

# VOYAGE SOLIDAIRE DANS LA VALLEE DU SOLUKHUMBU AU NEPAL

du 12 au 28 avril 2024

Organisé par l'agence  
Esprit Montagne-Népal



En collaboration avec :  
L'association Pahila Pahila Ko Asha



et Pahila Pahila Ko Asha Népal

Départ de France le 12/04/2024 - Arrivée au Népal à Katmandou le 13 /04/2024

Retour du Népal Katmandou le 28 /04 /2024 - Arrivée en France le 28 /04/2024

**Ce voyage s'adresse spécifiquement au personnel médical,  
une copie de votre diplôme sera demandée.**

## **DEROULEMENT DU VOYAGE :**

**Le 13/04** : arrivée à Katmandou - première nuit à l'Hôtel proche du célèbre lieu Bodnath.

**Le 14/04** : journée entière de 4x4 pour accéder à la montagne et rejoindre la vallée du Solhukumbu.

Notre mission solidaire débutera dans le village de Patale, où s'effectuera la première journée de soin.

Les villageois seront avertis à l'avance de notre passage mais nous ne pouvons pas anticiper le nombre de personnes. C'est pourquoi nous ne pouvons pour le moment pas être précis dans les dates de visites des différents villages qui suivront : Salheri-Lura-Jumbeshi-Taktor.

Il est à noter que les principaux maux sont les douleurs articulaires de tout genre, les problèmes de plaies infectées, les troubles de la vision, de l'audition...

Nous pouvons emporter dans nos sacs principalement des pansements, bandages, désinfectants, attelles, lunettes de vue... et surtout nos différentes pratiques de soin... (acupuncture, ostéopathie, technique de mains diverses...).

Le voyage se déroulera de telle sorte qu'on puisse allier les soins lors de la traversée des villages, les visites de monastères, et le trek dans un paysages incroyable face à la chaîne de l'Himalaya. Nous rencontrerons un Amchi qui nous fera découvrir la médecine tibétaine et pourrons également participer à des cérémonies

bouddhistes et chamaniques. Pasang nous accompagnera en nous faisant pratiquer le yoga et nous initiera à la philosophie tibétaine.

**Le 27/04** : retour en avion depuis Saleri jusqu'à Katmandou où vous pourrez effectuer vos derniers achats au centre de Bodnath où se trouve de nombreuses boutiques, tout proche de l'hôtel où nous passerons la dernière nuit.

**Le 28/04** : départ pour la France.

Une réunion d'information plus complète par zoom sera prévue quand le groupe sera formé. Nous vous tiendrons informés.

Pour toute autre information nous contacter par mail au [info@centraide-santenepal.org](mailto:info@centraide-santenepal.org)

Le groupe sera composé de maximum 25 personnes, médecins, kinésithérapeute, soignants....

**Si vous êtes intéressé merci de nous contacter par mail à : [info@centraide-santenepal.org](mailto:info@centraide-santenepal.org)**

Un entretien téléphonique est nécessaire pour l'inscription finale.

**Le prix du voyage (hors vols aller/retour Paris-Katmandou) est de 2 100 euros par personne.**

Plus d'informations concernant le règlement vous seront communiquées lors de la réunion d'information par zoom.

NB : Pas de vaccination exigée pour le Népal, même celle du COVID à ce jour (un test PCR avant le départ)

**Ce prix comprend :**

- les transferts à l'aéroport aller-retour
- les hébergements en lodge ou camping (matériel fourni par l'agence)
- la pension complète (petit déjeuner, déjeuner et dîner)
- les porteurs pour les bagages durant le trek
- les visites des sites
- le permis de trek ACAP
- le permis de tims card
- le guide culturel à Katmandou
- les hôtels à Kathmandu
- la voiture pour visiter Katmandou
- l'assurance pour les équipes népalaises
- la Taxe pour le gouvernement Népalais
- Le billet d'avion Saléri Katmandou (pour le retour)

**Ce prix ne comprend pas :**

- les boissons
- les pourboires aux guides et porteurs (travail saisonnier)
- les frais de visa 50\$ (payables en € au taux bancaire en vigueur le jour de votre arrivée)
- l'assurance pour le secours
- le billet d'avion aller/retour Paris – Katmandou
- les achats personnels (souvenirs, cadeaux....) – possibilité de change tout près de l'hôtel à Katmandou

**Liste du matériel à emmener :**

- des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- une veste, une polaire, une cape imperméable
- une lampe frontale
- des bâtons de marche télescopiques
- un sac de couchage (température de confort – 10 °C/– 15°C)
- thermos

**Bagages :**

- un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 35 à 40 litres, pour vos affaires de la journée que vous porterez
- un sac de voyage, souple, s'ouvrant sur le dessus qui sera transporté en journée par l'équipe de portage ou par véhicule (maximum 25kg d'effets personnels)

**Météo :**

- La température à cette saison est en moyenne de 20°C la journée mais les nuits sont fraîches

**Divers :**

- des vêtements de rechange
- une paire de lacets de rechange
- une trousse de toilette et une serviette de bain
- du papier toilette
- un couteau de poche (en soute !)
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- une aiguille et du fil
- des vêtements légers pour la vallée de Katmandou

**Astuce :**

Nous vous conseillons de prendre votre duvet en bagage cabine, de mettre vos chaussures de randonnée à vos pieds et de prendre avec vous votre veste et votre polaire. Votre départ en trekking sera plus confortable en cas de retard d'acheminement des bagages. Mettez dans le sac à dos voyageant en cabine toutes les choses fragiles (appareil photo...), essentiels (médicaments personnels avec ordonnance) et utiles (quelques vêtements de rechange).

**Retrouvez notre site : <https://centraide-santénepal.org>**