

CARNET DE

Voyage

VIVEZ EN IMMERSION DANS
UNE ÉCOLE BOUDDHISTE

SOMMAIRE

P3

DESTINATION NÉPAL

P4

US ET COUTUMES

P5 ET 6

INFORMATIONS PRATIQUES

P7

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

P8

VISITES DE KATMANDOU ET SA VALLÉE

P9

VOTRE HÉBERGEMENT ET VOS REPAS, ADRESSE

P10

DANS LE MONASTÈRE ET L'ACCOMPAGNEMENT

P11

NOS ASSURANCES

P12

VOTRE CHECKLIST DE VOYAGE

P13

CECKLIST PERSONNALISABLE

P14

QUELQUES MOTS POUR DÉBUTER EN NÉPALI





DESTINATION

Népal

Petit pays enclavé dans l'Himalaya, le Népal est situé entre deux puissances mondiales ; l'Inde et la Chine (Tibet). Célèbre pour sa série de chaînes de montagnes et ses larges vallées et plateaux, le Népal possède 9 des 14 sommets dépassant les 8 000 mètres d'altitude dans le monde.

Katmandou, la capitale, située dans une vallée entourée par les montagnes de l'Himalaya, comprend un vieux quartier labyrinthique rempli de sanctuaires hindous et bouddhistes.

Les dieux occupent une place fondamentale dans la vie des Népalais. La religion principale est l'hindouisme (80 % de la population), mais le pays compte aussi des bouddhistes (10 %), quelques musulmans (4 %) et une poignée de chrétiens.

La langue officielle, le népali, est parlée par 58 % de la population. Le pays compte environ 36 autres langues et dialectes. L'anglais est très répandu dans la vallée de Katmandou.

US ET COUTUMES

- "Namasté" est une expression que l'on utilise partout pour vous saluer. La signification "exacte" est : "que vos qualités soient bénies". Elle se prononce en général mains jointes et en s'inclinant.
- On se déchausse avant d'entrer dans tous les monuments religieux ou dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles contre terre.
- On ne pénètre jamais dans une cuisine qui n'est pas la sienne sans y avoir été invité.
- On contourne toujours les "stupas" et "chörtens" par la gauche (sens des aiguilles d'une montre).
- Le feu est sacré, spécialement chez les Sherpas, donc ne jetez aucun détritius dedans.
- Ne jamais manger dans l'assiette ni boire dans le verre d'autrui.
- Si vous voulez suivre la coutume locale en mangeant un "dal bhat" avec la main, n'utilisez que votre main droite.
- Il est mal vu de désigner quelqu'un, ou même une statue, avec le doigt.
- Lorsque vous êtes assis, évitez de pointer votre pied vers quelqu'un.
- Le "merci" n'existe pas au Népal.
- Les hommes ne doivent jamais être torse nu ni les femmes en short.
- Pour répondre OUI, les Népalais effectuent un signe latéral de la tête qui correspond plus à un "je ne sais pas" voire à un NON français.

Informations Pratiques (1/2)



Climat

Le Népal bénéficie d'un climat de mousson aux étés humides et aux hivers secs mais avec quelques nuances : tropical dans la région du Terrai, tempéré dans les vallées et polaire en haute montagne.

La meilleure saison pour apprécier les paysages népalais se situe entre octobre et mars, période sèche et ensoleillée. La période des moussons s'étalant de mai à septembre est déconseillée, car les pluies sont abondantes et violentes.

Devise et change

La monnaie nationale est la roupie népalaise. Emportez des euros en espèces : leur taux est meilleur que celui du dollar US. Gardez les bordereaux de change pour reconverter vos roupies en quittant le pays. Vous pouvez retirer des espèces aux distributeurs automatiques à Katmandou, Bhaktapur et Pokhara.



Formalités d'entrée au Népal

Un visa est demandé pour les ressortissants français, belges ou suisses, et le passeport doit être valable encore au moins 6 mois après le retour.

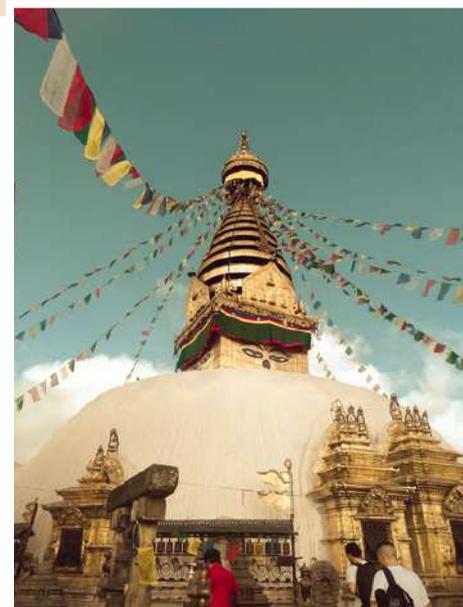
Pour le visa, il y a deux possibilités : vous pouvez faire la demande en amont sur [Action-visas.com](https://nepalport.immigration.gov.np/) pour éviter la queue à l'aéroport de Katmandou, Ou remplir votre formulaire via ce site <https://nepalport.immigration.gov.np/> dans la rubrique « Visa On Arrival » 15 jours avant votre départ. Une fois sur place à l'aéroport de Katmandou, vous pouvez directement aller faire la queue avec votre formulaire imprimé et le montant du visa en espèce.



Informations Pratiques (2/2)

Dispositions relatives au Covid au 15.09

- Les voyageurs qui ne peuvent pas justifier d'un schéma vaccinal complet doivent présenter un test PCR (Gene Xpert/True NAAT), négatif de moins de 72h.
- Le certificat de vaccination et le test PCR ne seront pas obligatoires pour les enfants de moins de 5 ans.
- Il est demandé de remplir le formulaire suivant [CCMC - International Traveler Online Arrival form](#)
- Nous vous conseillons de vous renseigner sur toutes les mises à jour ici : <https://urlz.fr/ikh8>



Décalage Horaire

Le Népal est à GMT+5h45, c'est à dire :

- en été, il y a 3h45 de décalage, lorsqu'il est 12h00 à Paris, il est 15h45 à Katmandou ;
- en hiver, il y a 4h45 de décalage, lorsqu'il est 12h00 à Paris, il est 16h45 à Katmandou.

Vaccination

Aucune vaccination n'est obligatoire pour se rendre au Népal, retrouvez toutes les infos ici :

<https://urlz.fr/ikin>

Nous vous conseillons cependant de mettre à jour la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP), la vaccination rubéole-oreillons-rougeole (ROR) chez l'enfant, et la vaccination antituberculeuse.



Programme

JOUR 1 : Début de votre voyage

À votre arrivée à l'aéroport de Katmandou, capitale du Népal, nos équipes vous accueillent et vous emmènent à votre hôtel, où vous pourrez vous installer et vous reposer pour commencer l'aventure dans la meilleure des formes !

JOUR 2 : Visite de Katmandou

Afin de commencer ce voyage en douceur, le premier jour est consacré à la visite de Katmandou, de ses monastères, ses marchés ainsi que le fameux temple des singes. Le soir, vous profiterez du légendaire coucher du soleil depuis le temple de Swoyanbhunath.

JOURS 3 et 4 : La vallée de Katmandou

Pendant deux jours, vous vous éloignerez de la ville pour découvrir les merveilles de la vallée de Katmandou. Vous visiterez les villages de Bhakatpur et Panauti, et rencontrerez les habitants. Le soir, cours de cuisine locale au programme.

JOURS 5 à 10 : Immersion dans le monastère

C'est parti pour l'immersion au sein du monastère bouddhiste ! Au programme, apprentissage de la vie dans le monastère, rencontres avec les moines, avec les enfants... Si vous le souhaitez, vous pourrez donner des cours aux enfants (Anglais, mathématiques, biologie, ...).



JOUR 11 : Derniers jours au Népal

L'aventure avec les moines bouddhistes touche à sa fin... Après une dernière nuit dans la douceur népalaise, nous vous accompagnerons à l'aéroport où vous prendrez votre vol retour.

Le Népal



Visites de Katmandou et sa vallée

Boudhanath est l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou au Népal. Son stoupa du XIV^{ème} siècle qui domine l'horizon est l'un des plus grands au monde.

Pashupatinath est un édifice religieux hindou situé au bord du fleuve Bagmati, à Katmandou. Dédié à Pashupati, l'incarnation de Shiva en tant que « maître des animaux », ce temple est un des plus sacrés de l'hindouisme et du Népal. Le temple et ses alentours fait partie de la liste du patrimoine mondial de l'humanité depuis 1979.

Ason Tole est l'une des places de marché les plus anciennes et les plus célèbres de Katmandou

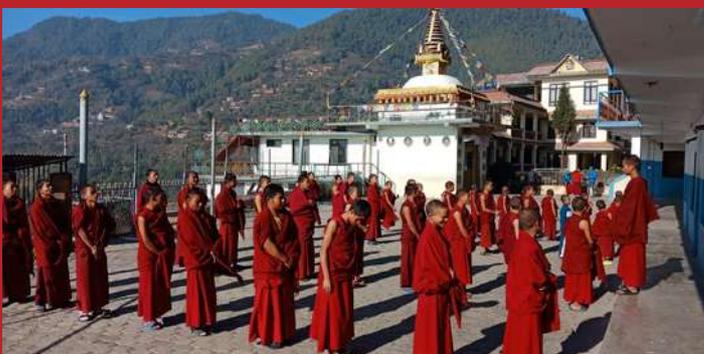
Durbar Square est une place qui doit son nom de darbâr à la cour qu'y tenaient les rois du Népal jusqu'en 1886. Elle regroupe un ensemble de temples hindous et de palais royaux hérités de la dynastie Malla et de la dynastie Shah.

Bhaktapur est une magnifique cité, petite ville paysanne et artisanale, qui présente une diversité de temples et de statues rares.



Vos hébergements

Tous les hébergements sont compris dans le prix du voyage. Durant la visite de la vallée de Katmandou, vous dormirez en hôtel et lors de l'immersion, vous logerez dans la Guest House adjacente au monastère bouddhiste, dans une chambre partagée de 3 à 4 lits simples.



Vos Repas

Lors de ce séjour, vous allez principalement manger dans des restaurants typiques népalais. Au cours de l'immersion dans le monastère, vous aurez l'occasion de prendre vos repas en compagnie des moines. Les moines se nourrissent essentiellement de Dal Bhat. C'est le plat de base de la cuisine népalaise. Il est généralement végétarien et composé de riz, d'une soupe épaisse aux lentilles, d'un curry de légumes et de légumes épicés.



ADRESSE & NUMÉRO

Adresse de l'hôtel à
Katmandou (Moonlight Hotel) :
Paknajol Marg, Kathmandu
44600, Népal

Numéro du contact sur place
(Alice) : +44 7709 893333

Numéro d'urgence (Romain) :
06 67 38 56 55

Dans le Monastère

Cette immersion unique vous permettra d'assister au quotidien d'un monastère : pratiques bouddhistes espacées avec des cours en anglais et des repas. Les moines du monastère parlent assez bien Anglais, vous n'aurez donc pas de mal à communiquer et échanger avec eux ! Les dispenses des cours en anglais ne sont pas obligatoires. Ce sont des moments de partage avec les jeunes moines.



L'accompagnement

Ce voyage au Népal est encadré par un guide francophone durant les trois jours de visite de Katmandou. Durant l'immersion dans le monastère, vous serez pris en charge par un des moines qui vit au quotidien dans le monastère. Ce moine est anglophone. Vous serez en contact permanent avec nos équipes francophones sur place.



Adresse de l'école : Manjushri
Di-chen Buddhist Learning
Center (MDBLC)



Assurance Annulation

La solution avant le départ pour couvrir les frais d'annulation jusqu'à 10 000€ par personne pour tous les événements aléatoires, soudains, et imprévisibles AVEC JUSTIFICATIF.

Exemples :

Un décès dans la famille, une jambe cassée une semaine avant le départ, un contrôle fiscal soudain, une modification des dates de vacances par le patron, l'infection à la Covid-19, une quarantaine avec justificatif...

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à 48h après le paiement de l'acompte.

Assurance Multirisques

La solution avant et pendant le voyage pour couvrir les frais d'annulation jusqu'à 10 000€ par personne, les frais médicaux et d'hospitalisation jusqu'à 300 000€, l'assistance rapatriement (frais réels), les bagages pendant le vol et le séjour jusqu'à 2000€, et la responsabilité civile à l'étranger jusqu'à 4,5M d'€.

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à 48h après le paiement de l'acompte.



ADRESSE & NUMÉRO

Service client Chapka :

Tél : 01 74 85 50 50

Mail : info@chapka.fr

Lien de souscription :

<https://bit.ly/3KdrtJi>

Assurance Assistance

La solution pendant le le voyage pour couvrir les frais médicaux et d'hospitalisation jusqu'à 300 000€, l'assistance rapatriement (frais réels), les bagages pendant le vol et le séjour jusqu'à 2000€, et la responsabilité civile à l'étranger jusqu'à 4,5M d'€.

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à la veille de votre départ.



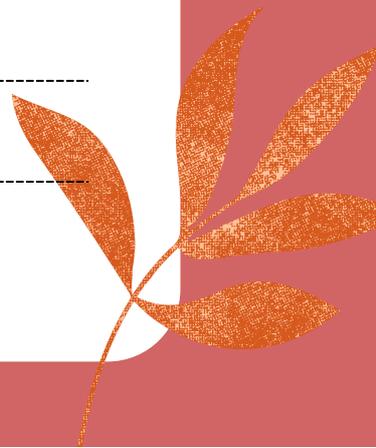
Travel CHECKLIST

- **Vêtements longs pour visiter les sites religieux**
- **Vêtements légers pour supporter la chaleur des journées**
- **Vêtements plus chauds pour les soirées**
- **Chaussures de randonnée, sandales ou tongues**
- **Vêtement de pluie**
- **Chapeau, casquette, lunettes de soleil, crème solaire haute protection**
- **Lampe torche**
- **Trousse à pharmacie (pansements, répulsif anti-moustique)**
- **Couteau de poche**
- **Serviette de toilette**



Checklist

<input type="checkbox"/>	_____





VOCABULAIRE

NÉPALI

EXPRESSIONS DE BASE

Bonjour / Bonsoir : Namaste

Comment allez-vous ? : San tché tcha ?

Très bien, merci et vous ? : Malai sanchai chha, tapai ?

Parlez-vous français/anglais ? : Tapai angrejibolna saknuhunchha ?

Je comprends : Mabujhchu

Je ne comprends pas : Maile bujhina

Pardon/Excusez-moi : Birsi dinu / Hajur

Au revoir : Namaste

Merci : N'existe pas en Népal

Je suis français.e : Malai phaansisi

Je m'appelle : Mero naam... ho

Oui / Non : Ho / Hoïna

De rien / Je vous en prie : Kehi / Timila'i svagata cha

COMMERCE, TRANSPORT ET DIRECTION

Argent : Paisa

J'adore / Je déteste : Malai yo ramro lagyo / Malai yo ramro lagena

Je ne fais que regarder : Ma sirpha khojiraheko chu

Je voudrais aller : Ma... ma janchhu

Aéroport : Vimānasthala

Où est / Comment aller à ? : Kaha ? / Kolagi kati paisa lagchha ?

Gauche / droite : Baya / Daya

Nord, sud, est, ouest : Uttara / Daksina / Cha / Kaham cha

HORAIRES, DATES, JOURS ET CHIFFRES

Quelle heure est-il ? : Koti bodié ?

Hier : Hijo

Aujourd'hui (matin/midi/soir) : Aja (bihaana / diuso / saanjh)

Demain : Bholi

Chiffre 1 à 10 : Ek, dui, tin, char, panch, chha, sat, ath, nau, das

Lundi à dimanche : Sombar, mangal bar, budhbar, bihibar, sukrabar, sanibar, aitabar