

Fiche information pour votre voyage Trek et Yoga au Népal

Equipement de trek

Prévoir 2 bagages (1 en cabine, 1 en soute) :

- 1 sac à dos (30 litres) pour le trek (utilisé comme sac de cabine pour le vol)
- 1 sac de type marin confié aux porteurs (utilisé en soute pour le vol, 18 kg maximum pour le vol, 12 kg maximum pour le trek, les kg supplémentaires seront facturés, possibilité de laisser à Katmandou les effets de voyage dans un petit sac de stockage). Ne pas prendre de valises.

Equipement personnel conseillé :

- 1 duvet (sac de couchage) chaud selon la saison (entre -5° et -15°), sac à viande facultatif.
- Chaussures de randonnée à tige montante (type trekking), chaussettes chaudes, baskets, tongs.
- Pantalon léger et pantalon chaud, pull ou laine polaire, vêtement de pluie type poncho, bonnet, sous-vêtements chauds pour le soir, veste en duvet ou anorak très chaud, paire de gants.
- Short, tee-shirts ou polos, foulard, mouchoirs, couvre-chef, crème solaire, stick à lèvres, maillot de bain.
- Lunettes de soleil, lunettes à verres correcteurs de rechange pour les personnes concernées.
- Mini-trousse de toilette, gourde métallique ou Thermos incassable, lampe électrique avec 2 piles de rechange, 2 grands sacs plastique, appareil photo, quelques vêtements légers pour le voyage et séjour à Katmandou.

Permis d'accès

Les permis d'accès à la région des Annapurna sont inclus dans le prix du voyage : ACAP (Annapurna Conservation Area Permit) et d'un second document appelé TIMS (Trekking Information Management System) : l'un pour accéder à la zone et l'autre pour pouvoir y faire du trekking. Ils nécessitent 2 photos d'identités.

Difficulté du trek : Niveau modéré : 6 Jours et 2 demi-journée de trek



Yoga

Durant votre voyage vous serez initié à la pratique de HATHA YOGA (la pratique des postures). Un guide francophone ainsi qu'un professeur de yoga seront présents pour l'ensemble du séjour.

Lexique

Ashram : Dans l'Inde ancienne, un āshram ou āshrama — un mot sanskrit — était un ermitage en un lieu isolé dans une grande austérité de vie. Loin des distractions et agitation du monde, ce lieu de recueillement implique de respecter certaines règles de vie (régime alimentaire végétarien, pas de cigarettes et silence).

Sâdhu : Hindou et Yogi errant, adepte de la méditation (ainsi qu'un amateur de cannabis reconnu !!).

Equipement de Yoga

Châle de méditation, collant, tee-shirt... Vous pouvez éventuellement être équipé d'une paire de petites chaussures légères (type Thai chi, tong, espadrilles).

Les matelas seront fournis sur place, toutefois vous pouvez toujours vous équiper du votre.

