

**PARTIR  
AVEC  
SOLHIMAL**



**PROGRAMME  
VOYAGE  
VALLEE DE  
KATMANDOU, NEPAL**

**Du 15 au 25 septembre  
2013**

## Quelques mots sur SolHimal

Depuis 25 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 en Inde, au Népal et parfois au Tibet qui sont autant d'occasions pour nos parrains de rencontrer leur filleul(e) et leurs familles, et pour nos donateurs ou nos sympathisants de mieux 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 sont reversés dans 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. Les éventuels bénéfices réalisés sur un voyage sont affectés au financement des projets bénéficiant aux populations locales.

#### La PAF inclut :

- Les billets d'avion A/R Francfort Katmandu et l'acheminement en bus A/R Strasbourg - Francfort
- L'hébergement sur base chambre double avec petit-déjeuner
- Les transports sur place

#### La PAF n'inclut pas :

- Le visa
- Les repas et boissons
- Les pourboires
- Les entrées dans les sites/musées
- L'assurance (non obligatoire mais conseillée. Il appartient au participant de s'assurer une couverture santé/rapatriement et perte de bagages)

#### 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 pas la mendicité. Répondre à la demande des enfants mendiants 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

### Pour tout renseignement :

SOLHIMAL – 7 cour Fernand Jaenger – 67200 Strasbourg

03 88 27 33 00 – [projets@solhimal.org](mailto:projets@solhimal.org)

# Voyage Népal 2013

## Les grandes lignes du séjour

Nous vous proposons un séjour qui vous permettra de découvrir la Vallée de Katmandou hors des sentiers battus. Le programme détaillé 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 Katmandou et ses quartiers chauds en couleur et en images insolites (Bouddhanath, Swayambhunath, Jawalakhel...).
- Bhaktapur, ancienne capitale royale
- Le village médiéval de Bungamati

Et bien d'autres lieux tout aussi majestueux !



## **Contexte géographique :**

**Prix (au départ de Strasbourg) :** 1 170 € TTC

**Accompagnateurs :** Mme Danielle HEIM, Directrice de SolHimal-France  
Mme Chemi GONSAR, Directrice Adjointe de SolHimal-Nepal

## **Modalité d'inscription**

Renvoyez-nous :

- Votre bulletin d'inscription dûment rempli
- La copie de votre passeport
- Un acompte de 500 € (chèque à l'ordre de SolHimal) .

**Confirmez votre participation dès que possible**

Programme voyage  
NEPAL – du 15 au 25 septembre 2013

**15 septembre**

10h - Rendez vous à Strasbourg à la gare  
Transfert vers Francfort  
15h10 – 19h10 : Vol Frankfort-Istanbul  
21h45 : décollage pour Katmandou

**16 septembre**

7h15 : arrivée à Katmandou  
Transfert à l'hôtel  
Réception au bureau de Solhimal  
Promenade autour du stupa de Baudanath

**17 septembre**

Visite du monastère de Gaden  
Participation à une puja (cérémonie rituelle)  
Visite école Manasarovar

**18 septembre**

9h – Départ pour Swayambunath, le temple des singes  
12h – Repas à Swayambunath  
Visite des 3 Bouddhas dorés  
17h-Visite quartier Asan Tole et Place du Palais royal.

**19 septembre**

Bhaktapur, ancienne capitale  
Visite de Thamel le quartier du shopping  
Après-midi libre

**20 septembre**

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

**21 septembre**

Visite du Men Tse Khang et possibilité de consultation avec un médecin tibétain.  
Visite du monastère Sheshen de Mathieu Ricard

**22 septembre**

Dhulikhel  
Marche vers Namu Buddha

**23 septembre**

10h - Visite de l'école Shree Srongsten Bhrikuti  
14h – Visite du lycée Namgyal à Gokarna

**24 septembre**

Départ matinal pour Nagarkot, l'endroit le plus élevé de la vallée de Katmandou, magnifique Panorama

**25 septembre**

8h45 : décollage pour Istanbul  
17h25 : Arrivée prévue à Francfort  
Retour à Strasbourg prévue en fin de journée