



AIDE AU TIBET ET AUX
PEUPLES DE L'HIMALAYA
ANCIENNEMENT TIBET LIBRE

**PARTIR
AVEC
SOLHIMAL**



**PROGRAMME
VOYAGE
VALLEE DE
KATMANDOU, NEPAL**

Du 22 avril au 2 mai 2014

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.

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 :

- Les vols A/R Francfort-Katmandou
- Le transport en bus privé à Strasbourg
- L'hébergement sur base chambre double avec petit-déjeuner
- Les transports sur place

La PAF n'inclut pas :

- Le visa (environ 20 euros)
- Les repas et boissons (env 120/200 euros)
- Les pourboires
- Les entrées dans les sites/musées (45 euros)
- L'assurance (non obligatoire mais conseillée).

Il appartient au participant de s'assurer un couverture santé/rapatriement et perte de bagages).

Pour tout renseignement :

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

Voyage Népal 2014

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 hauts 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 :

La légende raconte que la vallée de Katmandou était un vaste lac piégé par la formation de l'Himalaya. C'est un Yogi, Manjushree, qui voyant un lotus sacré s'élever ouvrit un passage avec son épée ; c'est ainsi que les eaux du lac s'écoulèrent révélant la vallée telle quelle est aujourd'hui.

Situé sur les contreforts de l'Himalaya, le site de la Vallée de Katmandou a été inscrit au patrimoine mondial comme un site unique. Cette vallée est le berceau du Népal, habitée par un peu plus d'un million et demi d'habitants.

La vallée de Katmandou comprend deux villes classées au patrimoine mondial de l'UNESCO : Patan et Bhaktapur. Cependant, selon l'UNESCO, « toute la vallée est un musée vivant de la culture népalaise et on ne peut faire plus de quelques centaines de mètres sans tomber sur un village médiéval ou un temple multiséculaire. »

Prix (au départ de Strasbourg) : 1 350 € TTC

Accompagnatrices : 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 22 avril au 2 mai 2014

Mardi 22 avril

Vol Francfort – Doha :15h30-22h20

Mercredi 23 avril

Vol Doha – Katmandou :04h25-11h45

11h45 : Arrivée à Katmandou

- Transfert à l'hôtel – Réception au Bureau de SolHimal
- Visite de l'école Shree Srongsten Bhrikuti
- Promenade autour du stupa Baudanath

Jeudi 24 avril

- Visite du monastère de Samtenling, le plus ancien monastère tibétain de Baudanath
- Participation à une Puja (cérémonie rituelle) au monastère de Gaden
- Visite de l'école de Manasarovar - Spectacle et déjeuner
- Visite du site de Pashupatinah

Vendredi 25 avril

- Départ pour le village médiéval de Bungamati
- Visite du camp de réfugiés de Jawalakhel et fabriques d'artisanat (tapis)
- Visite de Patan

Samedi 26 avril

- quartier Asan Tole et Thamel en journée libre

Dimanche 27 avril

- Visite du monastère de Kopan
- Visite de l'école Manjugoskha et déjeuner
- Départ pour Swayambunath, le temple des singes
- Visite des 3 Bouddhas dorés

Lundi 28 avril

- Visite du Palais Royal de Narayanhitti transformé en musée
- Visite de Basantapur, l'ancienne place royale de Kathmandu

Mardi 29 avril

- Départ pour Dhulikhel, station de repos
- Marche vers Namu Buddha, lieu de pèlerinage

Mercredi 30 avril

- Visite du village de Gokarna Mahadev et son temple
- Visite du lycée Namgyal et déjeuner
- Visite de la cascade de Sundarijal
- Massage au Harmony Spa pour ceux qui le désirent

Jeudi 1er mai

- Départ matinal pour Nagarkot, (si le temps n'est pas couvert).l'endroit le plus élevé de la vallée de Katmandou, magnifique panorama
- Visite de Bhaktapur, ancienne capitale

Vendredi 2 mai

- Vol Katmandou - Doha

Samedi 3 mai

- Vol Doha-Francfort : 01h40- 7h00
- Arrivée à Strasbourg aux alentours de 10h30

