Focus Travel in India and Nepal
Splendeurs et Panoramas

15 jours en Inde et au Népal, de Delhi à Katmandou

Programmé et guidé par Maréva Bernard

En partenariat avec

De l'Inde au Népal, nous traversons les plaines en direction de l'Himalaya, sur les traces du Bouddhisme. Un voyage hors des sentiers battus qui nous mène de Delhi à Katmandou et qui allie la splendeur indienne à la douceur népalaise.

Une première partie indienne nous comble de ses dentelles de pierres, palais aux influences mogholes et héritage britannique. Nous approchons la tradition du Bouddhisme à Shravasti un peu avant la frontière népalaise, puis une plongée authentique à Lumbini ouvre le versant népalais du voyage. Nous montons vers l'Himalaya pour découvrir les villages essaimant ses contreforts : Gorkha tout d'abord avec une vue imprenable sur le Manaslu, puis la vallée de Katmandou avec ses lieux sacrés et son architecture newar.

Nous profitons de ce cadre idéal pour découvrir les techniques du focus par Ways & Lore et leur histoire indienne et himalayenne, entre exercices pratiques et présentation historique.

Les plus :

- **Un double accompagnement, par votre guide-conférencière française d'une part, exigeante et passionnée, qui vous initiera à des pays qu'elle aime, vous transmettra sa connaissance des traditions du focus (Ways & Lore) et vous guidera dans sa pratique, et par des guides locaux d'autre part, qui prendront en charge tous les aspects logistiques pour notre plus grand confort.**
- **Une pratique du focus régulière dans des lieux propices de sa tradition originelle.**
- **Des sites emblématiques : Agra, Lucknow, Lumbini, Katmandou et Bhaktapur.**
- **Des lieux hors des sentiers battus : Vrindavan, Shravasti, Gorkha, Namobuddha.**
- **Des hébergements de charme.**
- **Des balades à pied dans la campagne népalaise.**
- **Une itinérance rythmée avec un voyage au fil de l'eau sans transfert en avion, pour nous permettre de vivre pleinement l'évolution des ambiances entre les différentes régions.**
- **Un instant hors du temps à Namobuddha avant le retour en France.**

La pratique en voyage

Les 5 premiers jours, nous nous consacrons à l'immersion indienne avec les visites d'Agra et Lucknow ; un dépaysement total qui nous sortira immédiatement de notre quotidien. Les 5 jours suivants, entre Shravasti, Lumbini et Gorkha, nous découvrons les origines des traditions du focus. Nous nous initions à la technique fondamentale « Flex Mind » de Ways & Lore, bénéficiant de la sérénité propice des lieux. Nous rejoignons alors Katmandou avec un premier bagage de pratique. Nous profitons des 5 derniers jours dans sa vallée pour intégrer la pratique du Focus au quotidien, et ainsi la ramener en France avec soi.

A partir du 5ème jour, 20 à 40 minutes par jour sont consacrées de manière formelle à la formation aux techniques du focus, à l'hôtel ou dans des lieux adaptés, selon le programme.

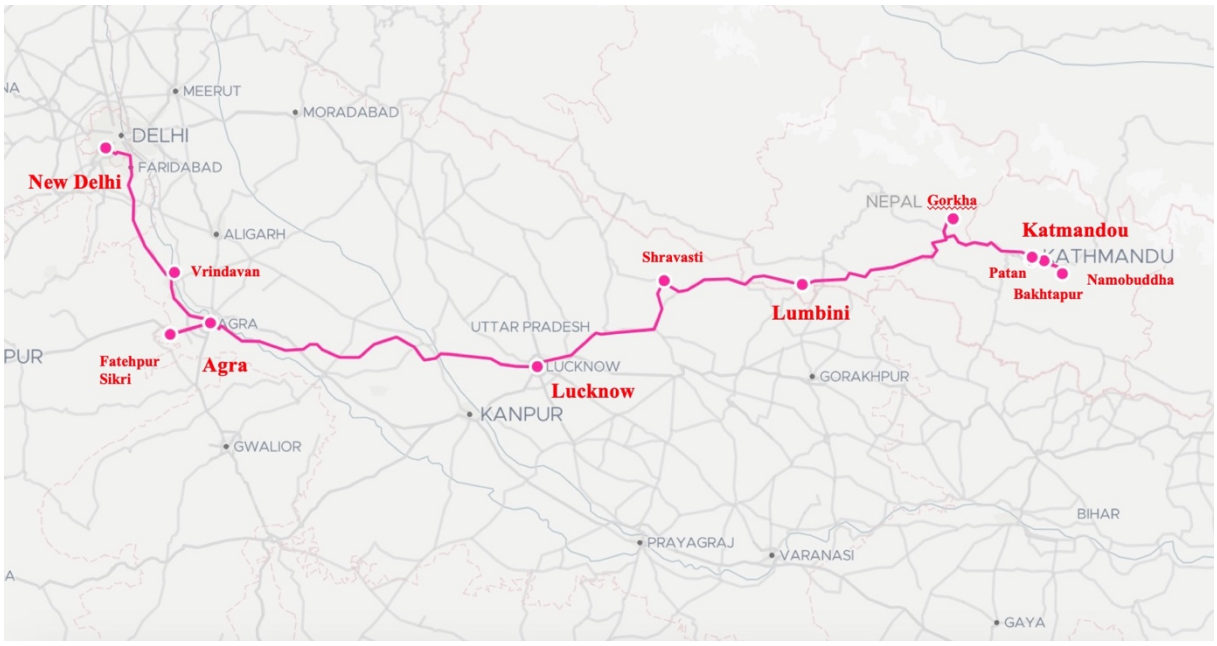
Dimension du groupe : ce sont des groupes de 6 à 10 personnes.

Tarif – me contacter

Confirmation du voyage et conditions d'annulation

Le voyage est confirmé à partir de 6 participants. Dès ce nombre atteint, tous les inscrits sont prévenus et le premier versement à l'agence locale est demandé.
Nous vous conseillons de réserver les billets d'avion à compter de cette date.

ITINERAIRE DETAILLE



L'itinéraire est donné à titre indicatif et pourra être amené à être modifié selon les aléas du voyage.

J1 Delhi – Agra

Arrivée dans la matinée à Delhi. Le temps des formalités de douane et de la récupération des bagages, nous déjeunons à proximité de l'aéroport avant de prendre la route pour Agra.
Nous profitons du trajet pour faire une escale dans l'après-midi à l'ensemble de temples de Vrindavan à proximité de Mathura.
Nous arrivons à Agra en fin de journée. Nous nous installons dans une guesthouse confortable et authentique à proximité du Taj Mahal.

Nuit à Agra

J2 Agra et Fathepur Sikri

Après une bonne nuit et un bon petit déjeuner, nous partons à quelques dizaines de kilomètres d'Agra pour visiter le site de Fathepur Sikri, capitale éphémère de l'empire moghol au 16ème siècle et témoignage remarquable de l'architecture de cette époque.
Nous revenons sur Agra dans l'après-midi pour visiter les pièces principales du fort rouge et nous assistons au coucher de soleil sur le Taj Mahal depuis les jardins de Methag Bagh.

Nuit à Agra

J3 Agra - Lucknow

Lever très matinal pour découvrir le Taj Mahal dès l'ouverture et prendre le temps de laisser la luminosité transformer les lieux. Nous déambulons parmi les portes majestueuses en grès rouge et sculptures de marbre blanc. Après le petit déjeuner, nous prenons la route direction Lucknow, capitale de l'Uttar Pradesh, où nous arrivons en fin de journée.

Nuit à Lucknow

J4 Lucknow

La journée est consacrée à la visite de Lucknow. Les bâtiments de l'époque du Raj britannique et un superbe mausolée nous attendent. Le matin, nous visitons les jardins et ruines de la Residency, mémoire vivante du siège de Lucknow au 19ème siècle. Après le déjeuner, découverte de la gastronomie locale célèbre dans tout le pays, nous partons au Bara Imambara, mausolée musulman célèbre pour son immense labyrinthe dans lequel nous prenons le temps de nous perdre.

Nuit à Lucknow

J5 Lucknow – Shravasti

Nous partons tôt le matin direction Shravasti, ancienne cité de l'Uttar Pradesh et capitale du Kosala au 7ème siècle avant notre ère. Nous y visitons les ruines du monastère de Jetavana, haut lieu de pèlerinage où le Bouddha a passé plus de la moitié de sa vie monastique. Nous profitons des lieux pour faire un point sur les

principes fondamentaux de l'enseignement du Bouddha et une première initiation à la technique de base du Focus de Ways & Lore.

Nuit à Shravasti

J6 Shravasti - Lumbini

Une longue journée de route nous attend pour atteindre Lumbini au Népal. Nous arrivons au poste frontière de Sunauli dans l'après-midi. Passées les formalités, nous disons au revoir à l'équipe indienne et rejoignons l'équipe népalaise qui nous accompagnera pour la suite du voyage.
Nous arrivons à Lumbini pour le dîner et une soirée de repos.

Nuit à Lumbini

J7 Lumbini

Nous sommes sur les lieux de naissance du prince Siddhârta Gautama, le futur Bouddha. Il s'agit d'un des quatre plus grands lieux de pèlerinage du monde bouddhiste. Tous les courants y sont représentés.
Nous parcourons l'ensemble du site à pieds et en rickshaw, tout en prenant le temps de retracer l'histoire du Bouddha au temple de Maya Devi et de mettre en pratique les bases de Flex Mind (technique de base du Focus) découvertes la veille.

Nuit à Lumbini

J8 Lumbini – Gorkha

Nous reprenons la route pour nous rapprocher de la chaîne himalayenne. Après Chitwan, nous quittons la jungle du Téraï pour remonter la rivière Trishuli jusqu'à la confluence avec la Marsyangdi. Nous la longeons à son tour puis traversons à la ville de Kaireni. De là une courte route en moyenne montagne nous mène jusqu'à Gorkha.
C'est une journée de transfert au cours de laquelle nous voyons les paysages évoluer progressivement. Après plusieurs heures de voyage, nous posons nos valises dans un bel écrin confortable, au pied du Manaslu (8163m).

Nuit à Gorkha

J9 Gorkha

Gorkha est l'ancienne capitale du Népal d'où le roi Prithivi Narayan Shaha parti avec ses armées pour unifier le pays. La journée est consacrée à la visite des environs à pied. Nous commençons par monter au Gorkha Durbar avec une vue imprenable sur la région, avant de cheminer de village en village dans les collines voisines.
Nous finissons la journée en terrasse, face au coucher du soleil.

Nuit à Gorkha

J10 Gorkha - Katmandou

Nous quittons notre retraite montagnarde direction la capitale. Nous rejoignons la « highway » et la remontons vers l'Est. Nous arrivons sur Katmandou en fin de journée et nous installons à proximité du stupa de Bodnath, au cœur du quartier tibétain où se sont construits de nombreux monastères de l'exil.
Nous dînons avec vue sur le stupa, après avoir circumambulé autour, en suivant le flot des pèlerins.

Nuit à Katmandou

J11 Katmandou

Nous partons de l'hôtel à pied direction le site hindouiste de Pashupatinath, datant du XIIe siècle. Pendant du site de Bénarès en Inde, ce lieu de crémation est dédié à Shiva : les pèlerins y viennent se baigner dans les eaux sacrées de la rivière Bagmati. Nous assistons discrètement aux cérémonies en cours avant de quitter le site.
Nous déjeunons à Patan, l'une des trois anciennes cités impériales de la vallée, principalement bouddhiste, connue pour ses artisans fondeurs de statues. Nous visitons son centre historique bien réhabilité depuis les tremblements de terre de 2015.
Retour au calme de Bodnath pour le dîner.

Nuit à Katmandou

J12 Bhaktapur – transfert Namobuddha

Nous partons assez tôt direction la somptueuse cité de Bhaktapur, à 15 km de Katmandou. C'est la plus belle des trois villes impériales de la vallée, classée au patrimoine mondial de l'Unesco. Malgré les destructions du tremblement de terre de 2015, la rénovation qui était déjà en cours à repris de plus belle et nous nous délectons de la finesse de l'architecture newar de Durbar square et de la tranquillité de ses rues piétonnes.
Dans l'après-midi, nous reprenons le véhicule pour nous enfoncer un peu plus dans les collines, direction un beau lodge de charme pour deux nuits.

Nuit à Namobuddha

J13 Namobuddha

Nous avons une journée complète pour visiter les environs. Nous commençons par la visite du monastère voisin. Situé à 1,5 km de notre hébergement, au creux des montagnes, nous découvrons d'abord un stupa, puis un joli monastère et en contre-haut le lieu emblématique de la tradition des Jataka, importante pour toutes les traditions bouddhistes.
Nous déjeunons sur place avant une belle randonnée dans les montagnes voisines pour ceux qui le souhaitent, ou la possibilité de garder ce temps libre pour s'imprégner du calme du lieu et se reposer.

Nuit à Namobuddha

J14 Namobuddha – Katmandou

Nous reprenons la route pour Katmandou où nous visitons Swaymbudnath, perché sur les hauteurs. Parmi les symboles les plus populaires et les plus facilement reconnaissables du Népal, ce temple offre une vue imprenable sur la vallée de Katmandou.
La fin de la journée est laissée libre dans le quartier de Bodnath où nous passons notre dernière soirée.

Nuit à Katmandou

J15 Bodnath - aéroport

Transfert à l'aéroport le matin.

Exemples d'hébergements possibles :

- Agra : Coral court Homestay
  http://the-coral-court-homestay-agra.hotels-agra.com/en/

Il s'agit d'une guesthouse de charme située à quelques pas du Taj Mahal dans un quartier résidentiel. Le petit déjeuner et les dîners sont faits maison. Avec 7 chambres et un accueil chaleureux, nous y serons un peu comme à la maison.

- Lucknow : Lebua Hotel
  https://www.lebua.com/lebua-lucknow

Haveli à la décoration épurée, les chambres sont simples mais confortables et le cadre art déco un enchantement.

- Shravasti : Hotel Platinum Shravasti
  http://hatplatinumhotels.com/

L'option la plus récente et la plus confortable à Shravasti. Un hôtel moderne dans ce lieu de pèlerinage hors des sentiers battus.

- Lumbini : Maya Garden Hotel
  https://ktmgh.com/buddha-maya-garden-hotel/

Un des hôtels les plus confortables, entouré d'un beau jardin et permettant de rester à proximité des différents lieux d'intérêt de Lumbini.

- Gorkha : Gorkha Gaun
  http://www.gorkhagaun.com

Un écolodge dans la montagne, à proximité du village de Gorkha. Terrasse avec vue sur le Manaslu au petit déjeuner. Repas cuisiné avec les produits locaux. Mode de construction et matériaux traditionnels, un bel exemple de savoir-faire et de développement durable.

- Katmandou : Hotel Tibet International
  https://hoteltibetintl.com

Dans le quartier de Bodnath, un hôtel récent à la décoration traditionnelle. Des chambres de standing, un toit terrasse avec vue sur le stupa et la possibilité de visiter le quartier à pied !

- Namobuddha : Namobuddha resort
  http://namobuddharesort.com

Un écolodge lové dans la montagne, à 10 minutes à pied du monastère de Namobuddha. Des cottages confortables nous attendent. Nous profiterons d'une cuisine faite maison avec les produits locaux. Une escapade de grand charme pour la fin du séjour.

Si les établissements retenus ne pouvaient être disponibles au moment du séjour, une option équivalente sera retenue.
Pour l'option single, si elle n'était pas possible à certains endroits, nous vous préviendrons et le coût correspondant sera déduit du supplément demandé.

INFORMATIONS GENERALES

Quelques chiffres sur l'Inde

Superficie de l'Inde : 3 287 263 km2 (6 fois la France métropolitaine)
Population de l'Inde : 1 296 834 042 habitants (2018)

Quelques chiffres sur le Népal

Superficie du Népal : 147 179 km2
Population du Népal : 29 384 297 habitants (2017)

Climat en Inde

L'Inde dispose d'un climat très varié de par sa taille géographique et sa topographie allant de la mer à la très haute montagne. On y dénombre usuellement quatre saisons : l'hiver de janvier à février, l'été de mars à mai, la mousson ou saison des pluies de juin à septembre, et la période post-mousson d'octobre à décembre.

Dans les régions visitées les températures habituelles au mois de mars sont :
- Agra : 15-32°C
- Lucknow : 15-32°C

Climat au Népal

Le Népal dispose comme l'Inde d'un climat très varié : régions tropicales dans les jungles du Téraï, climat tempéré dans les vallées, et extrême en haute montagne.
Dans les régions visitées les températures habituelles au mois de mars/avril sont :
- Lumbini (mars) : 17-32°C
- Katmandou (avril) : 12-28°C

Prendre ses billets d'avion

Une fois le groupe constitué, nous vous transmettrons les références du vol conseillé pour le trajet.

Vous pourrez l'acheter directement sur le site de la compagnie aérienne ou en passant par des comparateurs de voyage si vous le désirez.

Si vous choisissez un autre vol, vous devrez impérativement être présent au plus tard à l'horaire précisé de rendez-vous à l'aéroport et repartir après l'horaire de départ prévu. Dans ce cas, pour le début du voyage, vous retrouverez le groupe à l'heure convenue à l'aéroport. Pour le retour vous pourrez être amené à l'aéroport en même temps que le groupe ou quitter le groupe à l'hôtel. Il est possible de prendre contact directement avec l'agence locale pour organiser quelques jours supplémentaires à la fin du voyage mais cette prestation ne pourra pas être coordonnée par The Secret Ingredient.

Faire son visa - Inde

Vous êtes invité à vérifier au moment de votre inscription que vous disposez d'un passeport qui sera valide jusqu'à 6 mois après la date de retour prévue. Si ce n'est pas le cas, nous vous invitons à réaliser rapidement les formalités d'obtention ou de renouvellement de passeport.
Une fois le passeport en main, il vous faudra obtenir le visa nécessaire à l'entrée dans le pays de destination.

En Inde, pour une arrivée par les airs telle que conseillée, nous vous préconisons de réaliser un evisa. Il se demande en ligne ici :
https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html
Il est conseillé d'en faire la demande environ 1 mois avant le début du voyage

Vous pouvez également vous rapprocher d'une agence spécialisée comme Action Visas si vous le souhaitez :
https://www.action-visas.com

Faire son visa – Népal

Le visa peut être réalisé la frontière. Une demande de evisa peut être réalisée en ligne afin que le passage de frontière soit plus rapide :
http://www.nepalimmigration.gov.np/

Vous pouvez également vous rapprocher d'une agence spécialisée comme Action Visas si vous le souhaitez :
https://www.action-visas.com

Choisir une assurance

Il est nécessaire de disposer d'une assurance rapatriement.
Nous vous invitons à vérifier les couvertures dont vous disposez déjà avec votre carte bleue (notamment si vous réglez votre billet d'avion avec) ainsi qu'avec votre assurance habituelle (responsabilité civile/habitation).

Dans le cas où vous souhaitez prendre une assurance spécifique, plusieurs organismes existent.
Nous pouvons citer : Chakpa Assurance, EuropAssistance, …

Certaines personnes souhaiteront prendre des assurances spécifiques pour couvrir les frais en cas d'annulation du voyage ou pour couvrir les risques de perte de bagages. Nous vous invitons à être attentif aux clauses spécifiques de remboursement.

L'argent en voyage

Nous vous invitons à prendre des devises étrangères avec vous pour régler les boissons, frais d'appareil photo ((autorisation de photographier payante sur certains sites) et dépenses personnelles sur site. Il sera possible d'échanger des euros et des dollars dans la majeure partie des hôtels. La plupart des achats doivent se régler en liquide.
Il est d'usage d'offrir un pourboire au chauffeur et au guide local à la fin du séjour.

A titre indicatif, au 1er septembre 2019, le taux de change est :
1€ = 79.7 INR (roupie indienne)
1€ = 128 NPR (roupie népalaise)

Bagages

Les vols internationaux autorisent le plus souvent 1 bagage en soute de maximum 23kg ou 32kg. Nous vous invitons à vérifier les clauses de votre billet d'avion avant le départ.

Pour les voyages incluant des vols intérieurs, nous vous alertons sur le fait que les conditions des vols intérieurs peuvent être plus strictes que celles des vols internationaux. Le poids maximal du bagage en soute peut alors être ramené à **15kg**. Une surcharge peut être réglée à l'enregistrement si nécessaire.

Nourriture

Le voyage est l'occasion de découvrir une autre culture, y compris culinaire.
Dans l'ensemble des pays visités, les repas s'accompagnent le plus souvent de riz et peuvent être assez épicés.
Le nécessaire sera fait pour proposer des alternatives peu épicées pour les personnes les plus sensibles.
Certains repas proposés dans le voyage seront végétariens, pour s'adapter aux coutumes locales.

Pour des raisons d'hygiène, nous vous inviterons à privilégier les denrées cuites et éviter tout fruit ou légume cru (hors fruit à éplucher soi-même comme les bananes).

Santé

Il est recommandé de faire un point avec votre médecin traitant avant le voyage pour vous assurer d'être à jour de vos vaccins avant le départ (selon la destination prévue), envisager si vous devez prendre ou non un traitement anti-paludéen, préparer votre trousse à pharmacie selon vos besoins et sensibilité.
Sur place, nous vous inviterons à être attentif à l'hygiène, évitez les crudités, jus de fruit pressés, glaçons ; ne pas boire l'eau du robinet, au besoin vous désinfecter les mains avant les repas.

Voyage Durable

Base Camp Trek, l'agence locale de ce voyage, est engagée dans plusieurs actions en faveur du tourisme durable et soutient plusieurs projets d'associations locales : http://www.basecamptrek.com/our-engagements

Vous pouvez faire le choix de compenser l'émission de CO_2 liée à vos trajets aériens Pour ce faire, vous pouvez passer par une association ou une entreprise dont la mission est de diminuer collectivement nos émissions. Il existe plusieurs possibilités, recensées par l'Ademe :

- l'option forestière (planter des arbres, protéger des forêts existantes, etc.) ;
- l'investissement dans les énergies renouvelables ;
- l'utilisation rationnelle de l'énergie.

Pour qu'il soit efficace, le projet que vous soutenez devra répondre à quatre conditions, il doit :

- être « additionnel ». Il n'aurait pas pu voir le jour sans ce financement ;
- pouvoir mesurer la quantité de CO2 « évitée » ;
- réaliser la vérification de ces émissions évitées ou capturées ;
- garantir l'unicité des crédits carbones qu'il délivre (un crédit = 1 tonne de CO2 évitée).

Plusieurs labels ont été créés pour garantir aux acheteurs que leurs émissions sont compensées. Les deux plus sérieux sont le Voluntary Gold Standard, créé par l'ONG World Wild Fund (WWF) en 2006, et le Verified Carbon Standard, créé par Verra, une organisation à but non lucratif.

Conseils aux voyageurs du ministère des affaires étrangères

Vous trouverez ici les conseils du ministère des affaires étrangères :

Pour l'Inde :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/inde/

Pour le Népal :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/