

Trekking au Népal Région du Langtang

Du 17 octobre au 1er novembre 2026



Pour vous préinscrire : [cliquer ici](#)

Une vallée secrète aux portes du Tibet

Au nord de Katmandou, entre le massif de l'Helambu et la frontière tibétaine, s'étire une vallée encore préservée : le Langtang.

Moins fréquentée que les Annapurna ou l'Everest, elle offre une expérience plus intime, plus authentique, presque confidentielle. Ici, la montagne ne s'impose pas par la foule mais par la présence.

La rivière Langtang Khola trace son chemin à travers des gorges étroites, des forêts de bambous, des rhododendrons géants et des prairies d'altitude où paissent les yaks. Plus haut, les glaciers descendent du Haut Himalaya et ferment l'horizon face au Tibet.

Au-dessus de nous, le Langtang Lirung (7227 m) veille.

Mais ce voyage n'est pas seulement un trek.
C'est une immersion.



Immersion dans la nature brute.

Immersion dans la culture tamang aux racines tibétaines profondes.

Immersion dans le souffle.

Chaque journée alterne marche consciente, moments de silence, pratiques douces de yoga et respirations (pranayama) adaptées à l'altitude. Le rythme ralentit. Le mental s'apaise. L'essentiel réapparaît.

Les points forts

- Une vallée sauvage et peu fréquentée
- Une progression douce idéale pour un premier trek himalayen
- Les panoramas grandioses depuis le Kyanji Ri ou le Cherko Ri
- Une immersion culturelle auprès de l'ethnie Tamang
- Une approche consciente mêlant marche, respiration et intériorité qui permet à chacun de participer
- Une fin de séjour à Bouddhanath, cœur spirituel tibétain autour du grand Stupa et des monastères

Déroulement du voyage

Jour 1 – 17/10

Vol vers Katmandou.

Le voyage commence déjà dans l'intention.

Jour 2 – 18/10

Arrivée à Katmandou.

Premiers parfums d'encens. Premières clochettes de temples.
Premiers regards.

Installation à l'hôtel puis découverte de la vallée selon l'heure d'arrivée.

Katmandou est un chaos vibrant, sacré, fascinant.

Nuit à l'hôtel.



Jour 3 – 19/10

Journée d'adaptation.

Temps libre pour explorer ruelles, stupas, marchés colorés.

Temps pour laisser le corps absorber le décalage horaire.

Première pratique douce en fin de journée : respiration consciente pour ancrer le voyage.

Trek dans le Parc National du Langtang

11 jours d'élévation et de transformation

Jour 4 – 20/10

Route vers Syabrubesi (7–8 heures).

La ville s'éloigne. Les collines apparaissent. Les rizières en terrasses sculptent les versants. La rivière Trisuli nous accompagne vers le nord.

Installation à Syabrubesi.

Pratique douce d'ouverture et d'étirements pour préparer le corps.

Jour 5 – 21/10

Syabrubesi → Sherpagaon (2 470 m)

~11 km | 6 h

Le trek débute au son de l'eau vive.

Ponts suspendus, forêts profondes, jungle tempérée. La vallée est encore étroite, presque secrète. L'humidité de la végétation contraste avec les cimes déjà visibles au loin.

Nous marchons en conscience. Pas après pas.

Le souffle se cale sur le rythme des pieds.

En fin de journée : yoga doux pour délier les hanches et le dos, pranayama pour favoriser l'adaptation à l'altitude.

Jour 6 – 22/10

Sherpagaon → Ghodatabela (3 450 m)
~15 km | 6 h

La vallée s'ouvre soudainement.

Les arbres se font plus rares, laissant place aux vastes pâturages alpins où paissent les yaks. L'air devient plus frais, plus limpide. Les sommets se dévoilent.

Possibilité de pause près d'un monastère, dans le silence des drapeaux de prières.

Respiration longue, profonde, stable.
L'altitude invite à l'humilité.



Jour 7 – 23/10

Ghodatabela → Thangshap (3 817 m)
~7 km | 5 h

Étape plus courte, plus contemplative.

Les paysages deviennent minéraux. Les montagnes se rapprochent. Les glaciers apparaissent au loin.

Journée d'écoute intérieure :
écoute du souffle, du cœur, du rythme personnel.

Pratique d'ancrage en fin d'après-midi face aux reliefs puissants.

Jour 8 – 24/10

Thangshap → Kyanjin Gompa

3 h de marche vers le dernier hameau habité.

Kyanjin Gompa repose au pied des glaciers, comme suspendu entre ciel et pierre.
Les troupeaux de yaks paissent encore ici durant l'été.

L'après-midi est consacré à l'intégration :



méditation face aux sommets, silence partagé, petite marche autour de ce petit village.

Jour 9 – 25/10

Kyanjin Gompa – Sommet possible

Départ avant l'aube pour ceux qui souhaitent gravir le Kyanji Ri ou le Cherko Ri.

Montée lente. Souffle régulier. Effort conscient.

Au sommet :

360° d'Himalaya.

Un océan de montagnes.

Un silence immense.

Moment d'intégration.

Redescente vers le village.

Ou journée de pause, avec de petites marches possible, pour ceux qui ne souhaiteraient pas gravir un sommet.

Jour 10 – 26/10

Descente vers Langtang

~4 h

La lumière change. Le corps retrouve de l'aisance.

La descente apporte une sensation de fluidité.

Temps de marche méditative.

Jour 11 – 27/10

Langtang → Rimche

6 h

Traversée de villages tamangs aux influences tibétaines fortes.

Tapis tissés à la main. Thangkas. Maisons de pierre. Bois utilisé pour la construction et la cuisson.

Rencontres simples et authentiques.

Pratique de récupération en fin de journée.

Jour 12 – 28/10

Rimche → Thulo Syabru
6 h

Étape de transition.
Le voyage extérieur commence se prolonge en voyage intérieur.

Jour 13

Thulo Syabru → Dhunche ou Syabrubesi

Dernière marche.
Retour progressif vers le monde.

Une nuit de repos flexible est intégrée selon le rythme du groupe.
10 jours pleins en montagne.

Jour 14 Retour à Katmandou

Installation à Bouddhanath, quartier tibétain sacré.

Nuit dans l'auberge d'un monastère, celui où réside Mathieu Ricard que l'on croise parfois.
Ambiance de prières murmurées et de lampes à beurre, on assiste aux cérémonies des moines.

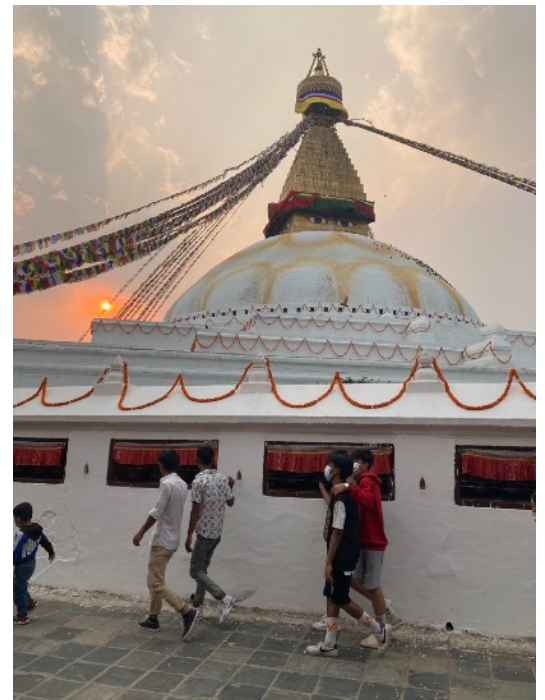
Jour 15 – 31/10

1/2 Journée libre après une matinée pour découvrir Pashupatinath, lieu Hindou sacré où les morts sont incinérés au bord d'un affluent du Ganges.

Temps d'intégration.
Dîner de clôture sur les terrasses au-dessus du grand Stupa.

Jour 16 – 01/11

Vol retour. On revient différent.
Plus ancré.
Plus silencieux.



Informations pratiques

Le prix comprend :

- Vol international et taxes
 - Transferts terrestres
 - Guide népalais anglophone avec un Accompagnateur en Montagne français traducteur et enseignant de Yoga (11 jours de trekking)
 - Équipe locale (Sirdar, Sherpa, porteurs)
 - Hébergement et repas selon programme
 - Permis et droits d'accès
 - Trousse de secours

Le prix ne comprend pas :

Assurances – Visa – Repas non prévus – Boissons – Dépenses personnelles – Pourboires – Douches en lodge – Suppléments individuels – Excédents bagages – Transferts hors vol groupe.

Prix : 3425 € (à partir de 8 participants avec un maximum de 12). Prévoir un supplément en cas de 6 ou 7 inscrits uniquement

Pour vous préinscrire : [cliquer ici](#)

