

## LES MONASTÈRES DU SOLU KHUMBU

Le bas pays sherpa ou Solu est sur la route traditionnelle des expéditions de l'Everest. Mais ici point de nature hostile des hautes altitudes, le relief se fait doux avec un décor de prairies et forêts alpines. Ce lieu retiré de l'agitation des grandes vallées de l'Everest accueille en son sein de superbes monastères tibétains. Arpentez les contreforts himalayens et prenez le temps d'apprécier au plus proche les modes de vie à la népalaise. Le voyage est un temps pour la rencontre et la découverte. Visites de monastères, foyers vivants d'une culture multi-millénaire ; sagesse et philosophie vives comme les lignes hautes des montagnes et l'air qui en découle.



### PROGRAMME

*Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de la rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Plusieurs parcours étant possibles, l'itinéraire donné à titre indicatif est susceptible d'être modifié.*



**JOUR 1 : accueil à Katmandou (KTM)** entre aéroport et hôtel. Aide aux formalités et derniers achats pour le trek ; première prise de contact avec notre hôtesse : **Yangdu Lama** (chambre d'hôte).

**JOUR 2 : De Pashupatinath à Bodnath.** A l'ouest de la ville, nous commencerons par la visite du célèbre site shivaïte de Katmandou(KTM), le long de la rivière Bagmati(" la parlante "), important centre de crémation hindouiste.

Quittant les lieux et la verdure du parc de Guneswori, nous remonterons sur 3km et beaucoup de ruelles, vers le grand centre bouddhiste de Bodnath. Le stupa en son centre draine des milliers de pèlerins et nombreux sont les monastères adjacents. Il y règne une atmosphère de village tibétain.

Demi-journée.

**JOUR 3 : Envol pour Paphlu;** durée : 35 minutes. Installation en lodge et visite du proche village de Salleri.

**JOUR 4 : Paphlu à Chiwang Gompa** (3000m) ; 700m de dénivelé ; 4h de marche. Petite journée de marche pour rejoindre un monastère mythique perché sur une crête acérée dans un décor naturel de toute beauté. Lieu idéal pour le repos et la méditation. Fondé en 1923, il accueille chaque année en Novembre-Décembre le grand festival de Mani Rimdu, rite de

protection très important pour le peuple sherpa.



**JOUR 5 : Chiwang à Ringmo ;** 300m de dénivelé, petite demi-journée de marche à travers l'impressionnante forêt de « thigre salla », sorte de sapin au feuillage fin et diffus.

**JOUR 6 : Ringmo à Jumbesi** (2700m) ; 500m de dénivelé ; Arrivée à Jumbesi, village typiquement sherpa à la confluence de deux vallées. On est ici dans le domaine pastoral himalayen bien maîtrisé par ce peuple qui serait arrivé de l'est du Tibet il y a environ 450 ans. Dans l'intimité de ces vallées : les grands monastères bouddhistes...



**JOUR 7 : Thupten Choling** (3000m); 300m de dénivelé ; 3h de marche. Repos et départ en fin de matinée pour le monastère de Thupten Coling. Sa Sainteté Trulshik Rimpoche est le vénérable responsable de 500 moines et nonnes. En tibétain « trulshik » désigne « le destructeur de l'illusion ».

**JOUR 8 : Phunmoche-Jumbesi ;** 200m de dénivelé ; la visite des autres monastères continue, cette fois-ci de l'autre côté de la rivière « Basa khola » ; retour en fin de journée sur Jumbesi.

**JOURS 9-10-11 : 3 jours de traversée** à travers les rhododendrons et les chênes locaux : « laliguras » et « khasru » ; premier col avec 800m de dénivelé pour atteindre les 3500m d'altitude ; le second 1 ou 2 jours après à 2700m d'altitude. les lodges et haltes sont nombreux pour le voyageur fatigué. La population est variée avec beaucoup de communautés : tamang, bahun, chetri, thangmi, newar, kami, sherpa...

**JOUR 12 : Jiri à Kathmandu ;** retour en bus à la journée ; installation pour la dernière nuitée chez Yangdu.