

Spiritrek 2027 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

Spiritrek est une nouvelle façon de voyager et de découvrir des espaces encore inexplorés en traversant des lieux sacrés de la région des Annapurnas. C'est une opportunité unique de combiner une randonnée dans l'Himalaya avec un véritable voyage intérieur. Trouver la paix et le rajeunissement au milieu de l'époustouflante beauté naturelle du Népal.



C'est un voyage au plus profond de soi qui nous attend. Il combine la marche à travers un paysage himalayen unique, la contemplation, la méditation, la reconnexion à son corps et son Esprit.

Ce trek est conçu pour celles et ceux qui recherchent une expérience sereine, loin de l'agitation quotidienne, marquer une pause pour se repenser, découvrir et recevoir.

- **Quand** : du 24 mars au 9 avril 2027
- **Où** : Région Annapurna Népal
- 12 jours de trek : entre 4-6 heures de marche « non intensive »
- De 6 à 10 personnes
- **Prix** : 2850.- sans vol international

Renseignements et inscriptions : sidonie.th@sunrise.ch ou au 078 / 647 51 25

Spiritrek 2027 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

Programme : Du 24 mars au 9 avril 2027

1. 24.03.2027 VOL ZURICH – KATMANDOU

2. 25.03.27 ARRIVEE KATMANDOU

Arrivée à Kathmandou, la vibrante capitale du Népal nichée au creux d'une fertile vallée à 1300 mètres d'altitude. Ici, Stupas et pagodes se dressent fièrement vers le ciel népalais et une multitude de senteurs et couleurs se dégagent des ruelles du quartier de Thamel dans lequel se situe notre hôtel. Point de départ pour les treks et expéditions himalayennes, Kathmandou fait partie de ces villes mythiques qui raisonnent dans l'imaginaire du voyageur. Selon notre horaire d'arrivée : installation à notre hébergement et découverte des environs.



3. 26.03.27 JOURNEE À KATMANDOU ET VISITE DE LA VILLE AVEC UN GUIDE

Cette journée est destinée à prendre ses marques dans la « folie » de Katmandou, faire des emplettes à Thamel et de visiter avec un guide francophone l'incroyable citée de Durbar square, place historique, ainsi que des petites ruelles de la vieille ville.

Nous passons du temps également autour de la stupa de Bodnath et des monastères qui l'entourent. Ici, nous y croisons la population tibétaine en pèlerinage faisant tourner les moulins de prières.

4. 27.03.27 TRANSPORT POUR POKHARA

En début de matinée, nous prenons un vol local pour regagner la cité de Pokhara qui est devenue l'une des étapes incontournables des trekkeurs et des hippies (ou du moins ce fut une destination phare de ce mouvement dans les années 60-70). C'est la troisième plus grande ville de l'État, après la capitale et la ville de Birâtnagar. Elle nous offre une vue imprenable sur l'Annapurna et le Machhapuchare, ainsi que sur d'autres collines. Après s'être installés à l'hôtel nous embarquons sur le lac Phewa, pour visiter le temple de Tal Barahi, situé au milieu du lac et de monter à la Pagode de la Paix qui surplombe la ville.



Spiritrek 2027 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

5. 28.03.27 POKHARA- KIMCHE (1690 M) - GANDRUNG (1990 M)

Dénivelée positive : 300m ; 2h de marche. Transfert : 3 à 4 h de route et 1 h 30 de piste.

De Pokhara nous sommes transférés à Kimche en jeep avant de commencer à marcher. Si la vue est dégagée, nous pouvons admirer le sommet sacré du Machapuchare (6993 m) qui se dresse fièrement au-delà du village de Shyauli. De Chane, le sentier continue vers le haut du village de Gandrung, le plus gros village de l'ethnie gurung, d'où nous profitons de vues superbes sur les Annapurnas et le Machapuchare. A Gandrung, chaque famille s'enorgueillit d'avoir au moins un membre appartenant au clan des fameux guerriers Gurkhas !

Les Gurkhas sont des unités des armées britanniques et indiennes, recrutées au Népal. Initialement, sous leur nom original, les Gorkhas étaient des membres du clan Khas Rajput de l'Inde du Nord, qui ont émigré du Rajasthan vers le territoire actuel du Népal, au xvi^e siècle, et chassés par les musulmans. Leur langue, le *gorkhalî*, dialecte indo-européen proche du hindî, est devenu la langue commune du Népal sous le nom de népalî ou népalais.

6. 29.03.27 GANDRUNG (1990 M) - TADAPANI (2690 M)

Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 100 m. 3 à 4 h de marche.

Nous poursuivons notre randonnée en direction de Thadapani qui veut dire "eau lointaine" en népalî. Nous reprenons la montée en direction du col de Komrong Danda (2650 m). Un sentier en balcon mène aux villages de Melanje (2050 m) et Chiule (2050 m). Le chemin se redresse et traverse une forêt d'imposants rhododendrons, de véritables arbres, fleuris dès le mois de mars. Posé sur la crête, Thadapani (2590 m) offre une vue plongeante sur la vallée encaissée conduisant au sanctuaire des Annapurnas. Annapurna III (7555 m) et Gangapurna (7454 m) dominant la scène.



7. 30.03.27 TADAPANI (2690M)- DOBATO (3460 M)

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 150 m. 4 à 5 h de marche, 5km

Nous quittons le chemin principal qui mène à Ghorepani pour suivre un sentier rarement utilisé par d'autres personnes que les habitants. Le chemin monte d'abord à travers une épaisse forêt de rhododendrons avant d'arriver aux pâturages des buffles d'eau. L'herbe rase est une denrée précieuse dans ces villages. Les vues sur la chaîne de l'Annapurna émergeant au-dessus de la ligne des arbres sont superbes. Nous nous arrêtons à Dobato pour la nuit.



Spiritrek 2027 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

8. 31.03.27 DOBATO - BELVÉDÈRE DE MULDAI (3640 M)-CHISTIBUNG (3020 M)

Compter 45min pour le belvédère de Muldai, Dénivelée positive/négative : 150 m, et 4-5h pour rejoindre Chistibung, Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 700 m

Départ matinal pour assister au lever du soleil. Nous progressons à travers une forêt de rhododendrons avant d'atteindre le sommet, duquel nous pouvons admirer les splendides Dhaulagiri, Annapurna Sud, Huinchuli et Machapuchare. Le belvédère de Muldai n'a rien à envier au fameux Poon Hill, sur fréquenté par les touristes. Redescente au lodge communautaire de Dobato pour le petit déjeuner puis départ pour Chistibung. Beau parcours de crête, petit col et longue descente dans les rhododendrons pour atteindre le fond de la vallée, puis remontée, toujours dans les rhododendrons.



9. 01.04.27 CHISTIBUNG (3020M) - KOPRA DANDA (3642M)

Compter 2 à 3 h de marche pour Kopra Ridge, dénivelée positive : 650 m, 3km

Le chemin traverse une belle forêt de rhododendrons jusqu'à un petit étang sacré ; la vue se dégage ; le sentier se faufile entre les blocs et rejoint un éperon d'où la vue sur le Dhaulagiri est remarquable. Encore un effort pour rejoindre le lodge communautaire de Kopra. Vues grandioses, panorama extraordinaire formé par l'Annapurna Sud, proche de quelques kilomètres (mais dont l'ascension prend des semaines !) et les sommets de Fang et Nilgiri au nord. Au-delà des profondeurs de la vallée de la Kali Gandaki, le Dhaulagiri Himal domine toute la ligne d'horizon à l'ouest.



Spiritrek 2027 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

10. 02.04.27 KOPRA DANDA (3642M) - SWANTA ET SES RIZIÈRES (2200 M)

Dénivelée positive : 230 m. Dénivelée négative : 1650 m. 5 à 6 h de marche. 8KM

Nous suivons le sentier qui descend régulièrement et en pente raide. Cette région est connue pour sa faune ; si nous sommes attentifs, et avec de la chance, nous apercevrons un tahr de l'Himalaya, robuste et agile mammifère, ou un faisán Danphe, animal national du Népal. Nous retrouvons la forêt dense de rhododendrons, passons devant le lodge de Chistibung avant de parvenir à un pont de bois qui enjambe une rivière. Le chemin se poursuit, agréable et bien marqué. Nous arrivons au joli hameau de Swanta, au milieu des rizières.



11. 03.04.27 SWANTA (2200m) -GHOREPANI (2860m)

Temps de marche 3h, 4km

La journée commence par une descente jusqu'à la rivière, où un moulin à eau permet l'approvisionnement des nombreux villages aux alentours. Nous cheminons au milieu des rizières et traversons un pont suspendu avant de remonter vers le village de Chittre. Nous rejoignons le large chemin qui rejoint Ghorepani, d'où la vue sur les étapes des jours précédents est magnifique.



12. 04.04.27 GHOREPANI (2280m)- POON HILL (3232m)- MOHARE DANDA (3320m)

Aujourd'hui, ceux qui le souhaitent peuvent se lever tôt pour profiter du lever du soleil sur la chaîne Himalayenne depuis le sommet du Poon Hill. Ensuite nous redescendons à Ghorepani pour prendre le petit déjeuner dans le lodge dans lequel nous avons passé la nuit et partons pour Mohare Danda. Nous marchons le long d'un sentier qui chemine au cœur de belles forêts de

Spiritrek 2027 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

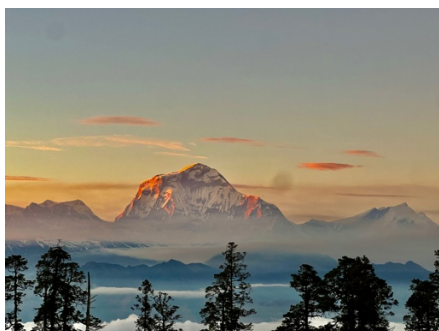
rhododendrons et d'alpages aux panoramas exceptionnels sur les sommets alentours pour atteindre le col de Nakako Bisaune (2670 m), puis Phulbari (2925 m). Le midi nous déjeunons au petit hameau de Phulbari avant de rejoindre la communauté de Mohare Danda, d'où la vue, une fois de plus, est imprenable sur : Mardi Himal, Lamjung Himal, Machapuchare, Hiunchuli, les Annapurnas d'un côté. De l'autre, les Dhaulagiris, le Tukuiche... et même le lac Phewa de Pokhara.



13. 05.04.27 **MOHARE DANDA (3320M) - COL DE HAMPAL PASS (2990 M) – NANGI (2320M)**

Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 1200 m. 4 h de marche.

Départ après avoir admiré le lever du soleil : nous suivons une magnifique crête, d'abord à découvert puis dans la forêt. Montée douce jusqu'au petit col de Hampal Pass (2990 m) et nous descendons vers une clairière. Belle vue plongeante sur la profonde vallée creusée par la Kali Gandaki entre Baglung et Beni. Descente vers le village de Nangi qui est entouré de collines verdoyantes. C'est un très joli village peuplé de Magars auprès desquels nous passons la nuit.



14. 06.04.27 **NANGI (2320) - BANS KHARKA (1525M) – POKHARA**

Marche de 9,1km Durée 5-6 heures. Dénivelée négatives environ 800m

Après un petit déjeuner traditionnel, nous descendons à travers les rhododendrons et les forêts de pins. Ce chemin laisse découvrir une vue époustouflante sur les Annapurnas et Dhaulagiri. Nous mangeons en route au village de Danda Kateri avant de continuer notre route jusqu'au village de Bans Kharka qui est majoritairement peuplé de l'ethnie Magar et qui est célèbre pour ses oranges. Nous dînons à cet endroit avant d'entamer le trajet pour Pokhara où nous passons la nuit.

Spiritrek 2027 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

15. 07.04.27 POKHARA

Journée de méditation au Monastère Ganden Yiga Chozin pour ceux et celles qui le souhaitent.



16. 08.04.2027 POKHARA -KATMANDOU

Vol de 30 minutes de Pokhara à Katmandou en début de journée. Puis après-midi libre à Katmandou pour les derniers achats.

17. 09.04.2027 KATMANDOU – VOL DE RETOUR ZURICH



Spiritrek 2027 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

Le Népal est une destination « profonde » qui révèle la richesse de notre cœur et bouleverse nos acquis. Partir en voyage sur ses terres, c'est ouvrir une fenêtre sur un monde magique et brute à la fois. Un pays en développement qui rappelle nos racines, une atmosphère spirituelle influencée par les traditions indiennes, bouddhistes, musulmanes et chrétiennes.

Un pays authentique où l'interculturel coexiste de manière pacifiste.

*La beauté des paysages et la rencontre avec un peuple accueillant permet la rencontre avec
Soi et le sens de la Vie.*

On part au Népal pour faire un voyage ... et ce voyage nous fait et nous défait !

