

VOYAGE HUMANITAIRE & SOLIDAIRE AU NEPAL

DANS LE BAS MUSTANG

du 19 avril au 3 mai 2025

Organisé par :
l'Association Esprit Montagne-Népal



En collaboration avec :
l'Associations Pahila Pahila Ko Asha
et Pahila Pahila Ko Asha Népal



Arrivée au Népal à Katmandou le 19 avril 2025
Retour du Népal Katmandou le 3 mai 2025

Ce voyage s'adresse spécifiquement au personnel soignant car il comprendra une mission humanitaire de quelques jours.

Les soins dispensés aux villageois en collaboration avec les services de santé népalais permettront de détecter les besoins spécifiques de ces régions reculées afin de mener à bien les actions que nos associations Pahila Pahila Ko Asha France et Népal sont en train de mettre en place sur du long terme.
Une copie de votre diplôme sera demandée.

DEROULEMENT DU VOYAGE :

Le 19 : arrivée à Katmandou - première nuit à l'Hôtel proche du célèbre lieu Bodnath.

Le 20 : présentation de l'équipe, réunion d'organisation des soins et informations sur le trek.

Le 21 : départ pour Pokhara en avion (30 minutes) - puis Pokhara ➡ Jomson en 4x4 (8h)

Notre mission humanitaire débutera dans un village proche de Jomson, où s'effectueront environ 3 jours de soins.

Nous nous déplacerons jusqu'au village de Kagbeni pour dispenser 2 jours de soins.

Les villageois seront avertis à l'avance de notre passage mais nous ne pouvons pas anticiper le nombre de personnes qui viendront. C'est pourquoi nous ne pouvons pour le moment pas être plus précis sur les dates.

Il est à noter que les principales pathologies sont les douleurs ostéo-articulaires de tout type, des problèmes de plaies infectées, des troubles visuels, auditifs ...

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...).

Les 4 jours suivants, Pasang nous fera découvrir « le bas Mustang » :

- Avec un trek dans un paysage incroyable face à la chaîne de l'Himalaya entre 2 500 et 3 800 m d'altitude
- Des visites de monastères et leurs cérémonies bouddhistes et chamaniques
- Des pratiques de yoga
- Il nous initiera à la philosophie tibétaine.

Le 1 mai : retour en 4x4 jusqu'à Pokhara puis en avion jusqu'à Katmandou

Le 2 mai : visite de Katmandou où vous pourrez effectuer vos derniers achats.

Tout proche de l'hôtel où nous passerons la dernière nuit au centre de Bodnath, se trouvent de nombreuses boutiques

Le 3 mai : départ pour la France.

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

Un entretien téléphonique est nécessaire pour l'inscription finale.

Le groupe sera composé d'environ 25 personnes, médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmières, sages-femmes ...

Une réunion d'information plus détaillée par zoom sera organisée une fois que le groupe sera formé. Nous vous tiendrons informés.

Pour toute autre demande nous contacter par mail à : info@centraide-santenepal.org

Le prix du voyage hors trajet aller/retour France-Népal est de 2 200 euros par personne.

Les 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.

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.
- L' hôtel à Kathmandu.

- La visite de Katmandou.
- l'assurance pour les équipes népalaises.
- la Taxe pour le gouvernement Népalais.
- Le billet d'avion Pokhara Katmandou (Allé/ 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 les secours et rapatriement
- le billet d'avion aller/retour Paris – Katmandou
- les achats personnel (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 MAX 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 Katmandu.

Astuce :

On vous conseille 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>