de thé ou logement de camping pendant le trek
• Guide de trekking expérimenté anglophone et guide adjoint pour les groupes de 6+
• Porteurs (1 pour 2 randonneurs, franchise de bagages de 15 kg) avec assurance complète
• Sac de couchage, doudoune et sac de sport (dépôt remboursable)
• Trousse de premiers soins, oxymètre de pouls et oxygène d'urgence
• Téléphone satellite pour les communications d'urgence
• Tous les gouvernements et taxes locales
• Instructeur de yoga certifié tout au long du trek
• Tapis de yoga fourni pour l'usage du client
• Séances de yoga/méditation quotidiennes du matin et du soir

Permis — entièrement gérés par nos soins

• Permis d'entrée dans la zone de conservation de l'Annapurna (NPR 3 390), carte TIMS.

NON INCLUS

• Billet d'avion international à destination et en provenance de Katmandou
• Frais de visa au Népal (30 USD pour 15 jours, 50 USD pour 30 jours)
• Assurance voyage et sauvetage en altitude (obligatoire)
• Équipement de randonnée et vêtements personnels
• Douches chaudes, Wi-Fi, recharge d'appareils et boissons alcoolisées
• Déjeuner et dîner à Katmandou
• Conseils pour le guide, le portier et le chauffeur (10-15% recommandé du coût du voyage)
• Coûts des événements imprévus (temporalité, retards de vol, changements d'itinéraire)

L'ITINÉRAIRE COMPLET

01 Arrivée à Katmandou

Altitude: 1,400 m **Hébergement:** Hôtel 3 étoiles

Arrivée et transfert à l'hôtel. Dîner de bienvenue du soir et briefing de yoga.
Logement : 3 Stars Hotel · **Repas :** Dinner · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

02 Atelier de yoga et vol à Pokhara

Altitude: 820 m **Hébergement:** Hôtel 3 étoiles

Atelier de yoga du matin. Vol de l'après-midi vers pokhara. Méditation du soir par le lac Phewa.
Logement : 3 Stars Hotel · **Repas :** Breakfast · **Overnight:** Pokhara (820 m)

03 Conduire à Nayapul et trek à Ghandruk

Altitude: 1,940 m **Hébergement:** Teahouse ou lodge de trekking

se rendre à nayapus. aller à GhanDruk. Yoga restaurateur du soir.
Logement : Tea House · **Repas :** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Ghandruk (1940 m)

04 Trek à Chhomrong

Altitude: 2,170 m **Hébergement:** Teahouse ou lodge de trekking

Descendez au Modi Khola, puis montez à Chhomrong.
Logement : Tea House · **Repas :** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Chhomrong (2170 m)

05 Randonnée à Dovan

Altitude: 2,600 m **Hébergement:** Teahouse ou lodge de trekking

Enter the sanctuary gorge. Evening meditation.
Logement : Tea House · **Repas :** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Dovan (2600 m)

06 Randonnée à Deurali

Altitude: 3,230 m **Hébergement:** Teahouse ou lodge de trekking

Continue up the gorge. Morning pranayama for altitude.
Logement : Tea House · **Repas :** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Deurali (3230 m)

07 Trek vers ABC via MBC

Altitude: 4,130 m **Hébergement:** Teahouse ou lodge de trekking

passer devant Camp de base de Machhapuchhre à alphabet. Méditation de gratitude du soir.
Logement : Tea House · **Repas :** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Annapurna Base Camp (4130 m)

08 Yoga Sunrise à ABC et Trek à Bambou

Altitude: 2,310 m **Hébergement:** Teahouse ou lodge de trekking

Sunrise yoga in the sanctuary. Begin the descent.
Logement : Tea House · **Repas :** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Bamboo (2310 m)

09 Trek à Jhinu Danda (Sources chaudes)

Altitude: 1,780 m **Hébergement:** Teahouse ou lodge de trekking

se rendre à Jhinu Danda. Afternoon hot springs and restorative yoga.
Logement : Tea House · **Repas :** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Jhinu Danda (1780 m)

10 Trek à Nayapul et route vers Pokhara

Altitude: 820 m **Hébergement:** Hôtel 3 étoiles

dernier trek vers nayapus. Drive to pokhara.
Logement : 3 Stars Hotel · **Repas :** Breakfast, Lunch · **Overnight:** Pokhara (820 m)

11 Volez vers Katmandou

Altitude: 1,400 m **Hébergement:** Hôtel 3 étoiles

Vol du matin vers Katmandou. Final yoga session.
Logement : 3 Stars Hotel · **Repas :** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

12 Kathmandu Sightseeing & Meditation

Altitude: 1,400 m **Hébergement:** Hôtel 3 étoiles

arrêter Boudhanath Stupa for meditation. Afternoon free for shopping.
Logement : 3 Stars Hotel · **Repas :** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

13 Journée tampon à Katmandou

Altitude: 1,400 m **Hébergement:** Hôtel 3 étoiles

Buffer day for flight delays. Optional day tour of bhaktapur.
Logement : 3 Stars Hotel · **Repas :** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

14 Départ final

Altitude: 1,400 m

Transfert à l'aéroport international.
Repas : Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)