



Monastères du Solu

Ce trek vous permettra de découvrir une région encore peu fréquentée : Le Solu. Cet itinéraire parcourt les villages Sherpa et Rai. Vous cheminerez de monastères en monastères tout le long du trek. Un Népal resté authentique, des rencontres chaleureuses avec les populations et l'expérience de nuits chez l'habitant. Vous ne serez pas prêt d'oublier ce Népal la ! **Hors des sentiers battus**

Altitude maximum : 3 530m

Saison : Toute l'année

Difficulté : Pour tous



8 jours de trek



Lodge
Chez l'habitant



Phaplu-KTM

Itinéraire :

: Arrivée à Kathmandu, **accueil et transfert à l'hôtel** **Nuit hôtel**

1 Jour : Kathmandu - Bandar (2 190m)   10

Une grande expérience népalaise avec ce local bus bien peu fréquenté par les touristes.

2 Jour : Bandar (2 190m) - Chimbu (2 300m) /Sete  5/6

Descente jusqu'à Kinja. Ensuite montée jusqu'à Chimbu par les champs en terrasses. C'est à partir d'ici, que l'on commence à voir les sommets : Rolwaling. Premier petit monastère à Chimbu. Nuit chez l'habitant

3 Jour : Chimbu (2 300m) /Sete - Lamjura (3 400 m)  4/5

Nous passerons déjà par Dakchu, joli village avec son petit monastère que l'on peut visiter. C'est par ce chemin que Sir Singmund Hillary a rejoint le Khumbu et le sommet de l'Everest. Nuit en lodge au village de Lamjura, au pied du col.

4 Jour : Lamjura (3 530 m) - Junbesi (2 700m)  4/5

Passage du Lamjura La (3 530 m). Matinée de marche en forêt avant d'arriver au petit village de Taktor et son charmant petit monastère. Arrivée à Junbesi célèbre pour son important monastère Sherpa. Nuit en lodge

5 Jour : Junbesi - Thuptenchholinj Gumpa (2 920m) - Junbesi  3/4

Chemin pour le très beau village de Thuptenchholinj, à prépondérance Sherpa. Visite du Gumpa, un des plus importants de la région. Retour à Junbesi dans l'après-midi.

6 Jour : Junbesi (2 700m) - Ringmu (2 840m)  5

Marche jusqu'à Phurteng d'où, si le temps est clémente vous aurez un panorama sur l'Everest et le Tamserku et le Mera Peak. Repas à Phurteng. Puis montée et descente jusqu'au gros village de Ringmu et ses monastères tibétains. Nuit chez l'habitant

7 Jour : Ringmu (2 840m) - Chiwang Gumpa (2 800m)  5

Marche à travers une forêt de pins jusqu'au lieu-dit de Chiwang Gumpa. Ce soir nous plantons les tentes car Chiwang Gumpa ne possède pas d'hébergements pour les touristes. Vous camperez dans le jardin du monastère. Authenticité garantie. Vous aurez le bonheur si vous le souhaitez, de participer à la prière du soir dans le

monastère.

8 Jour : Chiwang Gumpa (2 800m) - Chialsa (2 690m) 🕒 4

Nous passerons déjà à Phaplu que nous rejoindrons demain. Puis nous arriverons à Saleri, chef-lieu du Solu Khumbu. Arrivée à Chialsa pour le lunch. Dans l'après-midi, visite des monastères au-dessus de Chialsa.

9 Jour : Chialsa (2 690m) - Phaplu (2 469m) 🕒 3

La matinée sera consacrée à la visite et la chaleureuse rencontre avec les nones d'un des 5 monastères de Chialsa. Descente jusqu'à la Solu Khola, où se trouve la centrale électrique qui dessert la petite ville de Salleri, puis arrivée à Phaplu où se trouve l'aéroport.

10 Jour : Phaplu - Kathmandu 🕒 5



pour Kathmandu, **Nuit Hôtel.**

: Transfert à l'aéroport.

**** Il est aussi possible, d'effectuer de nombreuses variantes sur cet itinéraire, nous contacter.**

***** Attention, les conditions d'hébergements sont assez rudimentaires**

***** Il peut arriver, pour cause de mauvaise météo, que le vol soit retardé ou annulé...**

Dans ce cas, votre guide organisera une jeep privée pour rejoindre Kathmandu dans la soirée.

***** Vous pouvez aussi choisir un retour en jeep depuis Phaplu/ Salleri. Vous devez nous le mentionner quand vous serez en contact avec nous.**

- Trek possible en solo avec un guide qui porte votre sac
- **Guide francophone** En supplément
- **Transport privé possible départ/retour de trek** En supplément
- **Transferts aéroport** En supplément
- **Visites culturelles** En supplément
- **Hôtels** Namtso Rest house (Avec salle de bain/WC dans la chambre sans petit déjeuner/ Thamel)
Prince (salle de bain/WC avec petit déjeuner / Chetrapati / 2*)
Mandala Boutique (salle de bain/WC avec petit déjeuner/ Chetrapati /3*)
Mi Casa (salle de bain/WC avec petit déjeuner/ Thamel /3*)
Kantipur Temple (salle de bain/WC avec petit déjeuner/Thamel /3* charme)



2 : A partir de 910 € / personne

6 : A partir de 785 € / personne

- **En supplément**

Les prix peuvent varier en fonction du taux de change entre l'euro et la devise locale ainsi que les taxes gouvernementales et sont donnés à titre indicatif. Nous vous proposerons un devis <<sur mesure>> dès que vous serez en **contact avec nous.**

Compris :

- Transports mentionnés au programme. (Local bus) vol Phaplu/ Kathmandu pour vous et votre guide
- **Lodge avec pension complète** pendant le trekking (petit déjeuner/repas et diner végétariens, choisis parmi les propositions de votre guide /1 boisson chaude par repas)
- Permis (carte TIMS) et entrées parcs nationaux
- Guide anglophone (ou francophone avec supplément), sherpas (à partir de 6 personnes sur cet itinéraire/ 2 à partir de 8), porteurs (1 porteur se charge de 2 sacs maximum et d'un poids total de 22/28kg)
- Assurance, transport, gîte et couvert équipe locale

A votre charge :

- Séjour à Kathmandu
- Boissons alcoolisées, bouteille d'eau et sodas pendant le trek
- Douche chaude et recharge de batteries
- Pourboires
- Équipement personnel (duvet, etc.)
- Vol international
- Visa népalais
- Assurance personnelle **Très important** : Soyez sûr que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux, coût d'évacuation par l'hélicoptère et rapatriement par le vol international pour rentrer chez vous.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous proposer d'autres activités et nous charger de les organiser pour vous :

Des séjours dans le Terai à Chitwan ou Bardia, découverte de Bhaktapur, Bandipur, de la vallée de Kathmandu ou du rafting et canoning ou des cours de cuisine ou de Yoga, un survol de l'Himalaya ou en ULM à Pokhara



Agence : PARFUM DU NEPAL Trekking & Expedition (P).L.T.D

Email: info@parfumdunepal.com Website: www.parfumdunepal.com