



LAPRAK

11 jours de trek

OP1

A 2 jours de marche au nord de Gorkha, ville historique, c'est par des sentiers peu fréquentés que nous vous proposons d'aller découvrir le village Gurung de Laprak 2200m. Sorti d'un autre temps, ce grand village de plus de 500 maisons et 2400 habitants vous plongera dans une culture bouddhiste et dans de fortes traditions ancestrales. Nous sommes à quelques lieues de l'imposant massif du Manaslu 8153m, et les sommets qui le composent : Bouddha Himal, Shringi Himal, Ganesh Himal... sont la toile de fond d'un chemin qui serpente entre terrasses, rhododendrons et villages Gurung.



Les Gurungs, entre hindouisme et bouddhisme



L'ethnie Gurung, spécifique du Népal, est considérée par certains ethnologues comme d'origine mongole, d'autres la croient même descendant des Huns. Fournissant le gros des bataillons Gurkhas, fameux soldats reconnus dans le monde entier, les Gurungs ont montré, partout où ils se sont installés, une remarquable facilité à s'intégrer au monde moderne. Mais, dans leur propre région, ils continuent fièrement à maintenir leurs traditions si particulières, qui mélangent allègrement hindouisme et bouddhisme tibétain

Au-delà de 12 participants, le trek se fera sous tente.

ITINERAIRE

21/03

Départ de France

Jour 01
22/03

Katmandu, accueil à l'aéroport et transfert
Nuit au Holy Himalaya ou similaire

Jour 02
23/03

Katmandu, visites culturelles de la vallée
Swayambhunath :

Appelé aussi le temple aux singes, la légende de Swayambhunath est intimement liée à l'histoire de la vallée de Katmandu qui était autrefois recouverte par les eaux d'un lac à la surface duquel émergea un lotus merveilleux, planté par un Bouddha du passé. Afin de permettre aux hommes d'y accéder, le bodhisattva Manjusri libéra les eaux du lac en ouvrant une brèche dans la montagne grâce à son épée. Depuis, le stupa au pinacle doré domine la vallée, la protège de son regard compatissant et veille sur ses habitants.

Swayambhunath (Celui qui est né de lui-même) est la parfaite illustration de la mixité religieuse au Népal. En effet, s'y mêlent temples bouddhistes et hindouistes, stupas et pagodes. Visite du monastère tibétain, avec ses moulins et drapeaux à prières, ses lampes à beurre.

Durbar Square de Katmandu :

L'immense place pavée que l'on appelle Durbar Square où se trouvent de nombreux temples en pagode, dont le fameux Kasthmandap, construit au 16ème siècle dans le

bois d'un seul arbre, le temple de la Kumari, déesse vivante du nom de Taleju, symbole de puissance. Visite également de nombreuses cours intérieures où se trouvent des temples.

Patan,

Ancienne capitale du royaume de Lalitpur, visite du Dubar square où se trouvent, entre autres : le temple de Krishna construit au 17ème siècle dans le style Indien par le roi Siddhi Narsingh Malla, le célèbre Temple d'Or, Mahaboudha construit au 14ème siècle sur lequel sont sculptées 999 représentations du Bouddha.

Nuit au Holy Himalaya ou similaire

Petit déjeuner compris

**Jour 03
24/03**

Katmandu - Ramlung, environ 9H de route et piste. Longue route pour arriver à Baluwa et montée à Ramlung. Tout au long du chemin vous bénéficiez d'une belle vue sur les massifs de Langtang et de Ganesh. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

**Jour 04
25/03**

Ramlung – Barpak 1900m, environ 6H de marche. Montée à Barpak, superbe vue sur Bouddha Himal. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

**Jour 05
26/03**

Barpak - Pushu Kang 2870m - Laprak école, environ 6H de marche. Montée raide jusqu'à Pushu Danda situé à 3000m, superbe vue sur Bouddha Himal et Ganesh Himal. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

**Jour 06
27/03**

Laprak 2300m, inauguration du nouveau bâtiment scolaire Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

**Jour 07
28/03**

Laprak 2300m, distribution du cadeau annuel Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

**Jour 08
29/03**

Laprak – Gumda 2200m, environ 5H de marche. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

**Jour 09
30/03**

Gumda - Yam Gaon - Lapsibot, environ 5H de marche. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

**Jour 10
31/03**

Lapsibot - Khorla bensi, environ 6H de marche. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

**Jour 11
01/04**

Khorla bensi – Khorla - Machakhola, environ 6H de marche. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

Jour 12
02/04

Macha Khola – Soti Khola 720m, environ 6H de marche. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

Jour 13
03/04

Sothi - Katmandu, environ 10H de piste et route. **Nuit au Holy Himalaya ou similaire**
Petit déjeuner et déjeuner compris

Jour 14
04/04

Katmandu, visites culturelles de la vallée
Pashupatinath :
(*pashu* = animal, *pati* = naître, donc maître des animaux) autre nom de Shiva. Sur les "*ghats*" bordant la *Bagmati*, rivière sacrée affluent du Gange chaque jour ont lieu des crémations ainsi que les ablutions rituelles des fidèles. Le temple principal est interdit au non hindouiste. Le vaste site baigne dans une ambiance très particulière. Vous remarquerez de nombreux petits temples hindouistes avec des statues du taureau Nandi ("véhicule" de Shiva) ainsi que des lingams (symboles de puissances \) de Shiva unis au *yonis* de Parvati (femme de Shiva).

Bodnath :

A l'est de Katmandu, c'est le centre religieux le plus important de la communauté tibétaine népalaise. Ici se sont regroupés les réfugiés tibétains après l'invasion chinoise. Son immense stupa datant du 5ème siècle est l'un des plus grands au monde. Autour du stupa se regroupe de nombreux et florissants monastères.

Bhaktapur :

Ancienne capitale du Népal, petite ville au style hindou. La construction de la ville, appelée également *Bhadgaon*, date de la fin du 17ème siècle. C'était le grenier à riz de la vallée, et c'est aujourd'hui un lieu de grande dévotion religieuse. Sur le Durbar square, visite du fameux temple aux cinq toits appelé le Newari Nyatapola dédié à Siddilaxmi (déesse terrifiante). La légende dit que le roi de Bhaktapur et toute la population locale auraient participé à sa construction. Promenade dans les ruelles de la ville, berceau des artisans du bois et des potiers.

Nuit Holy Himalaya ou similaire

Petit déjeuner compris

Jour 15
05/04

Katmandu, départ et transfert à l'aéroport 6px
Petit déjeuner compris
