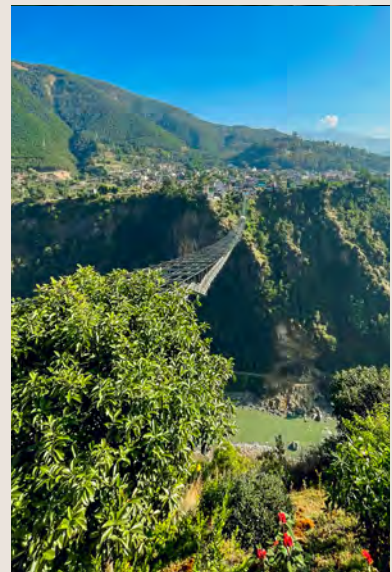
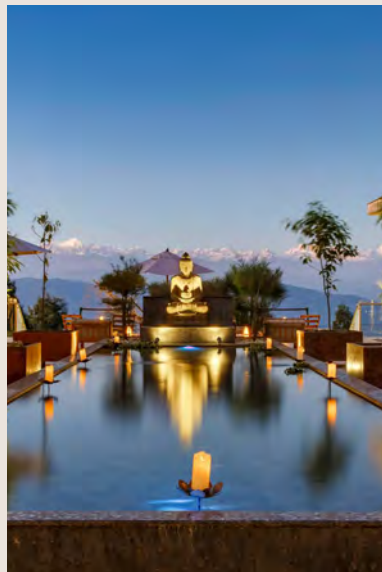


NÉPAL

SÉJOUR

PREMIUM YOGA TREK

1er au 14 novembre 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**.





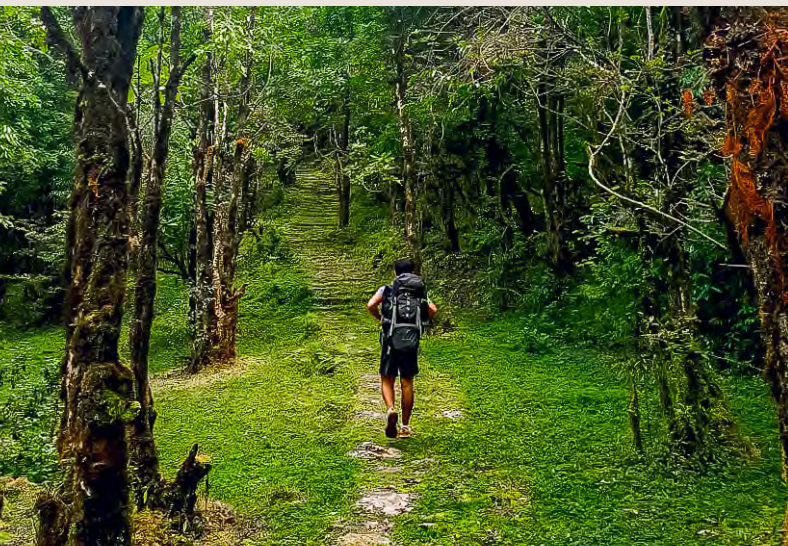
WELLNESS & MASSAGE

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

Yoga Trek Adventure est une formule de 13 jours et 13 nuits qui conjugue le bien être et l'aventure en montagne.

L'hébergement pour ce séjour comprend

- 3 nuits en Resort 4* (à Katmandu et Kushma)
- 5 nuits en Tea-House tout confort en pleine nature
- 5 nuit en hôtel d'altitude de la région 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	Journée d'accueil à Katmandou Transfert "pick up" depuis l'aéroport à l'hôtel. Excursion culturelle - visite guidée des principaux monuments	Nuit à Hôtel Dolmaling Katmandu
J2	Vol domestique pour Pokhara, début du trekking Trajet en Jeep à Saripakha et trek pour Hilekharka	Nuit en Tea House à Hilekharka
J3	Trek de Hilekharka à Khumai Danda Yoga avec vue sur le sommet des Annapurnas	Nuit en Tea House à Khumai Danda
J4	Journée d'acclimatation à Khumai Danda (+3200 m) Méditation au lever du soleil avec vue sur les Annapurnas	Nuit en Tea House à Khumai Danda
J5	Trek de Khumai Danda à Kalimati Séance yoga + stretching et trekking	Nuit en Tea House à Kalimati
J6	Trek de Kalimati à Landruk Séance yoga matinale et trekking via The Forest Camp	Nuit en Tea House à Landruk
J7	Trek de Landruk à Ghandruk Séance yoga matinale et trekking via Kyumi	Nuit en Lodge à Ghandruk
J8	Trek de Ghandruk à Tadapani Séance yoga matinale et trekking	Nuit en Lodge à Tadapani
J9	Trek de Tadapani à Ghorepani Séance yoga à Ghorepani avec vue sur les sommets	Nuit au Lodge à Ghorepani
J10	Trek de Ghorepani à Khoka Danda & Yoga Départ trekking à l'aube puis jeep pour Naurikot	Nuit au Lodge à Naurikot
J11	Jeep de Naurikot à Muktinath Séance yoga à Muktinath et visite du temple	Nuit à The Face Resort à Muktinath
J12	Trek de Muktinath à Jhong Village Séance yoga à Muktinath + Jeep pour Kushma	Nuit à The Harness Resort in Kushma
J13	Méditation à Kushma & Vol pour Katmandu Séance yoga au Gokarna Resort	Nuit à Gokarna Resort à Katmandu
J14	Vol au départ de Katmandu - retour sur la France 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 : 1990 € / PERSONNE

Pour un groupe de 6 à 8 personnes

Réservation :

- Acompte de **1000 €** par paiement sécurisé en CB
- Lien pour réserver : <https://ayudyana.com/shop/nepal-yoga-trek/>
- L'acompte confirme votre inscription au séjour
- Le solde (**990 €**) est à régler **par virement** avant le 10/10/2025

Le tarif inclut :

- Le parcours intégral du trek
- L'hébergement (13 nuits)
- Les cours et enseignements de yoga
- Les vols domestiques aller et retour
- Les repas, thé et fruits pour les 10 jours
- Les porteurs (8 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.
- Les "tips" (pourboires traditionnels) pour les sherpas & leurs familles
- 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



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.

Cout 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/

TRAJETS (conseils sur les vols)

- Vol Aller (date recommandée le 31 oct ou matinée du 1er nov) :
Départ de Paris CDG ou autre aéroport - Arrivée à Katmandou
- Vol Retour (date conseillée à partir du 14 nov) :
Départ de Katmandou - Arrivée à Paris CDG ou autre aéroport
- Tarif du billet aller / retour : à partir de 900 € 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 entraînement 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