

## La Voie du Tout propose:

### Passage vers une autre rive de moi-même: tour du Manaslu pendant 16 jours de marche consciente

**1<sup>er</sup> jour:** Arrivée à **Katmandou** et nuit à l'hôtel.

**2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> jour:** Journée libre à **Katmandou** et préparation du trek et temps pour faire les permis spéciaux. Visite de la vallée de Katmandou, méditation de groupe le matin et le soir, massage stimulant sur le méridiens de la vessie pour nous préparer à la marche.

**4<sup>ème</sup> jour:** Départ tôt le matin de Katmandou pour **Ghorkha** en voiture privée environ 5 heures de route altitude 1060 mètres.

**5<sup>ème</sup> jour:** Ghorkha – **Khnachok** (927 mètres 6 heures de marche)

**6<sup>ème</sup> jour:** Khnachok – **Arughat** – **Santibazar** (930 mètres 7 heure de marche)

**7<sup>ème</sup> jour:** Santibazar – **Khursanibari** - **Machhakhola** (930 mètres 7 heures de marche)

**8<sup>ème</sup> jour:** Machhakhola – **Jagat** (1370 mètres 6 heures de marche)

**9<sup>ème</sup> jour:** Jagat – **Eklebhatti** – **Philing** – **Ghap** (2380 mètres 6 heures de marche)

**10<sup>ème</sup> jour:** Ghap – **Namrung** – **Lih** – **Lho** (3020 mètres 6 heures de marche)

**11<sup>ème</sup> jour:** Lho – **Shyala** – **Sama(Ro)** (3390 mètres 4 heures de marche)

**12<sup>ème</sup> jour:** Sama(Ro) – **Samdu Village** (3690 mètres 4 heures de marche)

**13<sup>ème</sup> jour:** Samdu Village – **Dharamsala/Larkya Phedi** (4460 mètres 4 heures de marche)

**14<sup>ème</sup> jour:** Dharamsala – **Lurkya pass** (5200 mètres 8h/9h de marche) **Bimtang** (3590 mètres).

**15<sup>ème</sup> jour:** Bimtang - **Tilije** (2300 mètres 6 heures de marche)

**16<sup>ème</sup> jour:** Bimtang - **Dharapani** (1860 mètres 6 heures de marche)

**17<sup>ème</sup> jour:** Dharapani - **Ghermu** (1000 mètres 7 heures de marche)

**18<sup>ème</sup> jour:** Ghermu – **Bhulbhule** (840 mètres 3 heures 30 de marche)

**19<sup>ème</sup> jour :** Départ de Bhulbhule pour **Katmandou** en voiture privée (environ 7 heures de route au même l'hôtel).

**20<sup>ème</sup> jour :** Journée de repos à Katmandou et temps libre pour faire les petits achats souvenirs.

**21<sup>ème</sup> jour:** Le dernier jour départ pour l'aéroport International (3 heures avant le vol).

Après chaque marche, nous nous retrouverons à des heures que nous déterminerons pour des pratiques de visualisation, méditation guidée, des séances de massage, et de partage.

### Le budget

#### Ce qui est inclus:

- Les permis de 16 jours de trek en camping avec 3 repas quotidiens
- Le salaire et assurance du guide, des porteurs et du cuisinier pendant le trek
- Voiture privée de Katmandou à Ghorkha/Bhulbhule, et aller-retour aéroport
- Accompagnement par un guide professionnel francophone, 1 cuisinier et 2 aides-cuisinier et des porteurs
- 5 nuits d'hôtel à Katmandou avec petit déjeuner inclus (début et fin du trek)

#### Ce qui n'est pas inclus dans le budget:

- Les repas (déjeuner et dîner) à Katmandou
- Les boissons alcoolisées, les micropores indispensables pour purifier l'eau, les sodas pendant le trek.

- Il est recommandé d'amener tes médicaments et trousse de secours personnelles.

**Voici ton budget tout compris:**

**1 180€** euros par personne» pour un groupe de 8 personnes.

Pour un groupe de entre les **9/10 = 1 120€** par personne.

Pour un groupe de entre les **11/12 = 1 040€** par personne.

Pour un groupe de entre les **13/14 = 980€** par personne.

Pour un groupe de **15 = 925€** par personne.

A ce prix tu rajouteras **600** euros pour les 3 semaines d'accompagnement thérapeutique. Le voyage sera confirmé pour un nombre minimum de 8 personnes. Donc un total approximatif de **1780 euros**, sauf coût du billets et les repas à Katmandou.