



E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

NEPAL

Circuit 6 : « A travers le bouddhisme »

16 jours : culturel et immersion

Loin du tumulte des villes, dans une atmosphère de sérénité absolue, nos séjours d'initiation au bouddhisme sous forme d'apprentissage de la méditation et de la philosophie sont une véritable découverte de soi.



Points forts du circuit

- Initiation au bouddhisme
- Découverte de soi
- Environnement reposant

Régions visitées

- Vallée de Katmandu

Hébergement

- Monastère de Kopan
- Maisons d'hôtes
- Hôtel

Programme détaillé



Jour 1 : Départ de France.

Jour 2 : Arrivée à Katmandu, accueil et transfert en maison d'hôtes. Visite du grand stupa de Boudhanath. Suivant l'heure, visite de la Sechen clinic et de son Monastère. Nuitée en famille tibétaine.

Jour 3 : Après le petit déjeuner vous irez visiter la Pionner School et la children Home. Après une pause déjeuner, direction le Monastère de Kopan pour le début des cours d'initiation.

Jour 3 à 12 : 10 jours d'apprentissage de la méditation et de la philosophie bouddhiste au monastère de Kopan. Dernière nuit en maison d'hôtes.

Jour 13 : Départ pour Namobuddha et visite du temple. Après le repas balade jusqu'à Panauti. Visite de la ville et nuit en hôtel.

Jour 14 : Matinée à Patan et visite d'un camp de réfugiés tibétains. Après-midi dans les ruelles du vieux Katmandu, entre bazars et palais royal. Nuitée en famille tibétaine.

Jour 15 : Journée libre, transfert à l'aéroport.

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Jour 16 : Arrivée en France.

Équipement

- Sac à dos
- Chaussures fermées + sandales
- Veste coupe vent + polaire
- Poncho contre la pluie
- 2 pantalons
- Sac de couchage (conseillé)
- Gourde

Petite pharmacie

- Pour les petites blessures : antiseptique, compresses, bandes Velpeau, sparadrap, aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures
- Pommade pour soigner les piqûres et coupure
- Micro pure (purificateur d'eau)
- Savon sans eau pour se laver les mains
- Crème de protection solaire

Le Népal étant un pays où vous pouvez être confronté à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :

- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique
- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com