

NAMASTE



# VOYAGE INITIATIQUE AU NÉPAL

Avec Marie Bardel

Vallée de Kaimandou

Du 24 Octobre au  
02 Novembre 2024

Ouvert aux hommes et aux femmes !

Népal |

# PROGRAMME

## Jour 1 :

Journée à Kathmandu. Visite du quartier historique & Bain de Gong

## Jour 2 :

Excursion à Bhaktapur et visite du temple de Swayambunath

## Jour 3 :

Départ pour Namobuddha, balade à la Stupa

## Jour 4 à 6 :

Formation Ayurveda de la femme avec le Dr Sarita Shrestha

## Jour 7 :

Atelier avec Marie Bardel

## Jour 8

Atelier avec Marie Bardel et retour vers Kathmandu en fin de journée

## Jour 9 :

Célébration de Laxmi Puja à Kathmandu

## Jour 10 :

Visite de Pashupatinath et Boddnath

*Possibilité d'organiser un trek avec guide francophone pour celles qui souhaitent prolonger l'aventure.*

[www.instinct-voyage.com](http://www.instinct-voyage.com)



# TERRE SACRÉE

Découvrir le Népal, pays mystique niché au cœur de l'Himalaya...  
En géobiologie on dit qu'au Népal se trouve le chakra terrestre de la couronne. Ce qui en ferai un lieu puissant nous permettant de nous éveiller spirituellement, de nous reconnecter à notre intuition et de nous réaligner sur notre chemin de vie.



---

## AYURVEDA

La médecine ayurvédique est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde. Pendant votre séjour, vous recevrez les enseignements de bases de l'Ayurveda et vous pourrez profiter de soins traditionnels comme le shirodhara qui apaise le mental et ouvre le chakra du 3<sup>e</sup> œil.



# ATELIERS

Se reconnecter à soi, prendre le temps de s'honorer... S'accorder de la douceur, partager une expérience transformatrice dans la bienveillance du groupe.

Ateliers animés par Marie Bardel pour se recentrer, se ressourcer, se libérer de nos conditionnements transgénérationnels et mettre du sens sur notre place dans notre lignée pour prendre soin de soi et se déployer.



---

## TRANS- GÉNÉRATIONNEL

Notre héritage transgénérationnel façonne la personne que nous devenons.

Prendre conscience de ces transmissions invisibles pour s'en détacher et incarner pleinement vos potentiels.

# TIHAR LA FÊTE DES LUMIÈRE

Chaque année, durant 5 jours, l'atmosphère s'illumine de couleurs éclatantes et de festivités joyeuses à l'occasion de la fête hindoue de Tihar, aussi connue sous le nom de Deepawali.

Les maisons sont décorées avec des guirlandes de fleurs et des lumières scintillantes. On honore divinités et animaux en pratiquant différents rituels... Plongez dans cette atmosphère unique et envoûtante !



---

## LAXMI PUJA

Le 3e jour est le moment central de la fête. Les maisons sont nettoyées, décorées avec des mandalas au sol et des lumières partout.

À la tombée de la nuit la déesse Laxmi est vénérée avec des chants, des prières et des offrandes pour attirer la prospérité et l'abondance dans chaque foyer.

# HÉBERGEMENT

Des lieux authentiques et confortables...



## Namo Buddha Resori

*Ferme eco-responsable*

Vous logerez par deux dans de petits cottages traditionnels au sein d'une ferme eco-responsable avec un sauna.



Deluxe Room

## World Héritage Hotel

*Quartier historique de Katmandou*

Vous logerez en chambre double deluxe au plein coeur du quartier de Durbar Square. Salle de bain privative, coin salon et tisanerie.

Népal |

# TARIFS

Marie Bardel

**Early Bird jusqu'au 30 Avril 2024 / 1560€**

**Plein tarif / 1800€**

## Ce que le tarif comprend

Hébergement 10 nuitées en chambre double partagée

Pension Complète

Formation Ayurvéda de la Femme par Dr Shrestha

Ateliers développement personnel avec Marie Bardel

Bain de Gong

Transports

## Ce que le tarif ne comprend pas

Billet d'avion

Assurance

Visa

Achat souvenirs

Droits d'entrée sites touristiques

