



Planeta First 

Écotourisme solidaire

Circuit culturel au Népal

Une semaine à Katmandou pour apprivoiser le Népal : cérémonie de puja, premiers mots de népal, marchés, cuisine, temple de Swayambhunath et randonnée face à la vallée.

Népal 5 jours **Dès 445 € par personne**

Le circuit

Cette semaine à **Katmandou** vous donne les clés du Népal : sa langue, ses coutumes, son histoire et les règles de vie qui rythment le quotidien. Cours de culture, visites guidées et moments pratiques s'enchaînent pour que vous vous sentiez vite à l'aise dans le pays.

Tout commence par une **cérémonie de puja** et le rituel du nom népalais. Viennent ensuite les cours de **népali**, les marchés, une chasse au trésor à travers la ville, le yoga et la méditation, un **cours de cuisine népalaise** et la visite de plusieurs temples, dont **Swayambhunath**, l'un des sites bouddhistes les plus sacrés de la ville. La semaine se termine par une randonnée dans les collines, avec vue sur la vallée de Katmandou.

Ce circuit s'adresse aux voyageurs, seuls, entre amis ou en famille, qui veulent découvrir le Népal avec les bons repères, avant un plus long séjour ou au début de leur voyage.

Ce qui le rend différent

- Cérémonie de puja et rituel du nom népalais
- Cours de népali et de cuisine népalaise
- Temple de Swayambhunath
- Chasse au trésor à travers Katmandou
- Randonnée avec vue sur la vallée



Jour par jour

○ Lundi : Puja et premiers repères

Cérémonie traditionnelle de puja et rituel du nom népalais. Présentation de la semaine, jeux pour faire connaissance, séance sur les usages et traditions népalais, puis exploration du quartier pour repérer banques, temples et restaurants.

○ Mardi : Népali et chasse au trésor

Échange en groupe sur la santé et l'adaptation culturelle, premier cours de népali, courses au marché local, puis découverte de la ville avec une chasse au trésor. Soirée cinéma.

○ Mercredi : Yoga, cuisine et temples

Séance de yoga et de méditation, cours de cuisine népalaise, puis visite guidée du Vishnu couché, du stupa Jamchen Vijay et du temple ISKCON.

Jeudi : Swayambhunath

Visite du temple de Swayambhunath, échange sur l'école et le système éducatif au Népal, puis soirée culturelle.

Vendredi : Randonnée sur les hauteurs

Journée de randonnée sur un sentier de montagne, avec vue sur la vallée de Katmandou.

Le programme peut être adapté selon la météo et les conditions locales.

Sur place

Logement

Hébergement en maison partagée à Katmandou pendant toute la semaine.

Repas

Les repas sont compris pendant la semaine.

Arrivée

L'accueil à l'aéroport et le transfert jusqu'à l'hébergement sont compris ; le transfert retour ne l'est pas. Le programme commence le lundi matin.

Départs

Départ chaque semaine, le lundi

Compris

- ✓ Accueil à l'aéroport et transfert
- ✓ Hébergement en maison partagée
- ✓ Repas
- ✓ Toutes les activités prévues au programme
- ✓ Assistance et encadrement 24 h sur 24
- ✓ Don reversé au projet local

Non compris

- ✗ Billets d'avion
- ✗ Assurance voyage et rapatriement
- ✗ Transfert retour

Envie de partir ?

L'équipe Freepackers organise votre voyage et répond à vos questions, sans engagement.

freepackers.com/fr/planeta-first/circuit-culturel-au-nepal/, info@freepackers.com

Prix et dates indicatifs au 31 octobre 2026, confirmés par l'équipe au moment de votre demande.