



TREK AUX LACS DE GOKYO & ASCENSION DU GOKYO RI Népal – Massif du Khumbu, pays de l'Everest RANDO YOGA ET MEDITATION

Du 6 au 24 NOVEMBRE 2026 - 3250€/pers*

Acompte de réservation : 1000€ / N° du séjour : NEPAL (à rappeler à chaque correspondance)

LA DESTINATION

Le Népal, ce modeste pays niché entre l'Inde et la Chine, est l'une des plus belles régions montagneuses du monde. Les sourires et l'accueil bienveillants de ce peuple, profondément enracinés dans ses traditions, sa culture et sa spiritualité nous transportent. Nous croiserons les paysans népalais se déplaçant d'un village à un autre. Nous irons nous recueillir dans des anciens stupas bouddhistes et écouter les moines psalmodier leurs prières.

Ce trek aux lacs de Gokyo n'est pas simplement une aventure sportive. C'est une invitation à ralentir, à respirer, à marcher en conscience. Le long des sentiers qui serpentent entre les sommets géants, nous pratiquerons le yoga et la méditation chaque matin, nous nous immergerons dans la culture sherpa et les pratiques bouddhistes millénaires, et nous laisserons la montagne faire le reste.

Je travaille en confiance avec une petite agence locale népalaise – une équipe professionnelle, humaine, qui partage mes valeurs de respect de la montagne et des communautés locales. Ensemble, nous vous offrons un cadre sûr, chaleureux et de qualité du premier au dernier jour.

CE QUI REND CE TREK UNIQUE

- Les lacs de Gokyo, bijoux turquoise enchâssés dans la haute montagne himalayenne
- L'ascension du Gokyo Ri (5 340 m) et sa vue exceptionnelle sur l'Everest, le Lhotse, le Makalu et le Cho Oyu
- Le spectaculaire glacier de Ngozumpa, le plus long du Népal
- Des séances de yoga et de méditation en altitude, au lever du soleil, face aux géants de l'Himalaya
- Une immersion dans la culture sherpa et les pratiques bouddhistes tibétaines
- La visite des monastères de Khumjung, Thamo et Tengboche – parmi les plus beaux de la région
- Une fréquentation bien inférieure à celle du camp de base de l'Everest – des sentiers préservés, une nature intacte
- Une accompagnatrice en montagne et professeure de Hatha/Vinyasa Yoga, enseignante en méditation et passionnée de bouddhisme et toute l'équipe de « Trek and adventure » notre agence locale sélectionnée avec soin, et notre Sirdar Teke et son équipe de sherpas et de porteurs qui nous suivront tout au long de ce trek magique.

19 jours - dont 14 jours de trek dans le Massif du Khumbu

Environ 6h de marche par jour et 400 à 1000 m de dénivelé positif quotidien

Terrain : bons sentiers avec passages rocaillieux

Niveau: 3/5 (modéré à soutenu)

Portage : affaires pour la journée

Nombre de participants : 8/10 personnes max

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

LE PROGRAMME

Les journées commencent en douceur par une séance de yoga, avant de savourer un petit déjeuner à la lueur des premiers rayons du jour. Nous pratiquerons aussi la marche consciente, la sylvothérapie, la cohérence cardiaque, des bains dérivatifs en rivière et lac d'altitude, n'oubliez pas vos maillots. Un moment idéal pour se régénérer. Les soirées se concluent par une séance de yoga stretch face aux derniers rayons du soleil sur les sommets, avant un bon Dal Bhat. Pas de wifi, juste les sommets et leur calme. S. Introduction à l'Ayurveda.

Jour 1 (6 novembre 2026) **Arrivée à Katmandou**

Accueil à l'aéroport de Tribhuvan et transfert à l'hôtel. Installation et temps libre selon vos horaires d'arrivée. Première rencontre avec l'équipe locale. Dîner ensemble pour se retrouver et se préparer à l'aventure. Nuit à l'hôtel.

Jour 2 (7 novembre 2026) **Journée libre à Katmandou**

Découverte de Katmandou à notre rythme – La Stupa, les massages, les marchés, les temples, les ruelles de Thamel et de Budhanat. C'est aussi la journée idéale pour compléter votre équipement si nécessaire. Je vous proposerais une séance de yoga matinale pour bien démarrer le séjour. Nuit à l'hôtel. (Les repas de midi à Katmandou sont à votre charge : env 5€ pour plus de flexibilité)

Jour 3 (8 novembre 2026) **Katmandou / Phaplu – 280 km, environ 12h de route**

Départ tôt le matin en jeep vers Phaplu (2 415 m). Une longue journée de route à travers les paysages changeants du Népal – plaines, collines, premières montagnes. Une belle façon de s'immerger progressivement dans le pays. Hébergement en lodge en pension complète durant tout le trek.

Jour 4 (9 novembre 2026) **Phaplu / Surke – 2 535 m, 9 à 10h de piste**

Poursuite en jeep sur les pistes de montagne jusqu'à Surke. Le paysage se fait plus sauvage, plus vertical. Hébergement en lodge.

Jour 5 (10 novembre 2026) **Surke / Phakding – 2 610 m, 6h de marche, 9 km**

Premier jour de marche. Nous rejoignons le sentier venant de Lukla à Chheplung, puis suivons le torrent de la Dudh Koshi jusqu'à Phakding. Une remontée douce pour mettre les jambes en route. Dénivelé : +180 m / -375 m. Hébergement en lodge.

Jour 6 (11 novembre 2026) **Phakding / Namche Bazaar – 3 440 m, 6h de marche, 11,5 km**

Une étape mythique. Nous remontons la vallée de la Dudh Koshi, traversons Monjo pour le déjeuner, puis entamons la montée soutenue vers Namche Bazaar, la capitale du Khumbu et capitale du pays sherpa. En chemin, premières vues sur le Thamserku (6 608 m) et le Kusum Kanguru (6 367 m). Dénivelé : +985 m / -100 m. Hébergement en lodge.

Jour 7 (12 novembre 2026) **Journée d'acclimatation à Namche Bazaar**

Journée indispensable pour permettre au corps de s'adapter à l'altitude. Nous proposons une randonnée en aller-retour vers Thamo (environ 8 km), avec la visite du petit monastère bouddhiste féminin (3 495 m) – un lieu d'une sérénité rare. Séance de yoga et de méditation en altitude. Retour à Namche pour le repas du soir. Dénivelé : +435 m / -435 m. Hébergement en lodge.

LE PROGRAMME SUITE

Jour 8 (13 novembre 2026) **Namche Bazaar / Khumjung – 3 800 m, 3h30 de marche, 3,5 km**

Demi-journée de marche pour poursuivre l'acclimatation en douceur. Montée vers Syangbuche pour des vues magnifiques sur l'Everest et les sommets environnants. Visite du village et du monastère de Khumjung. Après-midi libre pour profiter du lieu et pratiquer yoga ou méditation. Dénivelé : +380 m / -100 m. Hébergement en lodge.

Jour 9 (14 novembre 2026) **Khumjung / Dole – 4 120 m, 6h30 de marche, 9 km**

Nous franchissons le col du Mong La (3 973 m), descendons au bord du torrent Phortse Thenga puis remontons à travers une belle forêt de rhododendrons jusqu'à Dole. Vue superbe sur le Tabuche et le Cholatse. Nous passons symboliquement le seuil des 4 000 mètres. Dénivelé : +600 m / -280 m. Hébergement en lodge.

Jour 10 (15 novembre 2026) **Dole / Machhermo – 4 410 m, 4h30 de marche, 7 km**

Montée lente et progressive à travers quelques hameaux. Arrivée pour le déjeuner, après-midi libre. Séance de yoga matinale et méditation en soirée face aux sommets. Selon les envies, possibilité de petite excursion aux alentours. Dénivelé : +380 m / -70 m. Hébergement en lodge.

Jour 11 (16 novembre 2026) **Machhermo / Gokyo – 4 750 m, 4h30 de marche, 7 km**

L'étape tant attendue. Nous montons vers les lacs de Gokyo, joyaux turquoise nichés dans un écrin de sommets enneigés. L'arrivée au lac est un moment de grâce. Dénivelé : +400 m / -100 m. Hébergement en lodge.

Jour 12 (17 novembre 2026) **Ascension du Gokyo Ri (5 340 m) / Machhermo – 4 410 m**

Le grand jour. Départ tôt le matin pour l'ascension du Gokyo Ri par le versant sud – 3h30 de montée soutenue. Au sommet, une vue à couper le souffle sur quatre géants de plus de 8 000 mètres : le Cho Oyu, l'Everest, le Lhotse et le Makalu. Un moment suspendu que vous n'oublierez jamais. Retour sur Gokyo puis descente jusqu'à Machhermo. Dénivelé : +600 m / -950 m. Hébergement en lodge.

Jour 13 (18 novembre 2026) **Machhermo / Phortse – 3 800 m, 6h30 de marche, 8 km**

Descente vers Phortse Thenga puis remontée à travers une belle forêt de rhododendrons jusqu'au village de Phortse. Le corps descend, l'esprit intègre. Dénivelé : +200 m / -740 m. Hébergement en lodge.

LE PROGRAMME SUITE

Jour 14 (19 novembre 2026) **Phortse / Tengboche – 3 800 m, 6h de marche, 8 km**

Magnifique sentier en balcon avec vues sur le Thamserku, le Khangteka et l'Ama Dablam. Nous arrivons à Tengboche, le monastère le plus célèbre de la région, construit au pied des impressionnants Thamserku (6 608 m) et Kangtega (6 685 m). Visite du monastère et moment de méditation dans ce lieu d'exception. Dénivelé : +450 m / -250 m. Hébergement en lodge.

Jour 15 (20 novembre 2026) **Tengboche / Monjo – 3 440 m, 6h30 de marche, 15 km**

Descente soutenue vers la Dudh Koshi à Phunki, puis remontée régulière jusqu'à Kyanjoma, Namche, et longue descente jusqu'à Monjo. Une grande étape pour les jambes. Dénivelé : +820 m / -320 m. Hébergement en lodge.

Jour 16 (21 novembre 2026) **Monjo / Lukla – 2 840 m, 6h de marche, 13 km**

Dernière journée de marche. Nous descendons par les villages de Bengkar, Phakding, Ghat et Thadokoshi, puis remontons jusqu'à Lukla. Le dernier pas de cette longue aventure. Dénivelé : +200 m / -250 m. Hébergement en lodge.

Jour 17 (22 novembre 2026) **Lukla / Ramechhap / Katmandou – Nuit à Bhaktapur**

Vol panoramique depuis Lukla vers Ramechhap (vol soumis aux conditions météorologiques). Transfert routier jusqu'à Katmandou. Nuit à Bhaktapur, ville médiévale classée au patrimoine mondial de l'Unesco – une belle façon de clore l'aventure montagne par une immersion dans la culture népalaise de plaine.

Jour 18 (23 novembre 2026) **Journée libre à Katmandou – Jour de sécurité**

Journée libre à Katmandou, prévue également comme jour de sécurité en cas de retard sur le vol Lukla / Ramechhap. Visites libres, shopping de souvenirs, séance de yoga, massage ayurvédique... Nuit à l'hôtel.

Jour 19 (24 novembre 2026) **Retour – Transfert aéroport**

Temps libre le matin puis transfert à l'aéroport en fonction de vos horaires de vol. Retour en France avec un cœur plein et une vision du monde transformée.

DEPART ET ARRIVEE

J1 Le 6/11/26 Arrivée à Katmandou.

J19 Le 24/11/26 Départ de Katmandou. Trajet en Bus privé inclus

COMMENT Y ALLER

Cortina d'Ampezzo est une des plus belles vallées authentiques, connues par tous les amoureux de la nature et des grands espaces. Cortina est facilement accessible par l'avion de Paris CDG à Venise Marco Polo puis par bus ou directement par le train (TGV Paris Turin), puis un bus vous emmène directement à Cortina, N'hésitez pas à consulter le site rome2rio.com et à me demander pour co voiturier, je vous mettrai en contact.

HEBERGEMENT - RESTAURATION

- Hotel 3*** ou équivalent : Bel hôtel à Katmandou et Baktapu. Chambres de 3, tout confort, Parking, bar.
- Refuge di Giussani : confortable refuge avec dortoirs, sanitaires communs, douche payante (7€, non incluse). Sac à viande obligatoire, sandales conseillées.
- Pique-niques inclus.

RESERVATION

Je vous demanderai des arrhes correspondant à 300€ (RIB ci joint ajouter le N° du séjour : DOLO06 + votre nom de famille à la réservation) et le paiement final 1 mois avant le séjour.

En cas d'annulation de dernière minute (4 à 15 jours avant, des frais d'annulation de 100% du montant total seront facturés.) Voir l'onglet Conditions générales de vente sur mon site www.randozen-serre-chevalier.com

Je vous recommande vivement de prendre une assurance annulation auprès de votre assureur ou assur'inco.

CONTACT ET RESERVATION

Rachel Bourg

Rando Zen Serre Chevalier

Accompagnatrice en Montagne

Professeur de Hatha Yoga certifiée Yoga Alliance

Tel : +33 (0)6 83 95 12 97

Email : randozensc@gmail.com

www.randozen-serre-chevalier.com

UN DERNIER MOT

Vous accompagner pour ce trek est un privilège que je prends à cœur. Le Népal m'a tant donné — de beauté, de simplicité, de profondeur — que je ne cesse d'avoir envie d'y revenir et d'en faire partager la magie.

Ce que je vous propose n'est pas un tour opérateur classique. C'est un chemin partagé, une aventure humaine, une invitation à ralentir le temps et à vous retrouver — au milieu de l'un des plus beaux paysages du monde.



RIB RANDOZEN-RACHEL BOURG

IBAN (INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER)
FR76 1027 8089 7400 0211 5270 167
BIC (BANK IDENTIFIER CODE)
CMCIFR2A

DOMICILIATION
CCM LA CIOTAT
RUE BOURONNE
13600 LA CIOTAT

TITULAIRE DU COMPTE (ACCOUNT OWNER)

MME RACHEL BOURG
LES AROLLES
30 B CHEMIN DE LA TOUR
05100 BRIANCON

06 83 95 12 97
randozensc@gmail.com
www.randozen-serre-chevalier.com



LE PRIX COMPREND

- Pension complète pendant toute la durée du trekking
- 3 nuits d'hôtel à Katmandou avec petit-déjeuner et dîner
- 1 nuit d'hôtel à Bhaktapur avec petit-déjeuner et dîner
- Vol Lukla / Ramechhap
- Tous les transferts terrestres selon le programme
- Droits d'entrée dans le Parc National de Sagarmatha
- Droits d'entrée à la municipalité de Pasang Lhamu
- Un guide francophone expérimenté pendant tout le trekking
- Guide(s) assistant(s) selon la taille du groupe
- Un porteur pour deux personnes (10 à 12 kg par personne)
- Assurance de l'équipe népalaise
- Encadrement yoga et méditation par Rachel Bourg
- Visites des monastères bouddhistes sur le parcours

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol international France / Katmandou aller-retour
- Les visites individuelles à Katmandou
- Les repas de midi à Katmandou
- Les boissons (eau minérale, sodas, bière...)
- Les dépenses personnelles
- L'accès WiFi dans les lodges
- La douche (comptez 3 à 5 € par douche en lodge)
- Le pourboire pour l'équipe népalaise – fortement recommandé et très apprécié
- Votre assurance personnelle couvrant rapatriement, secours en montagne et frais médicaux – OBLIGATOIRE
- Les frais d'hélicoptère en cas de mauvais temps sur Lukla

EQUIPEMENT A EMPORTER

Une liste de matériel complète vous sera transmise après votre inscription. Les incontournables sont :

- Chaussures de trekking tiges hautes obligatoires imperméables et bien rodées – absolument indispensables
- Sac de couchage adapté au grand froid (jusqu'à -15°C la nuit à haute altitude) Vous pourrez en louer sur place env : 50€ pour la durée du trek
- Vêtements en couches superposables : sous-couche thermique, polaire, doudoune, coupe-vent imperméable.
- Bâtons de marche – Obligatoire
- Petite paire de crampons en caoutchouc
- Protection solaire haute indice, lunettes de glacier (2 paires), crème pour les lèvres
- Petite pharmacie personnelle
- Tenue de yoga légère et confortable
- Sac à dos de rando (30 L) et 1 grand sac taille M (Duffle bag) confié au porteur (on peut l'acheter sur place env 15€)

Pour les soirées et nuits en Lodge:

- Chaussures, chaussons ou tongs
- Maillot de bain pour la baignade

Pour les nuits au refuge :

- Sac à de couchage obligatoire
- Lampe frontale
- Boules Quiès
- Une tenue chaude pour le soir.

Pharmacie :

▸ Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire, des antibiotiques aussi au cas où).

▸ Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.

▸ N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons en lodge.
- Couverture réseau limitée sur les parcours.

INFORMATIONS PRATIQUES

Visa : le visa népalais s'obtient à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou ou en ligne avant le départ (environ 50 € selon la durée).

Vaccins : consultez votre médecin traitant ou un centre de médecine des voyages. Les vaccins contre l'hépatite A, la typhoïde et la rage sont généralement recommandés. Un test à l'hypoxie sera demandé pour les plus de 50 ans.

Assurance : une assurance couvrant le rapatriement hélicoptère, les secours en montagne et les soins médicaux est OBLIGATOIRE pour participer à ce trek. Plusieurs assureurs spécialisés proposent des contrats adaptés (MAIF, Allianz, AssurExpat, Global Rescue...).

Argent : emportez des euros en espèces. Des distributeurs automatiques sont disponibles à Katmandou et Namche Bazaar. Les lodges en altitude fonctionnent uniquement en cash.

Décalage horaire : le Népal est en UTC+4h45 – le fuseau horaire le plus insolite du monde ! Comptez quelques jours d'adaptation.

NIVEAU SPORTIF

Loin d'être réservé aux marcheurs aguerris, ces randonnées requièrent cependant une bonne condition physique pour pouvoir profiter pleinement de l'expérience. Ajoutez à cela un peu de volonté et une bonne dose de positive attitude : vous êtes prêts à partir!

Nous nous retrouverons en septembre pour un petit week end d'acclimatation.

SECOURS EN MONTAGNE ET ASSURANCE EN TREK:

Nous sommes équipés d'un téléphone portable. Le réseau est bon à peu près partout.

La souscription à une assurance Assistance-Rapatriement-Recherche-Secours est obligatoire pour tous les séjours que j'organise.

Pour les séjours à l'étranger votre assurance doit couvrir :

- les frais de recherche et de secours en montagne, avec éventuelle évacuation en hélicoptère, lors d'un trekking en altitude, dans la région de l'Himalaya ou Dolomites Précisez-le à votre assureur et demandez lui de l'attester par écrit. Je vous proposerais deux assurances qui sont très compétentes entre 85 et 130€ pour le Trek.

LISTE DU MATERIEL A AVOIR POUR NOS SEJOURS

1 paires de petits gants plus légers
3 paires de chaussettes
2 Tshirts
2 leggings qui serviront pour le yoga
1 polaire
1 petite doudoune
2-3 t shirts respirants manches longues type Odlo 3-4 slips
1 veste imperméable et respirante type Goretex.
1 pantalon de rando
1 paire de chaussures de rando à tige haute respirante
1 petite serviette de bain type decathlon
1 tissu pour le yoga (paréo)

1 Nécessaire de toilette ultra réduit avec mini trousse ou filet spécial le plus léger possible.
crème solaire
2 Lunettes de soleil de glacier
1 Bonnet
1 sac à dos env 30/35Lmax laisser un peu de place pour la pelle et la sonde...;-)
1 sac de couchage d'expédition -15/20 degrés pour les lodges
1 camel back poche à eau 2,5 l obligatoire et un filtre
1 petit thermos (obligatoire pour les boissons chaudes)
des barres céréales ou autres gourmandises
1 lampe frontale

Prendre un peu d'argent liquide si vous souhaitez consommer des boissons en lodge (pas d'obligation env 100€)

Prendre tube à lèvre, climat très sec
prendre crème grasse type homeoplasmine en plus de votre crème visage
1 paire de boules qu'avez !! (il y aura peut être des ronfleurs ou ronfleuses...;-)
Des compeeds voir pharmacie
1 appareil photo ...
Kleenex
Si jumelles les prendre pour ceux qui le souhaite
Vos médicaments

Voilà pour les incontournables.

Merci de me prévenir en cas de régime alimentaire particulier, nous mangerons végétarien (sans viande)

Je reste à votre entière disposition pour tout complément d'information.

A très vite
Bonne journée

Rachel
+33(0)6 83 95 12 97