



शुन्यातय योग

Anoula Sifonios

www.shunyatayoga.ch

anoula.sifonios@shunyatayoga.ch

युतिरत वय मन्त सिािन्सि एत वय त्त्त मन्तस्तरावन्त Itinéraire et conditions

N.B. De petits changements dans le programme peuvent avoir lieu ; donc merci de votre flexibilité !

Date	Jour	Programme	Hébergement
12 juin 2027		Départ de la Suisse ou de l'Europe	
13 juin 2027	Jour 1	Arrivée à Katmandou et transfert à l'hôtel	Hôtel à Bodhnath
14 juin 2027	Jour 2	Visite de Bodhnath, Pashupati et Kathmandu Durbar Square , pendant que l'ambassade chinoise prépare le visa de groupe	Dîner et souper où vous voulez
15 juin 2027	Jour 3	Trajet de 148 km en van vers Timure ou Syabrubesi (2380m)	Guest house local en pension complète
16 juin 2027	Jour 4	Trajet de 110 km de Syabrubesi à Kerung (Gyirong) (2700 m) et passage de la frontière	Hôtel Pingcuorasai ou similaire à Kerung, pension complète
17 juin 2027	Jour 5	Acclimatation et marche au-dessus de 3000 m et retour à 2700 m pour dormir	
18 juin 2027	Jour 6	Trajet de 300 km vers Dongba (3782 m)	Hôtel Gesar ou semblable, pension complète
19 juin 2027	Jour 7	Trajet de 260 km vers le lac Manasarovar (4590 m)	Guest house local au monastère Chiu
20 juin 2027	Jour 8	Marche de 6 heures environ depuis le monastère Chiu jusqu'au monastère Langbona . Retour à Chiu en bus pour dormir.	Guest house local en pension complète (pique-nique fourni par le monastère)



शुन्यातय योग

Anoula Sifonios

www.shunyatayoga.ch

anoula.sifonios@shunyatayoga.ch

युतिरत वय मन्त सिािन्सि ए वय त्त मन्तसतारव्यर Itinéraire et conditions

21 juin 2027	Jour 9	Le bus nous depose au monastère Langona et nous reprenons la marche (4-5 heures) vers le monastère Hor Qu , et revenons le soir dormir à Chiu Gompa	Guest house local en pension complète (pique-nique fourni par le monastère)
22 juin 2027	Jour 10	Le bus nous ramène à Hor Qu pour la suite de la <i>kora</i> de Manasarovar, et nous marchons jusqu'au monastère de Seralung (environ 3 heures). Le bus nous reprend là pour que nous dormions au guest house du monastère Trugo .	Guest house local en pension complète (pique-nique fourni par le monastère)
23 juin 2027	Jour 11	Depuis le monastère Trugo , nous marchons environ 5 heures jusqu'au monastère Gossul . Le bus nous amènera soit au monastère Trugo, soit à Chiu pour la nuit.	Guest house local en pension complète (pique-nique fourni par le monastère)
24 juin 2027	Jour 12	Nous nous rendons au sources d'eau chaude de Tirtapuri pour un bon bain, puis le soir atteindrons Darchen (4575 m), point de départ de la <i>kora</i> du Mont Kailash.	Hôtel Mt. Divine Creation ou similaire (pension complète)
25 juin 2027	Jour 13	Premier jour de la <i>kora/parikrama</i> du Mont Kailash, jusqu'à Dirapuk (5210 m)	Guest house local en pension complète (pique-nique fourni par le monastère)
26 juin 2027	Jour 14	Deuxième jour de la <i>kora/parikrama</i> du Mont Kailash, qui marque l'ascension vers le col de Dolma (5650 m), en passant par Zutulpukh, Gauri Kund et Shiva Tsal.	Guest house local en pension complète (pique-nique fourni par le monastère)



शुन्यातयगतं पुण्ड्रकं

Anoula Sifonios

www.shunyatayoga.ch

anoula.sifonios@shunyatayoga.ch

पुनःप्रतय तय मन्तः सिंताःतःसि एत तय त्रःतः मन्तःसःतःरःवःतः Itinéraire et conditions

27 juin 2027	Jour 15	Troisième jour de la <i>kora/parikrama</i> du Mont Kailash, visite de la grotte où vécut le saint Milarépa. Retour à Darchen .	Hôtel Mt. Divine Creation ou similaire (pension complète)
28 juin 2027	Jour 16	Trajet en bus vers Saga	Hôtel Saga ou similaire
29 juin 2027	Jour 17	Trajet vers Shigatse	
30 juin 2027	Jour 18	Visite du monastère Tashilumpo avec la statue du Maitreya, siège des <i>panchen lamas</i> , puis trajet vers Lhasa	
1er juillet 2027	Jour 19	Lhasa : visite du Potala , demeure des <i>dalai-lamas</i> et du Jokhang	
2 juillet 2027	Jour 20	Vol pour Katmandou	
3 juillet 2027	Jour 21	Vol de retour vers la Suisse / l'Europe	
4 juillet 2027		Arrivée chez soi	

PRIX POUR LE PELERINAGE

21 jours sur place, retour par Lhasa et visite de monastère prestigieux et hauts-lieux culturels : 4400 CHF

Supplément chambre individuelle à Katmandou : 70 CHF

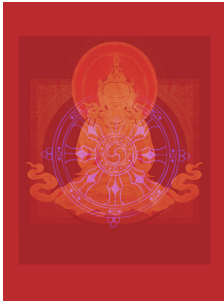
Supplément chambre individuelle aussi dans les hôtels tibétains : 550 CHF

Le vol de retour vers Katmandou obligatoire (car nous avons un visa de groupe, nous devons rentrer ensemble) : 285 CHF environ (suivant taux de change et moment où le ticket sera acheté.)

30% (1320 CHF) à verser avant le 31 juillet 2026. Ce sont des arrhes non remboursables, versées aux agences népalaise et tibétaine.

Dès que 10 personnes ont réservé et payé les arrhes, nous commanderons les billets d'avion Lhasa-Katmandou pour vous et vous demanderons à ce moment-là de verser le prix du billet (probablement 285 CHF si les tarifs ne bougent pas d'ici là).

Le solde est dû avant le 31 janvier 2027.



शुन्यातयगतं पुण्ड्रितं

Anoula Sifonios

www.shunyatayoga.ch

anoula.sifonios@shunyatayoga.ch

पुन्यत्रयं तय मन्तं सिंगित्कं एतं तय त्रयं मन्तकतारण्यं Itinéraire et conditions

Ne sont pas inclus:

- Les vols internationaux vers et depuis le Népal.
- Le visa d'entrée au Népal (environ 50 US\$ pour un mois)
- Le visa d'entrée en Chine (En 2026, aucun visa n'a été demandé par la Chine, néanmoins tout peut changer d'une année à l'autre. Si un visa est demandé, il coûtera environ 85 US\$ par personne)
- L'avion pour quitter le Tibet (environ 360 US\$).
- Les dépenses personnelles.
- Un cheval personnel si nécessaire pendant le tour du mont Kailash, si vous en avez besoin. (En cas de fatigue, un mulet ou un cheval vous portera.)
- Dépenses dues à des événements naturels non prévus (délais, neige, route inondée...)
- Pourboires pour les guides et le chauffeur (80-100 US\$ par participant sont bienvenus, à vous de voir).

Conditions d'annulation

Il est impératif de contracter une assurance-voyage qui vous remboursera si vous ne pouvez finalement pas vous joindre à nous. Pour que le voyage ait lieu, il y a un minimum de personnes requis. C'est votre assurance qui vous dédommagera, pas l'organisatrice.

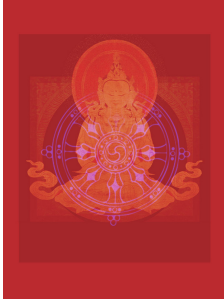
Si le nombre minimum de personnes n'est pas atteint d'ici au 31 juillet 2026, la totalité de ce qui a été versé sera remboursée.

Responsabilité

Respect du cadre légal des pays où nous nous rendrons: chaque participant(e) est tenu de se plier aux règlements de police et aux lois locales. En Chine, nous allons bénéficier d'un visa de groupe. Cela signifie que nous devons entrer et sortir du pays ensemble et voyager en permanence ensemble. Le/la voyageur/euse s'engage à rester avec le groupe.

Chaque voyageur/euse doit se conformer aux conseils et consignes donnés par le guide ou l'accompagnatrice.

L'accompagnatrice et ses partenaires sur place ne sont pas responsables de modifications d'itinéraire dues à la météo ou aux autorités chinoises. Si nous nous trouvons dans l'impossibilité de fournir les prestations prévues, nous ferons tout ce qui est possible pour les remplacer par des prestations équivalentes.



शुन्यतये योग

Anoula Sifonios

www.shunyatayoga.ch

anoula.sifonios@shunyatayoga.ch

युतएत तय मण्ट सिंकि एत तय एत मणतसतएवत Itinéraire et conditions

Santé

Nous ne pouvons être tenus responsables des incidents, accidents ou problèmes de santé résultant d'une initiative imprudente ou d'une inaptitude aux conditions de voyage. Il peut être bon de demander conseil à son médecin avant de s'engager. En cas de problème, nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour soulager et soutenir les participant(e)s. Si vous devez quitter le groupe pendant le voyage, il n'y aura pas de remboursement et les frais d'hôtel et autres ne sont pas inclus dans le forfait.

Assurance

Une assurance-rapatriement couvrant les frais médicaux doit être souscrite pour pouvoir participer au voyage. Une copie devra être adressée impérativement à Shūnyatā yoga. Si la copie de la police d'assurance ne nous est pas parvenue 15 jours avant le départ, la participation au voyage sera annulée sans remboursement.

Documents à envoyer à l'organisatrice :

- Assurance-rapatriement
- Photocopie de l'assurance-maladie
- Copie du vol Europe-Katmandou
- Copie du visa pour le Népal
- Au moment voulu, billet d'avion Europe-Népal pour organiser les transferts vers et depuis l'aéroport

+ contracter une assurance-voyage en cas d'annulation si vous n'en avez pas encore.

IBAN et coordonnées bancaires

IBAN : CH70 0900 0000 1733 8046 9

code BIC Postfinance : POFICHBEXXX

Anoula Sifonios, 1974 Arbaz, Suisse