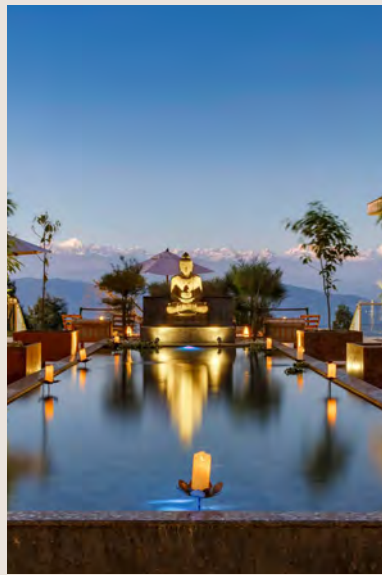


# NÉPAL

## SÉJOUR

# LUXURY YOGA ADVENTURE

8 au 18 mai 2025



# UNE AVENTURE **HIMALAYENNE** POUR **VIVIFIER CORPS & ESPRIT**

## DYNAMISME ET CONSCIENCE PLEINE

Ce séjour vous permet de découvrir le majestueux massif des Annapurnas en savourant les bienfaits du Yoga et du trekking. Profitez d'un confort optimal tout en goutant pleinement à la joie vivifiante de l'aventure en Himalaya.

YOGA  
**HIMALAYA**

TREKKING  
**D'AVENTURE**

RESPIRATION  
**MÉDITATION**

WELLNESS  
**& MASSAGE**

IMMERSION  
**SPIRITUELLE**

## RANDONNER AUX ANNAPURNAS

La région de l'Annapurna est l'un des endroits les plus emblématiques à visiter dans la chaîne de l'Himalaya qui s'étend sur plus de 3000 km entre le Bhoutan et le Pakistan.

The National Geographic Society a reconnu en 2019 la région de l'Annapurna comme une destination majeure à explorer pour tous les passionnés du trekking et de la marche en haute montagne.



# YOGA IN HIMALAYA

NEPAL IS THE TOP OF THE WORLD  
YOGA IS THE TOP OF THE THINGS



Ce séjour est animé par de merveilleuses séances de yoga avec pour décor les somptueuses montagnes de plus de 8000 m ! Les paysages de l'Annapurna constituent un cadre idéal pour le yoga et la méditation.

Ce massif montagneux est réputé pour les pratiques méditatives et le recueillement intérieur. La marche en altitude facilite le **calme mental** et le cadre grandiose permet d'atteindre un plus grand **état de conscience** et de **paix intérieure**.

Nous explorons différents aspects du yoga pour vous procurer les outils essentiels au développement naturel de **votre propre pratique**.

Des postures principales du Hatha Yoga à l'enchaînement des séquences de la première série Ashtanga, en passant par la pratique Kundalini, c'est un **yoga intégral et profond** que nous souhaitons partager.





# LE TREKKING D'AVENTURE

AU DESSUS DE TOUT, AU PIED DES GÉANTS

## TREKKERS PARADISE

L'aventure est encadrée par une agence spécialisée dans le trekking au Népal qui gère l'aspect logistique et les vols domestiques tout au long de votre séjour.

Trekkers Paradise est spécialiste d'expériences sur mesure de trekking, de tourisme et de safari animalier au Népal. Leur équipe enthousiaste est constituée de spécialistes du trekking et de la faune hautement expérimentés à votre service pour des expériences authentiques.



## L'AVENTURE EN ALTITUDE

Un programme exclusif pour savourer pleinement les bienfaits de la marche en altitude. Nous approcherons la ligne des 4000 m et serons lors des jours de trekking dans des altitudes comprises entre 2000 et 3800 m.

**Au dessus de tout et au pied des géants** sommets de plus de 8000 m, randonner dans le massif des Annapurnas est une expérience humaine unique et vivifiante pour le corps et l'âme.

# RESPIRATION & MÉDITATION

## RÉALISER L'EXCELLENCE DE LEUR SYNCHRONISATION

L'air pur et l'ambiance spirituelle des Annapurnas favorisent les activités yogiques. Nous allons pratiquer des **Pranayamas**, une discipline du yoga par laquelle le ou la pratiquant(e) porte toute son attention sur le **souffle vital** et s'exerce à la rétention de la respiration.



Des exercices et cycles complets de relaxation et de respiration à la concentration sur le souffle intérieur, nous amèneront naturellement dans un **état méditatif**.

Cet état de complétude éprouvé par une pratique intense et régulière nous permettra d'observer et exprimer de nouvelles **connections entre la conscience et l'énergie**.





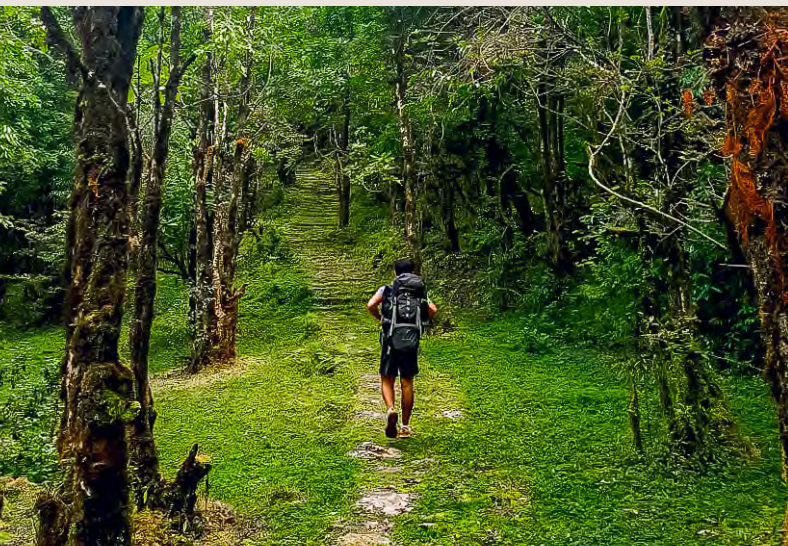
# WELLNESS & MASSAGE

## POUR PRENDRE SOIN DE SOI

### LE RESSOURCEMENT PAR L'AYURVEDA

L'Ayurveda est une médecine traditionnelle de l'Inde qui a pour mission d'améliorer et entretenir la santé de l'être humain pour permettre sa longévité.

Nous appliquons les principes de l'Ayurveda dans le déroulé des journées et l'alimentation pour donner un rythme de vie énergisant lors de votre séjour.



### LE BIEN ÊTRE PAR LA MARCHÉ ACTIVE

Marcher, respirer, connecter à son souffle, se relier à soi, apprécier cet état de présence, savourer pleinement l'instant en unité avec la vie.

### DÉTENDRE VOTRE CORPS

Une séance de massage thérapeutique vous est proposée lors des derniers jours pour vous permettre de relâcher les tensions, faire circuler l'énergie prana et la diffuser dans tous vos organes vitaux.





# IMMERSION **SPIRITUELLE**

## AU COEUR DE LA SAGESSE NEPALAISE

**Ressentez l'exubérance au sein des paysages vierges du Népal, où le luxe s'harmonise avec la beauté sauvage des royaumes himalayens.**

**Vous allez visiter plusieurs lieux imprégnés de sagesse et de mysticité**

- Khome Danda est un joyau caché entouré de montagnes majestueuses et de forêts luxuriantes, un havre de paix et un sanctuaire exceptionnel pour la pratique du yoga.
- Des vues spectaculaires sur trois sommets de plus de huit mille mètres : le Dhaulagiri (8 176 m), le Manaslu (8 156 m) et l'Annapurna (8 091 m).
- Des sentiers variés traversant de vastes forêts de rhododendrons rouge sang, des chutes d'eau s'écoulant des hauts glaciers, des prairies verdoyantes.
- Le célèbre temple de Muktinath, l'un des lieux de pèlerinage sacrés des hindous et des Bouddhistes.
- Les portes de l'ancien royaume interdit du Mustang, influencé par les traditions tibétaines.
- Les gorges profondes et fossilisées de la rivière Kaligandaki.

**Par la visite de villages et la dégustation de mets typiques, nous nous immergerons dans culture locale riche de groupes autochtones tels que Brahmain, Magar, Gurung et Thakali.**

Vous pourrez ainsi participer à des cérémonies traditionnelles et approfondir votre connaissance de l'histoire spirituelle du monde, notamment sur le yoga et ses origines himalayennes.



# HÉBERGEMENTS

## ENTRE CHARME, AUTHENTICITE ET RESSOURCEMENT

Luxury Yoga Adventure est une formule de 10 jours et 10 nuits qui conjugue le bien être et l'aventure en montagne.

L'hébergement pour ce séjour comprend

- 3 nuits en Resort (à Katmandu et Pokhara)
- 2 nuits en Tea-House tout confort en pleine nature
- 5 nuits en lodge d'altitude de la région montagneuse des Annapurnas

### LE CHARME DES RESORTS NÉPALAIS

- Chambre spacieuse avec salle de bain indépendante
- Salle à manger et salon de détente pour les rencontres
- Salle de massage
- Espace pour la pratique yoga



### LA CONVIVIALITÉ DES LODGES D'ALTITUDE

- Chambre lit double avec salle de bain indépendante
- Salle à manger partagée et salon de détente
- Espace extérieur pour la pratique du yoga

### L'AUTHENTICITÉ DU TEA-HOUSE

- Tente à partager pour 2 personnes
- Tente "salle à manger" pour les repas
- Espace naturel extérieur pour la pratique du yoga







# JOURNÉE TYPE

## « GO WITH THE FLOW »

Ce séjour est une expérience unique pour vivre une aventure en altitude et se ressourcer en profondeur.

**7h** Eveil du corps et exercice respiratoire

---

**7h15** Boisson chaude ayurvédique

---

**7h30** Séance Yoga « flow dynamique »

---

**8h30** Breakfast énergétique & chai

---

**9h** Trekking matinal

---

**12h30** Déjeuner et temps de repos

---

**14h** Trekking après-midi

---

**17h** Boisson ayurvédique

---

**17h30** Yoga, respiration & méditation

---

**18h30** Diner ayurvédique

---

**19h30** Thé, échanges et temps libre

# PROGRAMME COMPLET

## POUR VIVIFIER LE CORPS ET NOURRIR L'ÂME

Date	Activités de la journée	Hébergement
J1	<b>Journée d'accueil à Katmandou</b> Transfert "pick up" depuis l'aéroport à l'hôtel. Excursion culturelle - visite guidée des principaux monuments.	Nuit à Gokarna Resort Katmandu
J2	<b>Vol domestique pour Pokhara, début du trekking.</b> Visite de Pokhara et début trek pour Haljure.	Nuit en Tea House à Haljure
J3	<b>Trek de Haljure à Khoke Danda</b> Yoga avec vue sur le sommet du Dhaulagiri	Nuit en Tea House à Khoke Danda.
J4	<b>Journée d'acclimatation à Khoke Danda (à +3000 m)</b> Méditation au lever du soleil avec des exercices respiratoires. Brunch face au Dhaulagiri et vue sur les Annapurnas.	Nuit à Snow Land Lodge à Ghorepani
J5	<b>Trek de Ghorepani à Swata / Jeep vers Muktinath</b> Séance yoga et doux stretching. Jeep en passant à Jomohson pour rejoindre le village de Muktinath.	Nuit à The face Resort Muktinath
J6	<b>Randonnée en altitude et Yoga à Muktinath</b> Séance yoga matinale et visite du temple de Muktinath. Rando au dessus de 4000 m avec des exercices respiratoires.	Nuit à The face Resort Muktinath
J7	<b>Trek à Jhong Village / Jeep vers Kushma</b> Séance yoga matinale Ashtanga et traversée du village de Jhong. Puis descente en Jeep de la vallée.	Nuit à Harness Resort Kushma
J8	<b>Journée de Yoga et rando à Kushma</b> Séance yoga Ashtanga matinale avec vue sur la rivière. Randonnée et visites autour de Kushma.	Nuit à Harness Resort Kushma
J9	<b>Relaxation et Yoga à Sarangkot</b> Séance yoga Ashtanga avec vue sur l'Annapurnas. Méditation, chill out, massage ayurvédique en option.	Nuit à Sarangkot Mountain Lodge
J10	<b>Méditation à Sarangkot / Vol pour Katmandu</b> Séance yoga & méditation face aux Annapurnas. Retour sur Katmandu, visite de Bodhinath Stupa.	Nuit à Gokarna Resort Katmandu
J11	<b>Vol au départ de Katmandu - retour sur la France</b> Transfert en taxi vers l'aéroport. Possibilité de prolonger votre séjour au Népal (nous le préciser).	Nuit en option à Katmandu



# ÉQUIPE

DES PROFESSIONNELS EXPÉRIMENTÉS À VOTRE ÉCOUTE



## ALEXANDRE MAURAS

- Organisateur français du séjour
- Enseignant de Yoga et de méditation

## MRS. RASHILA TAMANG

- Guide népalaise et alpiniste
- Athlète ultra-runneuse



## MR. LHAKPA SHERPA

- Guide népalais leader du trek
- Photographe passionné





# TARIF ET INSCRIPTION

**TARIF COMPLET : 2880 € / PERSONNE**

**Pour un groupe de 5 personnes**

## Réservation :

- Acompte de **1400 €** par paiement sécurisé en CB
- Lien pour réserver : <https://ayudyana.com/shop/nepal-adventure/>
- L'acompte confirme votre inscription au séjour
- Le solde (**1480 €**) est à régler **par virement** avant le 20/04/2025

## Le tarif inclut :

- Le parcours intégral du trek
- L'hébergement (10 nuits)
- Les cours et enseignements de yoga
- Les vols domestiques aller et retour
- Les repas, thé et fruits pour les 10 jours
- Les porteurs (2 jours de camping)
- Les frais des guides et porteurs
- Le permis de trekking et l'ACAP (Annapurna Conservation Area Permit)
- Les transports en jeep privée
- Les visites culturelles

## Ce qui n'est pas inclut

- Votre billet d'avion \*
- Votre visa pour l'entrée au Népal \*
- Vos achats et consommations personnels lors du séjour (souvenirs, boissons, alcool, snacks, collations)
- La couverture d'assurance médicale et de rapatriement en cas d'urgence.
- Vos séances de massage en extra

\*Nous sommes à votre écoute et pouvons vous conseiller pour la réservation de vos vols, le visa, ou toute autre question de logistique pour assurer la sérénité de votre séjour.

**Contact : Alexandre Mauras**

Tel : 07 82 07 15 07

Email : [sejour@ayudyana.com](mailto:sejour@ayudyana.com)



# PRÉPARER SON VOYAGE ET SÉJOURNER AU NÉPAL

## PASSEPORT

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour

## VISA

- 1) Envoyez par mail une copie du passeport, un numéro de téléphone, une photo numérique et une adresse postale à notre partenaire népalais (Trekker Paradise).
- 2) Recevez un document pdf type pré-visa à imprimer chez vous.
- 3) Présentez le document à votre arrivée à l'aéroport international de Thribuvan (Katmandu) pour l'obtention du visa officiel.

## Coût du visa officiel

15 jours – 25-30 \$ // 30 jours – 40-50 \$ // 90 jours – 100-110 \$)

Pour toute précision de formalités, se référer au site du gouvernement français pour le Népal : [www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/nepal/](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/nepal/)

## TRAJETS (conseils sur les vols)

- Vol Aller (date recommandée le 7 ou matinée du 8 mai) :  
Départ de Paris CDG ou autre aéroport - Arrivée à Katmandou
- Vol Retour (date conseillée à partir du 18 mai) :  
Départ de Katmandou - Arrivée à Paris CDG ou autre aéroport
- Tarif du billet aller / retour : à partir de 850 € selon la période et le choix de la compagnie

## SANTE

Assurez vous d'être en bon état de santé auprès de votre médecin traitant avant de partir randonner en altitude. Un entrainement sportif régulier est encouragé pour votre aisance en altitude.

## VACCIN

- Aucune vaccination n'est administrativement obligatoire pour les voyageurs en provenance d'Europe.
- Il convient d'être à jour pour les vaccinations « universelles » : diphtérie, tétanos, coque-luche, polio, hépatite B.

**Contact : Alexandre Mauras**

Tel : 07 82 07 15 07

Email : [sejour@ayudyana.com](mailto:sejour@ayudyana.com)