

**PARTIR
AVEC
SOLHIMAL**



**PROGRAMME
VOYAGE
NEPAL**

**DÉCOUVERTE DE LA VALLÉE DE
KATMANDOU
RANDONNÉE AU LANGTANG**

du 11 au 27 avril 2015

Quelques mots sur SolHimal

Depuis 26 ans, Solhimal vient en aide aux réfugiés tibétains en allégeant les difficultés des familles, en les aidant à vivre dans la dignité et en favorisant l'éducation des jeunes. Au Népal, l'aide s'est progressivement élargie aux populations d'origine tibétaine dont l'identité culturelle est menacée d'extinction. Les actions menées en partenariat avec les acteurs locaux (familles, écoles, autorités locales...) prennent plusieurs formes :

- Le parrainage individuel et collectif
- Le soutien aux projets ciblés
- L'organisation de voyages et de chantiers solidaires
- Le commerce équitable d'artisanat himalayen.

L'esprit des voyages solidaires SolHimal

Chaque année, nous organisons des voyages solidaires, au Népal en Inde et parfois au Tibet qui sont l'occasion pour nos parrains de rencontrer leur filleul(e) et leurs familles, et pour nos donateurs ou nos sympathisants d'appréhender notre action et les réalités locales de ces destinations.

Voyager solidaire, un état d'esprit

Les voyages que nous organisons s'inscrivent dans notre action d'aide aux populations himalayennes tout en privilégiant les rencontres et les échanges avec celles-ci (découverte de leur quotidien, mode de vie, musiques et chants, religion...). La satisfaction du rêve d'enchantement et de dépaysement, toute légitime qu'elle soit, ne doit pas empêcher d'être un consommateur responsable et équitable. Nos voyages visant à aider les acteurs locaux à développer une activité touristique, les circuits de commercialisation sont raccourcis au maximum et les bénéfices seront affectés à des projets destinés à améliorer les conditions de vie locales. Deux choses toutes simples à garder en tête :
* Chercher à savoir si notre présence peut influencer positivement la vie de celles et ceux qui nous accueillent ou au contraire la dégrader.
* Garder une attitude de respect et d'écoute, sans préjugés ni à priori moralisateur ou sentiment de culpabilité.

Participation aux frais

Une Participation aux Frais (PAF) est demandée. Le montant varie en fonction du voyage proposé, des billets d'avion et de la durée du séjour.

Quelques suggestions

Saluer ses interlocuteurs à distance, les mains jointes en position de prière

Éviter de toucher une personne ou désigner une chose avec son pied, cette partie la plus basse du corps est jugée impure

Ne pas encourager la mendicité. Répondre à la demande des enfants mendicants risque de les inciter à se « complaire » de l'argent facile de la mendicité à moins qu'il ne soit destiné à un trafiquant

Demander le consentement des personnes que vous souhaitez photographier

Savoir ranger l'appareil photo pour mieux ouvrir les yeux et ressentir la force de l'instant vécu

La PAF inclut :

- Le billet d'avion A/R depuis Francfort/Kathmandu et l'acheminement en bus A/R Strasbourg - Francfort
- L'hébergement (sur base chambre double) avec petit-déjeuner (à Kathmandu seulement)
- Les transports sur place
- Le TIMS (permis spécial lors des treks)
- L'entrée dans le Parc National

La PAF n'inclut pas :

- Le visa (environ 20/22 €)
- Les pourboires
- Les entrées dans les sites/musées (environ 15 €)
- Les repas et les boissons (entre 160 € et 300 € pour les 2 semaines)
- L'assurance (il appartient au participant s'il le souhaite, de s'assurer une couverture santé/rapatriement, perte de bagages)

Pour tout renseignement :

SOLHIMAL – 7 cour Fernand Jaenger – 67200 Strasbourg
03 88 27 33 00 – projets@solhimal.org

Voyage Népal 2015

Les grandes lignes du séjour :

Nous vous proposons un séjour qui vous permettra de découvrir le Népal hors des sentiers battus, notamment la région du LangTang et ses inoubliables paysages. Le programme détaillé des premiers jours dépendra des rencontres entre les participants et leurs filleuls. Nous ferons preuve de souplesse, comme d'habitude. Voici déjà les grandes lignes du séjour :

- La rencontre avec votre filleul (e), dans son école et, si possible, avec sa famille.
- La visite de Kathmandu et ses quartiers hauts en couleur et en images insolites (Bouddhanath, Swayambhunath, Jawalakhel...).
- Un trek dans la région Langtang (difficulté moyenne).
- Une journée libre pour découvrir la capitale et les boutiques.



Contexte géographique :

Ce trek se déroule en pays Tamang, les Tamangs étant une ethnie tibétaine. Le trek commence à Gatlang un village typique Tamang, un des rares villages à avoir conservé l'authenticité de la culture tibétaine. Il fait partie des villages qui sont sur le circuit du fameux Tamang Heritage trail (sentier du patrimoine Tamang). Toutes les maisons ont encore des toits en bardeaux. Les hommes sont encore habillés de façon traditionnelle avec la tchubali de vin ou un gilet sans manches en laine brune écriue. Les femmes portent l'habit traditionnel des habitants de la vallée Keyrong (tunique croisée sur la poitrine, tablier aux couleurs vives, calot) d'où leurs ancêtres ont immigré. A certaines périodes de l'année sont pratiqués des vieux rituels tibétains avec des chamanes ou des prêtres Bonpo. Nous visiterons le monastère et le lac sacré de Parvati.

Le 2ème jour nous pourrons faire une pause dans les sources d'eau chaudes de Tatopani. Ensuite Nagthali nous offrira des superbes vues sur les différents sommets (Langtang, Paldor peak Ganesh Himal, Soljung Himal). Nagthali abrite également un monastère, centre de méditation pour les moines de la région. Tout au long de ce trek nous traverserons des forêts de rhododendrons.

Timuré, dernière étape, est un gros bourg qui se trouve sur l'ancienne route commerciale menant au Tibet et le fort de Rasuwagadi, construit en 1912, est le témoin des relations népalo-tibétaines.

Prix au départ de Strasbourg

1 820 € TTC (pour les membres à jour de leur cotisation)

1 920€ TTC (pour les non-membres, dont 35 € de cotisation)

Accompagnateurs :

Français : Evelyne et Régis ROY, Présidente et membre du Comité

Tibétain : Mme Chemi Gonsar, Directrice de SolHimal-Népal
M. Tenzin Gonsar, Chargé de Projets

Modalité d'inscription :

Renvoyez-nous :

- Votre bulletin d'inscription dûment rempli
- La copie de votre passeport
- Un acompte de 700 € (chèque à l'ordre de SolHimal) .

pour confirmer votre participation dès que possible.

Confirmez votre participation dès que possible





Programme voyage NEPAL du 11 au 27 avril 2015

11 avril

9h30 - Rendez vous à Strasbourg à la gare
Transfert vers Francfort en bus privé
15h30 - Vol Frankfort-Doha (arrivée à 22h30)

12 avril

7h 55 - Vol Doha-Katmandu (arrivée 15h25),
16h30 - Transfert à l'hôtel
Nuit à Kathmandu

13 avril

9h30 - Visite du monastère de Gaden
11h - Spectacle à l'école Manasarovar
13h - Repas à l'école
15 h - Réception au bureau de Solhimal
19h - Promenade autour du stupa de Baudanath
Nuit à Kathmandu

14 avril

9h – Départ pour Swayambunath et les 3 bouddhas
11h - Ecole de médecine et monastère Bon
15h –Visite quartier Asan Tole et Place du Palais royal.
Nuit à Kathmandu

15 avril

9h - Départ pour le village médiéval de Bungamati
Repas à Jawalakhel
Visite du camp de réfugiés de Jawalakhel et des fabriques
d'artisanat
17h - Visite de Patan
Nuit à Kathmandu

16 avril

Départ pour le village de Gurje en passant par Kakani et
visite d'un apiculteur à Gurje

17 avril

Départ pour le village de Gatlang (10 h de bus)
Nuit à Gatlang (2238m) village typique Tamang

18 avril

Départ pour Tatopani 2607m (sources d'eau chaude en
passant par les villages de Chillime et Gongang (6h30)
Nuit à Tatopani

19 avril

Départ pour Bredang Village (1h) et ensuite Nagthali
(3165m) (3 h)
Nuit à Nagthali

20 avril

Départ pour Taruché (1h) avec vues sur les sommets hima-
layens (Ganesh, LangTang, Keyrong..) Retour sur Nagthali
et marche sur Thuman (3h)
Nuit à Thuman

21 avril

9h - Départ pour Dhal Phédi (1 h) et ensuite descente sur
Timuré 1762m (3 h)
Nuit à Timuré

22 avril

Timuré - Visite du pensionnat Care Himalayan
Marche jusqu'à la frontière tibétaine
Nuit à Timuré

23 avril

Départ pour Kathmandu.
Nuit à Kathmandu

24 avril

Visite du Men Tse Khang et possibilité de consultation avec
un médecin tibétain.
Visite du monastère Sheshen de Mathieu Ricard
Nuit à Kathmandu
Visite de Bhaktapur, ancienne capitale

25 avril

Visite de Thamel le quartier du shopping
Journée libre pour les achats
Nuit à Kathmandu

26 avril

6h- Marche jusqu'au monastère de Kopan, ensuite Phulbari
et promenade dans le parc des martyrs de
Gokarna
12h Retour à l'Hôtel – Repos ou shopping à Baudanath
17h30 - Transfert aéroport
21h30 - Vol Kathmandu-Doha

27 avril

0h55 - Vol Doha-Francfort
6h30 - Arrivée à Francfort
8h - Retour vers Strasbourg – Arrivée prévue en fin de
matinée