



NÉPAL et TIBET

26 mars 2016

au

10 avril 2016

26 mars 2016

Le voyage a bien commencé. Jean, Akai et moi sommes montés dans la voiture, et... elle n'a pas démarré.
Donc on a pris le bus...



pour monter dans une voiture "pas cassée" comme dit Jean, celle du père d'Akai.

Je suis finalement arrivée à temps pour prendre l'avion, dix minutes avant l'embarquement.



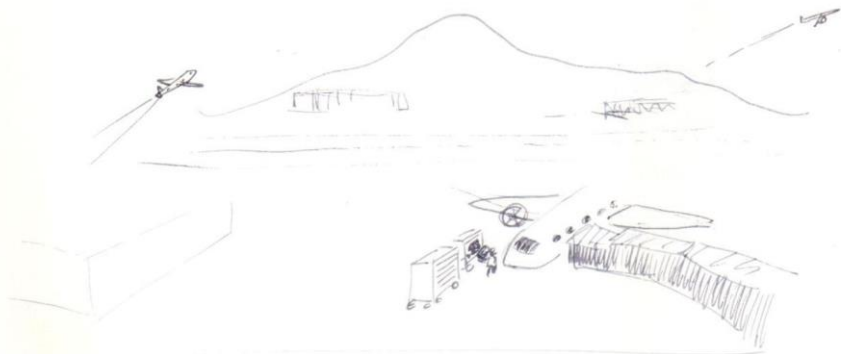
Ensuite, pour continuer le voyage un peu stressant: 24h d'attente en Malaisie, où je dois chercher un hôtel.

J'ai trouvé un hôtel à 21^e au hall C de l'aéroport.
 200 US\$, j'aurais dû prendre un billet plus cher car
 26 000 NT + 200 US\$ c'est plus que le billet à 31 000 NT\$ que
 je n'ai pas voulu acheter...

200 US\$ = 6 428 NT . $26\,000 + 6\,428 = 32\,428 \dots$ flb!!

En tous cas c'était un super hôtel, (à 200 \$ il peut !) car j'ai
 pu rester la nuit et la journée d'après.

C'était le Sama Sama express hôtel. J'ai corrigé les copies des photos.
 J'avais même une fenêtre qui donnait sur une petite
 montagne et plein d'avions qui se promenaient.



27 mars 2016 Kuala Lumpur

Le lendemain, j'ai pris l'avion pour Kathmandou.
 C'était un petit avion et le gars à ma gauche ne
 faisait que me donner des coups de coude.
 Mais comme il avait une tête de gangster, j'en ai rien dit.

J'ai regardé un film indien qui raconte l'histoire d'un
 bébé sauté des eaux qui veut escalader une cascade et qui
 tombe amoureux d'un masque en bois, qui se lève sa mère
 et qui apprend qu'il est le fils d'un roi.
 Bref, un film indien quoi...

Quand je suis arrivée à Kathmandou, j'ai fait mon visa avec
 une machine qui scanne les passeports, pratique!

J'ai pensé au beau Prince Harry que j'ai raté à 24^h près...
 Quel dommage!



RASTRIYA BANIJYA BANK LIMITED

Branch Office, Tribhuvan International Airport

Ph: 977-1- 4113229, Fax: 977-1-4113044, Email: tia@rbb.com.np

S.No.: 48/B **258125**

Date **27/3**

Cash/Pos Receipt (Tourist Copy)

Name : **Sobina**

Passport No.: **12002024**

Nationality : **87A**

Visa Fee Received for : 15 Days (Multiple Entry) : US\$ 25

(In Words : US Dollars Twenty Five Only)



Authorized Signature

This is only a bank receipt. Please contact Immigration Desk for obtaining VISA.

J'ai eu mon visa dans une hall très délabré.

et c'est ligane car les chauffeurs des hôtels attendent dehors.

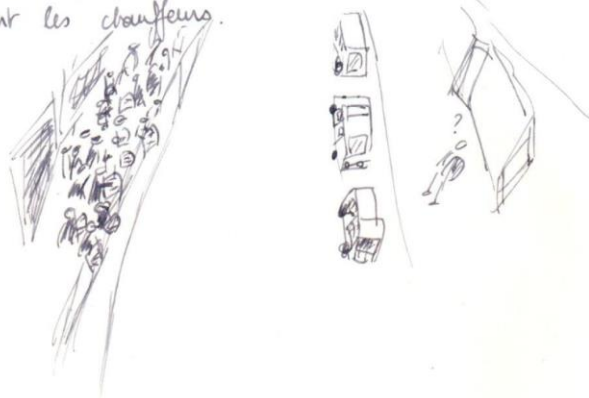
Dedans ce sont les gars très louches

Taxi
madame?

Taxi?

where do
you go
madame?

et dehors, de l'autre côté de la route
ce sont les chauffeurs.



L'aéroport de Kathmandou c'est la jungle de la mafia.
Trois hommes m'ont demandé 20 US\$ de "tip".



Finalement, le gars de
l'hôtel n'a pas demandé
de sous. J'ai donné
 $5\$ + 1\$ + 1\$ + 100\text{ NT}$
 $+ 100\text{ NT} = 13\text{ US\$}$

Mf!!

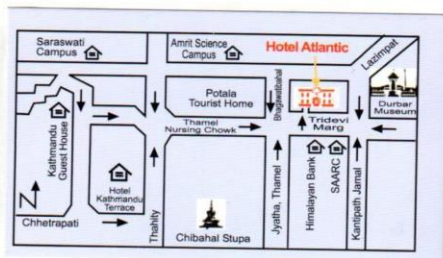
J'ai été heureuse d'arriver enfin à l'hôtel après que le chauffeur s'est avéré être le patron de l'hôtel et de l'agence de Trek attenante à son établissement... ça prouve !



Il a des airs de mafkrat mais c'est juste un business-man très actif.

Il m'a fait penser à la patronne de l'hôtel de la baie d'Aloy au Vietnam.

L'hôtel est au calme, tout en étant au cœur de la ville. L'eau des toilettes est jaune comme dans toute la ville et les capures d'électricité sont quotidiennes.



Lundi 28 mars 2016 Kathmandou.

Le premier jour au Népal, il fait chaud $20^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$.

La météo de Beitou indique 7°C à Taipei.

Maoux empire, moi qui croyais que ça irait mieux ici.

Je prends mon petit déjeuner en bas, à l'extérieur et Harka arrive avec 15 minutes d'avance.

Il prend les papiers pour le passeport, mais le visa groupe pour le Tibet.

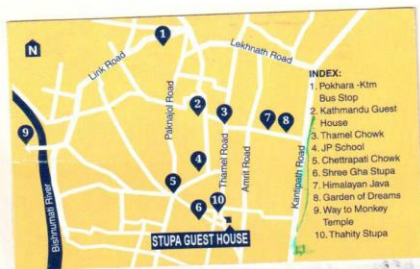
Il est gentil, un peu bannu et assez sérieux. Il doit avoir 45 ans. Son français est précis pour le travail. Il parle de

"prostatisme", de "santé culturelle" et non de fixer ou de balader en ville, même si ça veut dire la même chose.

Je lui dis que je passerai à l'agence dans l'après-midi. Le pb c'est que je me suis perdue...

Faut dire, les rues n'ont que des noms en népalais...

J'ai demandé mon chemin là :



Mais juste avant, un gars m'a promené partout et à la fin il m'a demandé d'acheter 19 € de nourriture pour sa famille.

Harka m'a dit que ce sont surtout les indiens qui faisaient ça aux touristes.

Grâce à une jeune et belle étudiante, aux cheveux brillants comme une publicité pour Elève, j'ai trouvé l'agence d'Harka, mais il n'était pas là.

A l'agence, tout le monde parle français, c'est marquant.

Harka est très gentil. Il est venu à l'hôtel me chercher et m'a montré ce qui allait devenir mon repère pour chacun de mes repas: Gaia Garden restaurant.

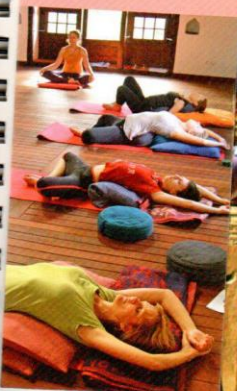
C'est d'ailleurs à côté de la caisse que je suis tombée sur ça:

es

help you quieten your mind,
become more flexible and
concentration will improve.
You will feel relaxed and

All classes listed on the
Himal and Patan studios.
Not necessary. Classes
of all levels, also for

rent class schedules and
classes and teachers on
ga.com



pranamaya
yoga

Why yoga in Nepal?

Nepal is the perfect yoga destination, with the powerful energy of the Himalaya and the country's ancient yogic traditions to guide and inspire you.

Whether you just want to stretch and energise your body after a trek or immerse yourself for several days in a yoga retreat, Pranamaya Yoga will give you a unique yoga experience in Nepal.

mardi 29 mars 2016

J'ai réussi après un long détour par Kantipath road, à rejoindre la boutique. Ma toux s'aggrave, alors que je voulais aller à Swayambhunath, à l'ouest de la capitale.

Harka m'a amené à une boutique de médicaments ayurvédiques.



C'est une poudre au goût de menthe et d'épices italiennes. Il faut en prendre deux fois par jour, moi j'en prends 5 fois pour accélérer un feu.

Mais avec la fumée, dès que je me promène j'ai l'impression d'être la femme de Gide dans les Navarités ténesties.

Je n'ai pas suivi le conseil d'Harka et je suis allée au temple des singes. J'ai acheté un bol qui chante et une théière. Le gars qui vend les bols avait la vingtaine. Il m'a raconté sa rencontre avec les hippies, le cannabis et ses deux opérations du pœmon. Quelle vie!



स्वयम्भू व्यवस्थापन तथा संरक्षण महासमिति
Federation of Swayambhu Management & Conservation

We Highly appreciated to your help and will be properly utilized for the purpose of keeping clean environment, to conservation and development of the site. Thank you!

No. 71566

NRS. 200

Date 29 MAR 2016



*..The professionalism
to the service of the wonderful*



985105406
Sunar Bdr. GURUNG
Managing Director

9851008259
Harka Bdr. GURUNG
Director

Address:
GPO Box 20231, Kantipath, Jyatha
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-4252462
Fax: 977-1-4266613
E-mail: trinetra@mos.com.np
Website: www.trinetra-adventure.com

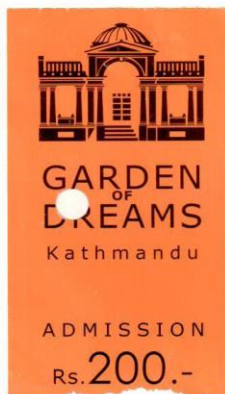
Correspondent à Paris:
Michel et Jacqueline Touya
8 rue Nicolet
75018 Paris
Tél: 01 42 62 65 91
E-mail: Michel.Touya@wanadoo.fr

C'est le frère d'Harka, sa sœur aussi travaille à l'agence.

Finally, j'ai dû appeler Harka pour annuler la sortie à Nagarkot car après le temple j'étais trop fatiguée.
Je suis retournée au restaurant Jai et je me suis traînée jusqu'à l'hôtel où j'ai passé une nuit terrible. Comme si j'avais de la fièvre.

Le lendemain, heureusement c'était passé.

Mardi 30 mars 2016



J'ai pris un pancake avec du miel et une infusion de gingembre, citron et miel.
Je me suis dit que ça calmerait les lieux.

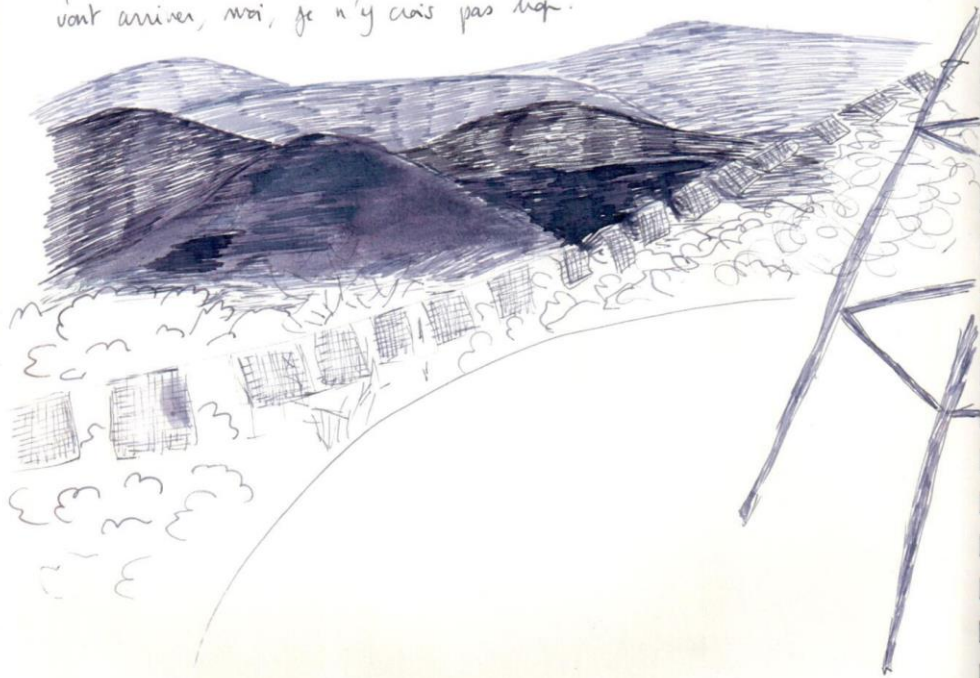
J'ai visité le parc à côté de l'hôtel.
On se serait cru à Paris, que des couples qui s'embrassent... ligane..

Le soir je suis allée au yoga après avoir corrigé les copies des 5^{es} sur Xerion.

Comme la fois précédente Hanka est arrivée en avance avec un jeune homme. Hanka m'a rendu mon passeport car il a été prendre le visa gratis que j'ai cherché le lendemain à l'agence avec les trois exemplaires du permis tibet.

On est parti dans une grosse fiat, sur une route cahoteuse et peu éclairée. C'est étrange car il y a quelques passants au bord de la route, peut-être vont-ils travailler?

Arrivés en haut, il fait froid et noir. Il n'y a personne mais Jam, qui est mon guide et le neveu d'Hanka dit que les autres touristes vont arriver, moi, je n'y crois pas trop.



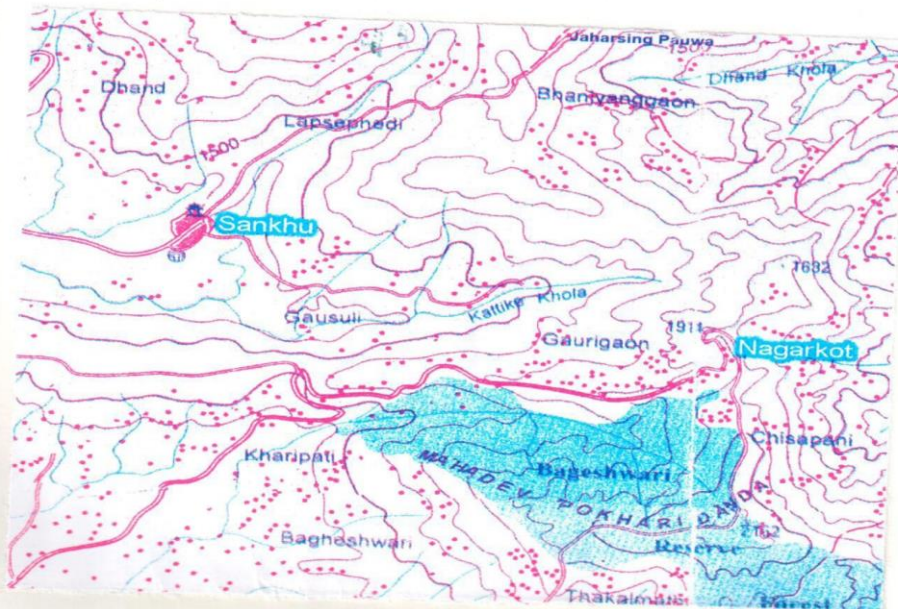
finalment, Jam avait raison. Deux italiens, un italien, deux ou guides népalais sont arrivés.

Ils ont vu le lever de "lumière" dans une brume très épaisse. Aucune montagne enneigée en vue. Il fait froid, mon pantalon est très fin. Tout le monde bouge pour se réchauffer.

Ensuite on descend du sommet pour boire un thé au lait dans le couloir d'Italiens et le Dranien sont à côté. Ils parlent de Teiki moi je pense à Paradis.

~~Il~~ Il y a aussi une japonaise arrive près d'un ruisseau à côté elle mange des chapatis. Je me dis que c'est ça la mondialisation. Taiwan, Italie, Iran et Japon en un seul endroit.

On descend la montagne et là, c'est un documentaire Arête. Que des terrasses magnifiques, à peine de l'âge, des pommes de terre, du c'est très beau.



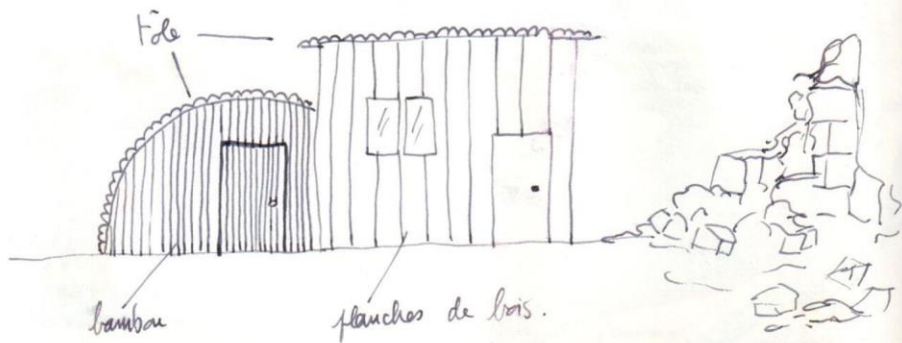
On a croisé des petits villages.

Il y avait une femme qui fabriquait le harki, un alcool de riz. Ça sentait très fort. Un homme buvait l'alcool à une table dehors. Le liquide était trouble. J'aurais dû en acheter.

On a rencontré des chèvres, un veau qui marchait devant nous, des poules et des porcs.

Les enfants revenaient de l'école en sautant et en m'adressant des acclamations "NAMASTE!!".

Le plus triste c'était de voir toutes ces maisons éventrées et ces cabanes en tôle à côté de maisons.

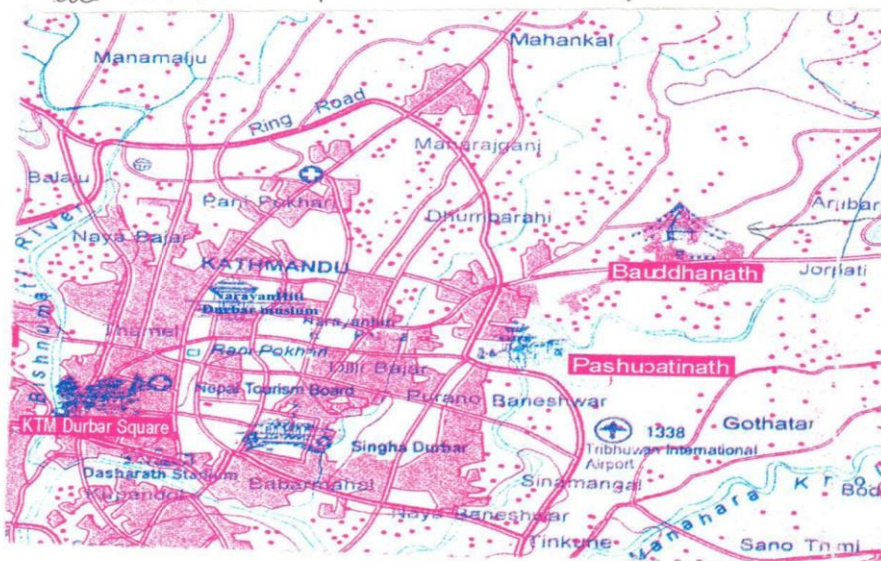


On est passé dans une petite foule qui faisait une cérémonie pour un défunt.

J'ai commencé à avoir mal aux pieds car c'est toujours en voiture que je vais à l'école et que j'en reviens.

On est arrivé au long en bas de Nagarkot - Sankhu.

Il y avait un temple indouiste très vieux. Seul le stupa a des fissures dues au tremblement de terre. Une femme se lavait dans la rivière et pour cacher son corps elle utilisait un poncho vert. D'autres femmes à côté.



des linges.

J'ai mangé avec mon guide dans un resto où il y avait des tables en bois et un coq avec un style Jean Paul Gaultier.

On a repris la voiture dans la prison de la ville pour aller à Boudhanath.

Il y avait une tente sous laquelle des moines s'occupaient des machines pour rétablir la ligne électrique dans le temple. Les gens font de l'art, et il y a beaucoup de boutiques autour du stupa. La fête est annulée et elle est en reconstruction.



Il n'y a plus que le dôme blanc.
C'est un peu triste de voir un si vieux édifice détruit.
Ensuite je suis rentrée à l'hôtel, je me suis allongée,
j'ai regardé l'heure 16h20 et je me suis rendormie à 16h30
du matin!

Je suis dans la voiture et on a quitté Gyantse, on est allé
à Lhasse...
Et mon père dit aux élèves "il faut encore faire les jais-la
bante!"

Samedi 2 avril

Je suis très fatiguée.

Ma toue ne passe pas, j'ai tenté un autre resto que le Ga
et franchement le gaia est beaucoup mieux.

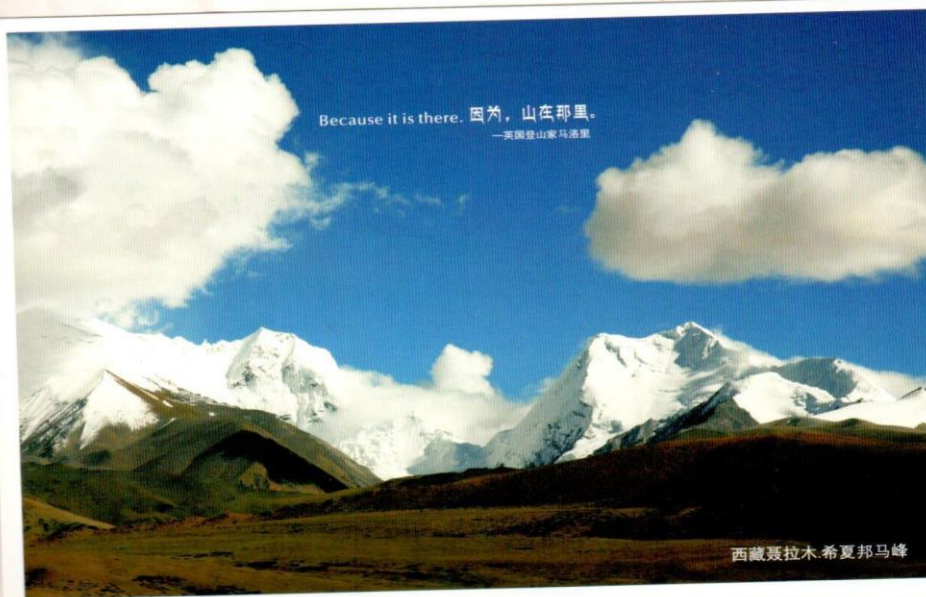


Dimanche 3 avril

Ce matin je suis malade, à force de manger toujours le même plat: légumes à la sauce tomate et riz, mon intestin n'est pas content. au lieu est-ce le thé de gingembre, citron et miel que je prends trois fois par jour?

J'ai rendu les clés à l'hôtel et je n'ai pas pu aller au Gaia pour mon dernier petit déjeuner, j'ai repris les clés quelques jours pour aller aux toilettes. Le patron est sympa, il me donne un verre d'eau chaude, qui me fait beaucoup de bien. J'ai peur d'être malade dans l'avion pour Thora.

Je prends un taxi pour l'aéroport et mon avion disparaît
de l'écran. J'ai peur que les ennemis commencent.
Mais en réalité il a juste une heure de retard.
Je mange du riz bien chaud et grâce à la wifi je discute
avec Enayne et Elisabeth.
Les avions sont à Doha, New Delhi, mais pas à Abaya.
Une fois dans l'avion c'est très beau:



Because it is there. 因为，山在那里。

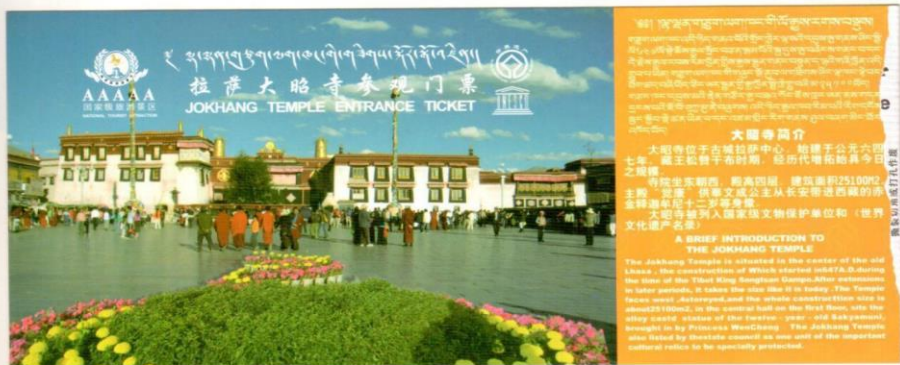
— 美国登山家马洛里

西藏聂拉木 希夏邦马峰

lundi 4 avril

Le matin dès 6h, je suis très très malade, c'est l'altitude. J'arrive quand même à me lever pour le rendez-vous avec le guide à 8h30.

Voyant mon état, il décide de reporter la visite du Potala le dernier jour car il y a des escaliers et je marche à 2 km/h.



Nous allons au temple de Jokhang qui date du VII^{ème} siècle et qui contient une statue qui a été bénie par Bouddha lui-même. Le roi tibétain, très fêté s'est marié avec une princesse Népalaise et une princesse chinoise pour récupérer les deux statues sauvées. Depuis, elles sont restées à Lhasa.

C'est impressionnant, tous les gens qui passent des heures à faire les prostrations devant le temple. Il y a un monde fou, et les tibétains font beaucoup d'offrandes. À l'extérieur, des femmes passent des grâces d'avance ou de bien sur un ramblouin en cuivre en réitérant des vœux. J'ignore la signification de ce rite.



Ensuite, on a traversé la grande route pour aller au temple qui conserve l'autre statue.

Il y a beaucoup de Tibétains qui viennent offrir de l'huile et de l'argent au temple. Les billets d'un centime de yuan sont partout.

Ce temple est beaucoup plus petit et il y a beaucoup moins de monde. On a pu faire le tour de la statue contrairement à l'autre.

Ensuite, j'ai cherché un restaurant typiquement tibétain et j'ai fini dans un restaurant dont la patronne était chinoise. J'ai mangé un super yout très délicieux ! C'était du bon, acide avec des morceaux de viande dedans, ouah !

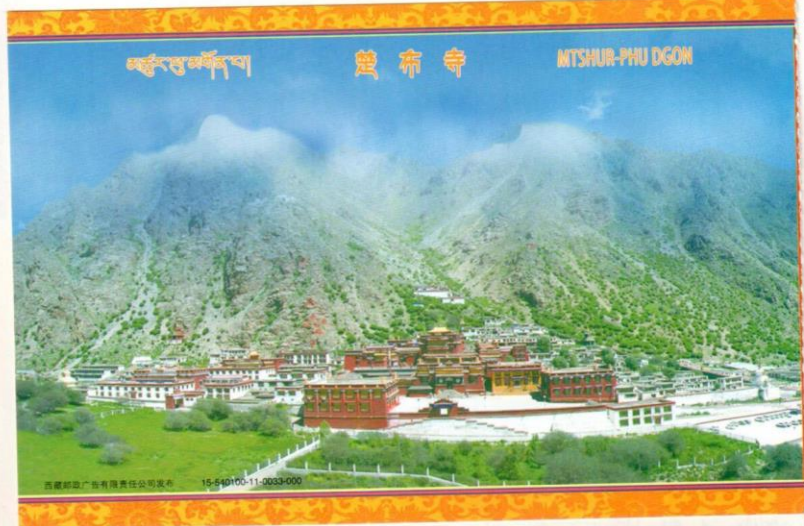


Mardi 5 avril

Avec le chauffeur et le guide nous sommes allés à l'ouest de Lhasa, à Tshuphu, Tsauphu, selon l'écriture.

C'est le temple du Karmapa.

Comme il s'est enfui quand il avait 17 ans, il n'y reste que quelques moines. Le temple a complètement été détruit par les chinois, comme tous les temples, les monastères pendant la révolution culturelle. Quelle violence! Sur le chemin on s'est arrêté à une sainte source depuis le 3-Karmapa. Une dame vendait des bonis pour l'eau et des paquets de terre unies. Tige.



bon
les
elles
étaient
chaises!

Il y a la chambre pour le Dalai-lama à l'intérieur.
Ils possèdent beaucoup d'écritures bouddhistes/bouddhistes (?).

Je suis restée un peu à l'extérieur et il s'est mis à
neiger! Le monastère est plus en altitude que Lhaza.
Le vent était tellement froid que j'ai mis mes gants.
Dise qu'à Kathmandou j'étais en full dans la rue!

Le soir mon guide Kunchok m'a amené dans un petit restaurant
qui fait buffet (6 légumes au choix).

Je suis trop heureuse car je peux manger du riz et des légumes!
J'arrive même à dire merci en tibétain *tok titché*!

Le problème c'est que j'ai des concombres cuits avec des piments
et à un moment je prends une bouchée et boue! Plus de thé
dans ma tasse pour calmer le goût pimenté. Je prends le
thé au beurre mais le bouchon me tombe des mains
et s'éclabousse de thé mon guide.



Je suis trop gênée... Sa belle veste en cuir...

Il dit "no matter, I will wash it". Et le lendemain il arrive
avec une autre veste.

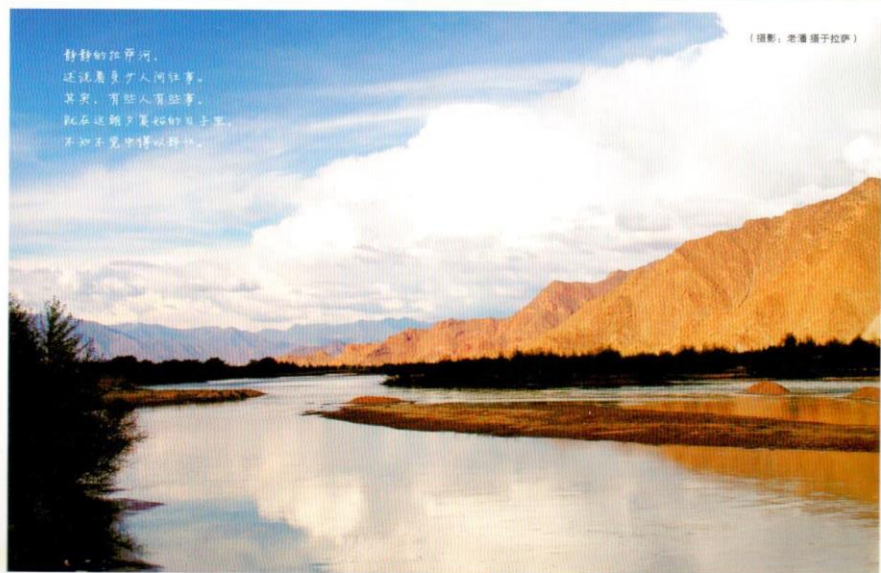
Aff!! Quelle nulle je suis, quand même!

Mardi 6 avril - jeudi 7 avril

C'est le grand voyage par Gyantse!

5-6 heures de voiture en faisant deux cols, un à 4900 m, et un à 5020 m!

J'ai mal à la tête, j'ai envie de vomir, je bouge frôlant tout mais le paysage est fa-bu-leux!



D'abord il faut suivre la vallée de Lhasa au milieu de laquelle se trouve une rivière.

On passe aussi à côté d'une montagne sacrée. Il y a un monastère dessus et les gens marchent autour ~~sur~~ certains jours du calendrier tibétain.

Lorsqu'on est revenu de Gyantse, c'était un jour spécial dans le calendrier, et c'était impressionnant de voir tous ces gens au bord de la route, avec enfants, chapeliers, personnes âgées, hommes de thé...

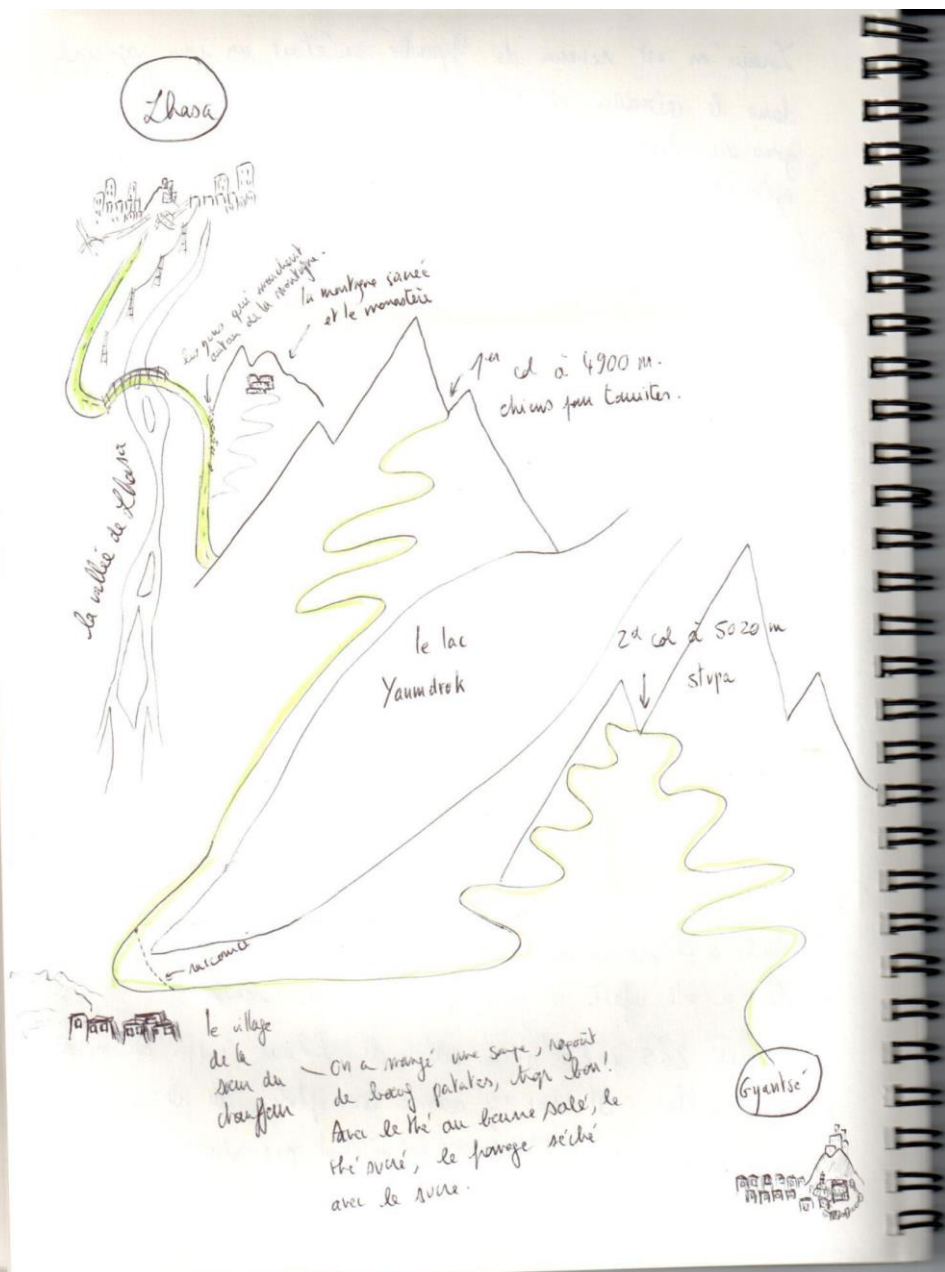
Ensuite on monte et le premier col domine le lac Yamdro



La route n'est pas comme celle-ci / elle est très bien goudonnée et elle a été refaite il y a quelques années seulement.

J'ai pris 265 photos de la vallée de Lhasa jusqu'au rebord dans la vallée. Il doit y avoir 200 photos du lac.

Les tibétains ne vont pas dedans, ne pêchent pas dedans car le lac est sacré.



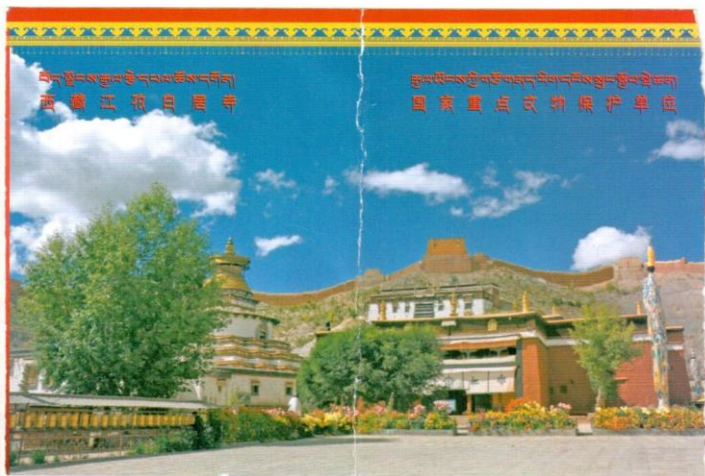
西藏江孜建藏飯店
Jian Zang Hotel
建藏 總經理
13908920205
電話: 0892-8173720(总台)
傳真: 0892-8173910(总台)
地址: 西藏江孜縣英雄中路14號
網址: <http://jzhotel.cn.roowei.com/>

j'ai mis plein de beurre sur
le pain et je l'ai gardé pour les
nomades sur la route. Mais comme on
n'est très far amété, on n'en a pas
rencontré.

Je l'ai donné avec la tsampa de la
sœur du chauffeur à un clochard
près de l'hôtel. Il était très heureux.

Le temple du Panchen Lama, le 3^{ème} personnage le plus important au Tibet

après
le karmapa
et le
Dalai Lama.



L'hôtel était petit mais le
petit déjeuner est le meilleur
que j'ai eu de mon voyage!

du thé au lait 

un œuf au plat 

une pomme 

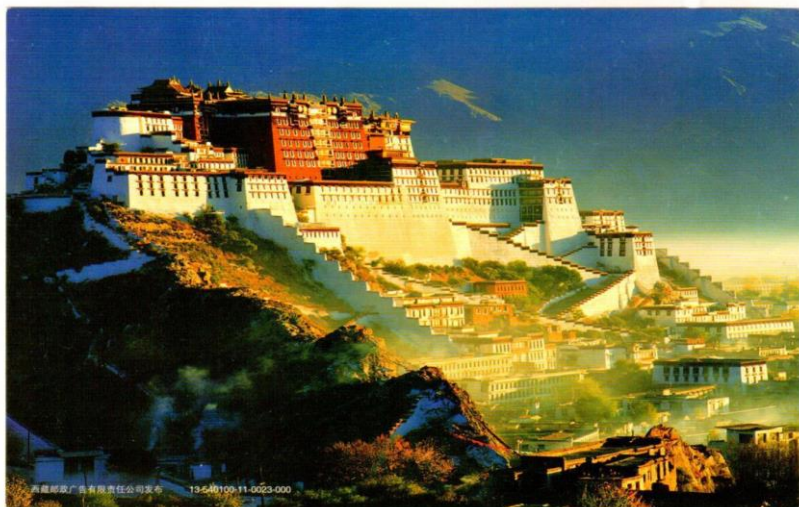
du beurre 

du pain 

Et la wifi marche!!

Vendredi 8 avril 2016

Carre je n'avais pas pu voir le Potala le premier jour à cause du mal des montagnes, c'est le dernier jour que j'y suis allée.



Moi qui croyais que les Chinois avaient tout pillé, tout détruit, et bien pas du tout. Il y a de multiples chapelles, des tombes de plusieurs Dalai-Lama (le 5, le 6, le 7, le 13 (la plus grande)).

Il y a plein de touristes chinois et taiwanais. Les guides décrivent tout en détail, c'est rigolo.

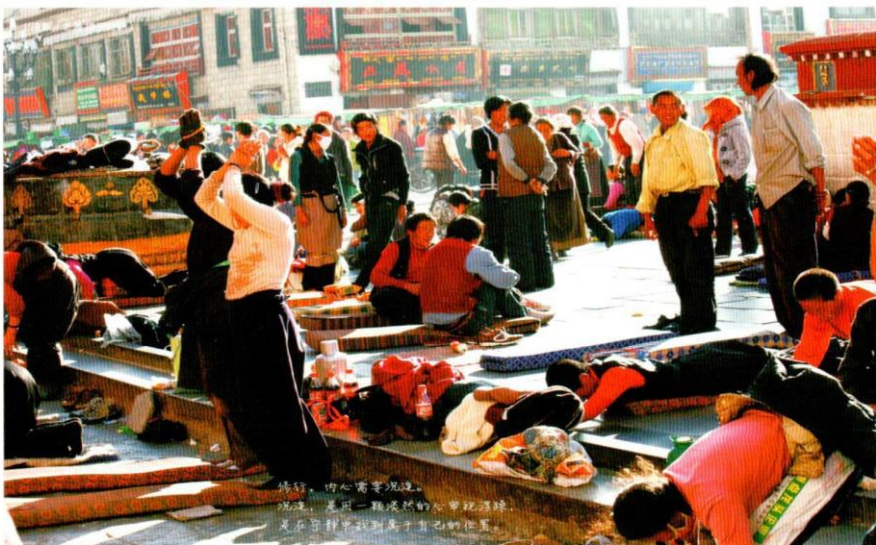
Il y a la salle du je-ne-sais-plus-lequel des Dalai-Lamas qui date du 14^{ème} siècle! Il y a énormément de stupas, d'écritures en lettres d'or, de salles, de trones, d'étage.

Ensuite je suis allée dans un petit temple en bas de la colline de la femme du 13^{ème}:



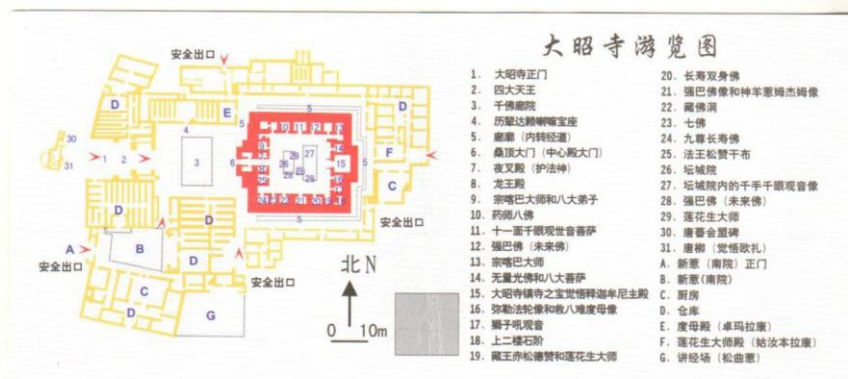


j'ai été manger dans un petit bari-bari de l'autre côté de l'hôtel, près du
Nammoche. J'y suis retournée d'ailleurs, j'ai même rencontré une 1^{ère}! Des femmes
m'ont demandé. Ensuite retour au Temple de Jokhang qui ne ressemble pas à ça. M
surtout à ça → Il y avait plein de monde. Des groupes de femmes, des li



佛前，内心需要观照。
观照，是同一颗淡然的心中观照。
是在忙碌中找到属于自己的位置。

j'ai acheté des bracelets pour les lachistes.



Il est 21h39, demain samedi 9 avril, je prends l'avion pour Kathmandou et ensuite pour Kuala Lumpur et enfin dimanche Taipei!

Samedi 9 avril

Dans l'avion on a eu une superbe vue sur le mont Everest mais moi je n'ai rien vu car il faut imaginer tous les passagers qui chahutent de place pour voir la vue :

