

# De Katmandou à Lhasa



Jours:	14
Prix:	1490 EUR Vol international non inclus
Confort:	★★★★☆
Difficulté:	★☆☆☆☆
📍 Culture 📍 Voyage avec des enfants	

Découvrez à travers ce voyage du **Népal** au **Tibet**, deux pays et deux cultures intimement liées. Le Tibet fascine depuis des siècles. Plus que l'architecture religieuse comme **Potala**, **Jokhang**, Tashilumpo, le Tibet offre des espaces naturels d'une beauté exceptionnelle. Au départ de **Katmandou**, ce périple vous emmène à la découverte de l'une des plus belles et des plus fascinantes régions du monde. Bien sûr, les conditions de confort sont parfois sommaires, les pistes ne sont pas toujours en parfait état, mais quel voyage que d'aller à la rencontre du peuple tibétain et de ses traditions millénaires !

## Jour 1. Arrivée à Katmandou



Katmandou (1330 m) 📍

- Accueil et assistance par notre représentant à l'aéroport international Tribhuvan. Un court trajet en voiture vous mènera jusqu'à votre hôtel. Le verre de bienvenue sera l'occasion de vous présenter le programme et de faire le point sur les documents nécessaires pour ce voyage.

## Jour 2. La visite des sites classés au patrimoine mondiale de l'UNESCO



Katmandou (1330 m) 📍

- Visite des principaux sites de la vallée de **Katmandou**
- **Pashupatinath**, l'un des temples sacrés de l'Asie du Sud, dédié au dieu hindou Shiva. Vous pouvez voir la rivière et les rituels de crémation qui sont suivies sur les rives de la rivière . Il vous fera penser à la cité de Varanasi ( Bénarès ) en Inde.
- Visite du célèbre stûpa de **Bouddhanath**, un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région entourés de nombreux monastères et de boutiques tibétaines.
- **Bhaktapur**, cité médiévale aussi ancien palais royal, habitée en grande majorité par des Newars principalement hindouistes. Bhaktapur recèle des places et des monuments historiques de grande valeur artistique.

## Jour 3. Excursion dans la campagne Népalaise



Katmandou (1330 m) 📍

- Vous visitez ce matin l'une des plus anciennes villes du Népal, Panauti, qui était autrefois une **capitale commerciale**. Vous arpentez les rues dallées de briques, explorez le vieux bazar ou encore les vestiges d'une **cité médiévale** qui fut prospère à son apogée.
- De Panauti, vous commencez la promenade en **longeant la rivière**. Pendant les deux heures qui suivent, le chemin passe plus ou moins uniformément à travers de **petits villages et des rizières**. Selon la saison, vous pourrez voir les habitants planter, récolter du riz et d'autres cultures et avoir un aperçu de la vie dans les villages au Népal.

Sur le chemin, vous aurez une vue imprenable sur le **monastère et le stupa** au loin ainsi que sur les centaines de drapeaux de prière attachés au sommet.

- Selon les Bouddhistes, Namo Buddha est **l'un des endroits les plus sacrés du Népal**. Selon la légende, à la vue d'une tigresse et de ses petits affamés, Bouddha pris de compassion, aurait offert son corps en guise de sacrifice. Profitez de la tranquillité des lieux pour vous reposer et échanger avec les locaux.

Votre véhicule vous ramène à votre hotel à Katmandou.

## Jour 4. Journée libre a Katmandou nécessaire pour le visa du Tibet ( 3 jours sur place)



Katmandou (1330 m) 📍

- Aujourd'hui vous avez le choix, vous pouvez profiter de la journée pour vous promener dans Katmandou ou nous demandez une visite guidée des principaux sites de la ville. Nous vous offrons la possibilité de participer à une activité immersive et exclusive auprès d'un artisan traditionnel. Au programme au choix: cours de cuisine, sculpture, peinture, musique et bien d'autres. Une activité ludique pour toute la famille. Le meilleur souvenir que vous pourrez rapporter!

## Jour 5. Arrivée à Lhasa



Katmandou (1330 m) 📍

✈ 650km - ⌚ 1h 20m  
Lhasa (3650 m) 📍

### Katmandou (1330 m) - Lhasa (3650 m)

- Départ matinal pour l'aéroport et enregistrement sur un vol à destination de Gonggar qui est environ à 1h25 de vol. Accueil et assistance par notre représentant à l'aéroport international de Gonggar où vous serez chaleureusement accueillis par notre guide tibétain et chauffeur qui vous conduiront à Lhasa. En route, point de vue imprenable sur la rivière de **Brahmapoutre**, également connue sous le nom de Yarlung Tsangpo en tibétain.

🏠 Hébergement

Tibet Heritage Hotel

## Jour 6. Visite de la ville de Lhasa



Lhasa (3650 m) 📍

- Après le petit-déjeuner découverte de la capitale tibétaine : visite au palais du **Potala** : ancienne et monumentale résidence des Dalai Lama qui date du 17ème siècle. Considéré comme l'une des merveilles architecturales du monde, il renferme des milliers de pièces, de sanctuaires et de statues. Vous visitez les cités monastiques de **Drépfung**, marchez autour du monastère et vous rendez au **Barkhor**, le marché millénaire.

☕ Petit déjeuner

Tibet Heritage Hotel

🏠 Hébergement

Tibet Heritage Hotel

## Jour 7. Lhasa et ses environs



Lhasa (3650 m) 📍

- Continuez votre découverte en visitant le plus célèbre monastère de la branche **Gelugpa**, le monastère de Sera qui correspond à l'une des trois grandes universités monastiques fondées au 15ème. Visite également du temple de **Jokhang**, qui abrite la célèbre statue du Jowo Shakyamuni et où se pressent de nombreux pèlerins venus de tout le **Tibet**. Enfin, vous visitez notamment **Norbulingka**, où se trouvent les palais d'été des Dalaï-Lama.

Retour à l'hôtel.

🍽️ Petit déjeuner

Tibet Heritage Hotel

🏠 Hébergement

Tibet Heritage Hotel

## Jour 8. Découverte de Gyantse et la vallée de Shigatse



Lhasa (3650 m) 📍

🚗 270km - ⌚ 7h

Shigatse (3900 m) 📍

### Lhasa (3650 m) - Shigatse (3900 m)

- Journée sur la route vers le lac Yamdrok Tso environ 110 kilomètres; Le lac sacré (4408 mètres) est vénéré comme un talisman, soutenant l'esprit de vie de la nation tibétaine. Les visiteurs de partout au Tibet profiteront de la vue inoubliable du majestueux lac Yamdrok. Vous continuez ensuite votre route vers l'ouest à environ 180 kilomètres de la ville de **Gyantse**, la ville a conservé une grande partie de son atmosphère de l'ancien monde, et la vie rurale tibétaine continue ici, contre un dos des magnifiques forteresses et temples 14-15. Vous visitez d'abord le complexe du temple Pelkhor Chode et Gyantse Dzong (la forteresse de Gyantse) puis vous explorez Gyantse Kumbum, l'une des réalisations artistiques remarquables du Tibet, qui a été construit et décoré entre 1427-39 et qui combine un stupa extérieur en terrasse avec des chapelles intérieures multicouches.

Après la visite à Gyantse, direction l'ouest jusqu'à la ville de Shigatse (91 kilomètres), Beau panorama. Elle est aussi la deuxième plus grande ville du Tibet Central.

🍽️ Petit déjeuner

Tibet Heritage Hotel

🏠 Hébergement

Shigatse Manasarovar Hotel

## Jour 9. Découverte de Rongbuk monastère



Shigatse (3900 m) 📍

🚗 340km - ⌚ 7h 30m

Rongbuk (5000 m) 📍

### Shigatse (3900 m) - Rongbuk (5000 m)

- L'autoroute Shigatse-Dram se dirige vers le sud-ouest à travers le col de la Gyatso La, puis descend fortement dans les plaines Barran Lato, en suivant le Lolo-Chu en aval. Sur la descente, la gamme **Everest** peut être vue dans la distance, et les sources chaudes LoLo sont visibles au bord de la route.

Vous continuez à traverser le col de Lamar La (5600 mètres) puis jusqu'au monastère de Rongbuk qui se trouve près de la base du côté nord du mont Everest à 4,980M, il est connu pour être le plus haut monastère du monde. Le monastère est accessible par la route ou par une petite randonnée. Du monastère de Rongbuk, la vue est spectaculaire sur la face nord du mont Everest.

🍽️ Petit déjeuner

Shigatse Manasarovar Hotel

🏠 Hébergement

Guest House

## Jour 10. Retour à Shigatse via Camp base de l'Everest



Rongbuk (5000 m)   
🚗 340km - ⌚ 7h 30m  
Shigatse (3900 m)

## Rongbuk (5000 m) - Shigatse (3900 m)

- Au-dessus du monastère de Rongbuk, le sentier continue jusqu'au camp de base de l'Everest (5150 mètres). Vous prenez le bus de conservation du gouvernement local au Campe base de l'Everest (EBC) environ 15 kilomètres. Profitez de la vue de lever du soleil sur le sommet de l'Everest, Après avoir exploré EBC nous retournerons à Shigatse.

---

Petit déjeuner	Guest House
Hébergement	Shigatse Manasarovar Hotel

## Jour 11. Retour à Lhasa depuis Shigatse



Shigatse (3900 m)   
🚗 270km - ⌚ 5h  
Lhasa (3650 m)

## Shigatse (3900 m) - Lhasa (3650 m)

- Vous explorez le monastère de Tashilunpo à Shigatse, le siège des lamas de Panchen. Il a été fondé en 1447 par le Dalaï-Lama I et est l'un des monastères les plus influents du Tibet. Après la visite de shigatse, vous retournez à Lhasa le long de la rivière Yalung.

---

Petit déjeuner	Shigatse Manasarovar Hotel
Hébergement	Tibet Heritage Hotel

## Jour 12. Envol vers Katmandou



Lhasa (3650 m)   
✈️ 650km - ⌚ 1h 20m  
Katmandou (1330 m)

## Lhasa (3650 m) - Katmandou (1330 m)

- Transfert à l'aéroport de Gonggar pour le vol vers Katmandou. Après-midi libre à Katmandou, petit conseil : Promenade dans la rue du Durbar Marg (notre petit Champs Elysées) ou dans le quartier Thamel, Asan ou Katmandou Durbar Square

---

Petit déjeuner	Tibet Heritage Hotel
----------------	----------------------

## Jour 13. Visite de Katmandou



Katmandou (1330 m)

- Ce matin vous allez découvrir Katmandou autrement. Quoi de mieux pour comprendre les traditions d'un pays que de tester sa **nourriture**. Pendant 2 heures vous arpentez les rues, goûtez les spécialités locales et rencontrez les commerçants.

Une expérience qui met vos **5 sens en éveil** !

*Cette activité convient aux vegans et aux allergiques au gluten.*

- Cet après-midi vous partez visiter l'un des lieux les plus connus de Katmandou.

Le stupa de **Swayambunath**, entouré de **plusieurs autres temples**, est érigé sur une colline surplombant Katmandou. Elle est aussi nommée le temple des singes.

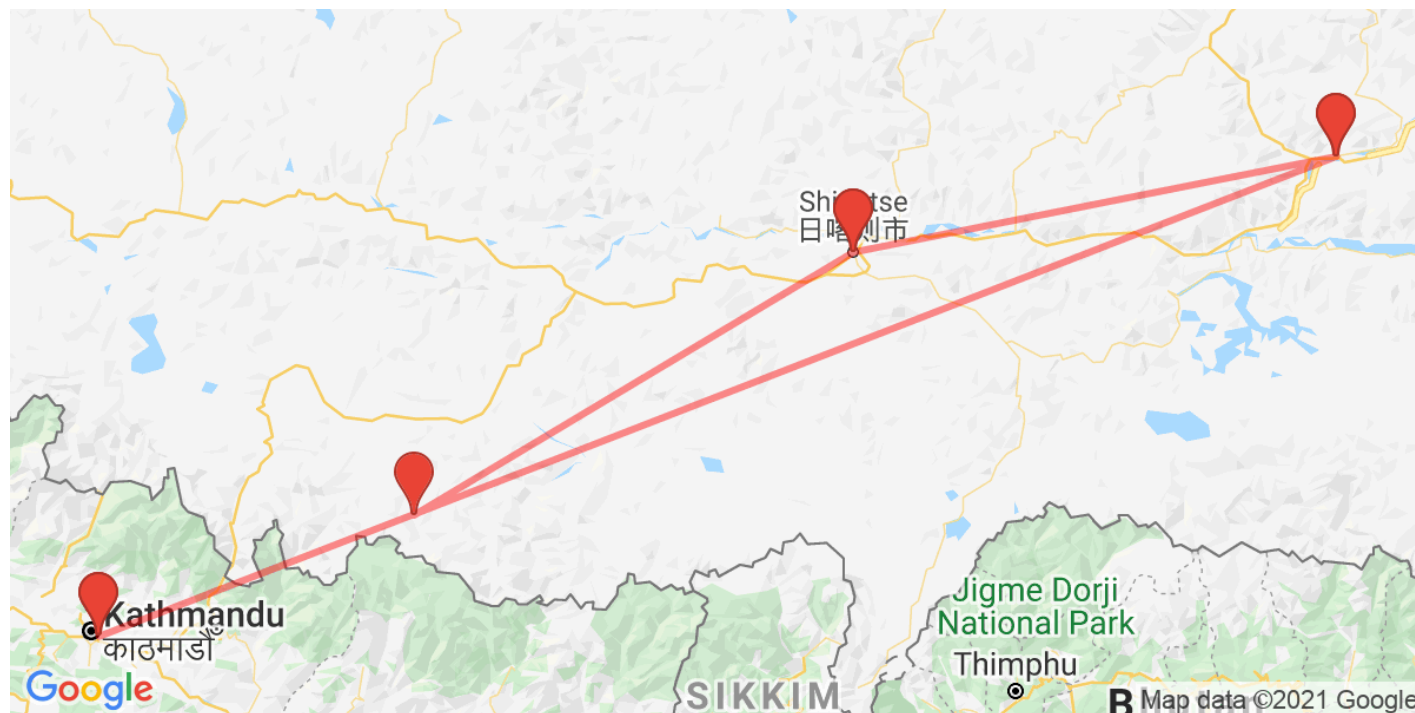
## Jour 14. Bon retour et à une prochaine fois !



Katmandou (1330 m) 📍

- Transfert à l'aéroport international (3 heures avant) pour le départ final en fonction des horaires de votre vol.

## Carte itinéraire



## Tarif par personne pour un circuit privatisé

2-3	4-5	6-7	8-10
2490 EUR	1990 EUR	1690 EUR	1490 EUR

## Inclus

- Les déplacements terrestres décrits dans le programme
- L'hébergement à Katmandou en hôtel 3\*\*\* avec petit-déjeuner
- L'hébergement au Tibet pour 7 nuits avec petit-déjeuner. Guest House à Rongbuk
- L'encadrement par un guide francophone pour les trois jours de visites à Katmandou et aux alentours
- L'encadrement par un guide anglophone au Tibet (guide francophone avec un supplément)
- Les entrées dans les temples, les monastères et les monuments au Tibet
- Permis de route et autorisations au Tibet
- Les frais et assurance quotidienne pour les équipes locales
- L'assistance de votre conseiller voyage 24/7

## Non inclus

- Les vols internationaux France-Katmandou-Lhasa et V.V. (KTM-Lhasa- KTM à partir de 750 USD)
- L'assurance de voyage : annulation / rapatriement / interruption de séjour / perte des bagages
- Supplément de 200€ par personne pour le mois de Juillet et Août
- Les frais de visa entrées multiples 30USD pour 15 Jours
- Les frais visa pour Tibet 114\$ par personne
- Les repas de midi et du soir
- Les dépenses personnelles : boissons, souvenirs, téléphone, spa, etc.
- Les pourboires