



Un Yoga-trek au cœur de l'Himalaya

VOTRE VOYAGE

Loin des sentiers touristiques du Népal et des "treks express", prenez le temps de vous détendre en profitant d'une des merveilles de la nature : l'Himalaya. Pendant la journée, marchez doucement en profitant des paysages mythiques du Népal. Le matin et le soir, prenez part à des cours de yoga face aux montagnes, dans un décor de rêve.

Ce voyage, c'est l'occasion de prendre du temps pour soi et de se retrouver.



LE PROGRAMME

Jour 1 : Vol aller à destination de Katmandou

Votre vol décolle de l'aéroport de la ville de votre choix.

Jour 2 : Arrivée à Katmandou

A 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 !

Jours 3 & 4 : Visite de Katmandou

Le premier jour sera consacré à la visite de Katmandou, de ses monastères, ses marchés ainsi que du fameux temple des singes. Puis, nous nous éloignerons de la ville pour découvrir les merveilles de la vallée de Katmandou. Le soir, nous participerons à un cours de cuisine locale.

Jour 5 : Départ pour Pokhara

Aujourd'hui, c'est le jour du départ ! Nous quittons Katmandou et sa vallée pour nous diriger vers Pokhara et ses montagnes. Nous prendrons un bus local et arriverons à Pokhara en milieu d'après-midi, où nous pourrons nous reposer avant le départ du trek le lendemain.

Jours 6 à 12 : Le Yoga-trek

Pendant 7 jours, nous partons sur la route d'un des plus beaux treks du Népal. Au programme : cours de yoga le matin et le soir, et randonnée au cœur de l'Himalaya pendant la journée ! Nous visiterons des villages népalais, nous baignerons dans des sources d'eau chaudes, avec l'Himalaya comme décor !

Jour 13 : Détente à Pokhara

Une fois le trek achevé, nous passerons une journée pour profiter des restaurants et cafés au bord du lac de Pokhara. Il est également possible de faire du parapente, des massages, des soins ayurvédiques, ou simplement... de ne rien faire et de profiter de la vue !

Jours 14 & 15 : Vol retour

Le matin du Jour 14, nous prendrons un bus local pour Katmandou où nous arriverons en milieu d'après-midi. Après une dernière nuit népalaise, nous vous accompagnerons à l'aéroport et vous prendrez votre vol retour. Vous arriverez à votre aéroport de retour le jour même, dans la soirée.

COMMENT RÉSERVER ?

1. Voyagez sur vos dates : seul, entre amis ou famille...

Nombre de voyageurs	Prix par voyageur (hors vols internationaux)
1	3 015 euros
2	2 300 euros
3	2 020 euros
4	1 970 euros
5	1 780 euros
6 ou 7	1 730 euros
8	1 590 euros

Ce prix correspond au voyage sur place. Il faut compter entre 600 et 800 euros en plus pour votre vol, entre Paris et Katmandou. Comptez entre 13 et 15 heures de voyage, avec escale. Odysway peut vous proposer le vol en fonction de vos dates.

2. Rejoignez un départ groupé : 8 voyageurs maximum

Vous pouvez également rejoindre un petit groupe de voyageurs à dates fixes.

Les prochaines dates des départs groupés sont disponibles sur la [page du voyage de notre site](#).

Confidentialité absolue de vos données personnelles.

Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.

LE TARIF

Le prix inclut :

- Les vols internationaux (si souhaités)
- Les transferts vers l'aéroport international à votre arrivée et votre départ du Népal
- La visite de Katmandou avec un guide francophone, le transport privé et les tickets d'entrée des visites prévues au programme
- Un cours de cuisine locale à Panauti
- Les transports en bus Katmandou-Pokhara-Katmandou
- Les transferts de la station de bus jusqu'à votre hôtel à Pokhara.
- Tous les hébergements dans un hôtel ou guesthouse avec le petit-déjeuner inclus, en chambre double
- Tous les permis de trek nécessaires tels que le permis de randonnée (TIMS) et le permis d'entrée au parc national (ACAP)
- Un guide de trek francophone licencié et spécialiste de la région de l'Annapurna
- Un(e) professeur(e) de Yoga francophone vous donnant un ou deux cours par jour pendant le trek (selon le programme de la journée)
- Les repas pendant le trek trois fois par jour avec une tasse de thé à chaque repas
- Transport Pokhara-point de départ du trek (avant le trek) et Kande-Pokhara (après le trek)
- L'assistance Odysway 24h/24 et 7j/7

Le prix n'inclut pas :

- Les pourboires aux guides
- Les dépenses personnelles
- Les déjeuners et dîners à Katmandou
- La location d'un tapis de yoga
- Le supplément chambre single (125€ par personne)
- L'assurance annulation et l'assistance médicale



Odysway s'engage à planter **22 arbres** par voyageur pour compenser les émissions de CO2 du transport aérien, entre Paris et Katmandou !

FAQ

Dois-je avoir une bonne condition physique ?

Ce n'est pas obligatoire. Cette randonnée est ce que l'on appelle un "slow trek". C'est-à-dire que la marche est davantage axée sur le bien-être, la relaxation et la contemplation que sur les performances physiques. En moyenne, vous marcherez entre 4 et 6 heures par jour, à une allure assez lente.

Dois-je savoir faire du yoga pour participer ?

Ce n'est pas obligatoire. Le professeur de yoga adaptera ses instructions selon votre niveau. Les débutants sont acceptés.

LES CONDITIONS DE RESERVATION ET D'ANNULATION

Réservation de votre voyage

Pour réserver votre expérience, nous vous demandons le paiement d'un acompte du voyage équivalent à 30 % du montant de votre voyage.

Une fois le paiement de l'acompte effectué, vous recevrez par mail vos billets d'avion ainsi que votre contrat de voyage. Un conseiller Odysway prendra alors contact avec vous par mail ou par téléphone pour vous aider à préparer votre voyage !

Le solde de votre voyage sera à régler au plus tard un mois avant votre départ.

Conditions d'annulation

Les billets d'avion ne sont pas remboursables après émission, que ce soit pour cause de modification de date ou d'annulation de voyage. Sur demande du voyageur, les taxes et redevances aériennes d'embarquement pourront lui être remboursées.

Si vous avez déjà réglé le solde du voyage et que vous souhaitez annuler votre voyage, les frais d'annulation ci-dessous s'appliquent alors :

- A plus de 30 jours du départ : remboursement intégral du solde du voyage
- Entre 30 jours et 15 jours avant le départ : 50 % du montant du solde du voyage
- Moins de 15 jours avant le départ : 100 % du montant du solde du voyage



✓ Papiers

Passeport valable encore au moins 6 mois après la date de retour;

Visa qui peut s'obtenir à l'arrivée au Népal, à l'aéroport de Katmandou.

✓ Vaccins conseillés

Vaccins universels (DTCP, hépatite B); hépatite A et typhoïde;

Pour le Teraï pendant la mousson : encéphalite japonaise;

Pour une longue période et/ou un trek avec logement en campement ou en refuge : méningite et rage;

Pour les régions les plus reculées du Teraï népalais : traitement antipaludique indispensable.

✓ Meilleure période : La meilleure période pour faire ce trek est entre les mois de mars et mai, et entre les mois de septembre et novembre. Il ne fait pas trop froid et vous évitez également la saison des moussons.

✓ Durée de vol depuis Paris : entre 13 et 15 heures de voyage, avec escale.

✓ Décalage horaire : + 4h45 l'été, + 5h45 en hiver.



A woman in a light grey long-sleeved shirt and dark blue leggings is performing a yoga pose (One-Legged King Pigeon) on a dark blue mat. She is standing on a grassy mountain peak with a vast, hazy mountain range in the background under a dramatic, cloudy sky. The scene is bathed in the soft light of dawn or dusk.

Odysway vous remercie !

Une question ? Joignez votre conseiller voyage par mail à l'adresse contact@voyageurs.odysway.com

ou par téléphone au 01 84 80 79 75. Du Lundi au Samedi, 09h00 – 20h00