



3 nuits à Katmandou :	jours 1, 2 et 19
4 nuits à Lhasa :	jours 3, 4, 5 et 8
1 nuit à Reting :	jour 6
1 nuit à Namtso :	jour 7
2 nuits à Gyantse :	jours 9 et 10
1 nuit à Sakya :	jour 11
1 nuit à Xegar :	jour 12
2 nuits à Rongphu - Everest :	jours 13 et 14
2 nuits à Tingri :	jours 15 et 16
1 nuit à Zangmu :	jour 17
1 nuit à Dhulikel :	jour 18

J 1, 2, 19 : Katmandou (3 n) - Capitale du Népal, Katmandou est notre porte d'entrée et de sortie du Tibet. Visites du quartier de Thamel, du Durbar Square et de la pittoresque ville de Bakhtapur.

J 3, 4, 5, 8 : Lhasa (3600m, 4 n)- Capitale du Tibet, on y passe quelque temps pour s'acclimater à l'altitude et visiter plusieurs attractions dont le marché du Barkhor, le temple sacré du Jokhang, le Potala, siège du gouvernement tibétain d'avant la « libération » chinoise ainsi que le monastère de Sera fameux pour ses débats de moines. On complète notre visite de la capitale par la découverte de l'Institut de médecine tibétaine.

J 6 : Reting (4100m, 1 n) - situé à 4 100 mètres d'altitude, dans la vallée de Rong-Chu, le monastère de Reting est un des plus beaux sites de la région. On s'arrête en chemin pour visiter le monastère très panoramique de Ganden, siège des bonnets jaunes, l'ordre dont fait partie le Dalai Lama.

J 7 : Nam tso (4718m, 1 n) - À 4 700 mètres d'altitude, le lac Nam offre un site de grande beauté. Rencontres avec des nomades tibétains.

J 9, 10 : Gyantse (3950m, 2 n) - La route reliant Lhasa à Gyantse est l'une des plus belles qui soit. Traversant de hauts cols, un lac aux couleurs turquoise et un glacier. Visite du Kumbum, un des plus beaux joyaux architecturaux du Tibet, de la forteresse de Gyantse et d'une fabrique artisanale de tapis.

J 11 : Sakya (4280m, 1 n) - Une des plus grandes attractions de la région de Tsang, Sakya représente une des quatre grandes écoles du bouddhisme tibétain. Visite du monastère et de ruines panoramiques à flanc de montagne. De Gyantse à Sakya, on passe par Shigatse. Deuxième ville en importance au Tibet, Shigatse est le siège du Panchen Lama, le numéro deux de la hiérarchie tibétaine. Visite du monastère de Tashi Lhumpo et d'un bazar situé aux pieds de la forteresse de la ville.

J 12 : Shegar (4050m, 1 n)- Dernière étape avant Rongphu (Mont Everest).

J 13, 14 : Rongphu - Everest (4980m, 2 n)- situé à 4 980 mètres d'altitude, le monastère de Rongphu nous sert de refuge avant notre ascension vers le camp de base de l'Everest.

J 15, 16 : Tingri (4390m, 2 n) - Une plaine remplie de champs d'orges et de villages avec la chaîne himalayenne comme toile de fond, Tingri est un endroit idéal pour une randonnée à la campagne.

J 17 : Zangmu (2300m, 1 n) - Ville frontière avec le Népal, la descente des plateaux tibétains vers Zangmu restera toujours ancrée dans la mémoire du voyageur

J 18 : Dhulikel (1 n) - Station de montagne offrant une vue imprenable sur la chaîne himalayenne, c'est un véritable point d'exclamation qui termine le circuit du Tibet

J 20 : Jour de départ de Katmandou.