

Voyages  
Travels

# Uma

PARO.BHUTAN



Uma Paro est un superbe « Boutique hôtel » de seulement 29 chambres, Suites & villas offrant un confort 5 étoiles au cœur de royaume himalayen du Bhoutan.

Suivant la philosophie des hôtels Uma, Uma Paro est une retraite de silence, de riches cultures, d'aventures et de paysages à couper le souffle.

Avec l'Inde au sud & le Tibet au nord, la topographie du Bhoutan est dramatiquement variée. Vallées boisées de pins, plantation en terrasse ou montagnes immenses aux sommets enneigées, le Bhoutan offre également des monastères centenaires et une dévotion immense pour le bouddhisme.

Les guides spécialisés d'Uma Paro ont mis sur pied une gamme complète d'excursions vous permettant d'agrémenter votre séjour de découvertes

*Une retraite paisible  
& un paradis de contemplation*

COMO HOTELS AND RESORTS











## *Une Aventure holistique*

Chez Uma, attendez-vous à un séjour holistique, des aventures culturelles et des expériences typiques de COMO Shambhala, tel que de du yoga et des thérapies douces d'inspiration asiatique pour le bien-être du corps et de l'esprit.

Uma Paro est écologiquement responsable et respecte scrupuleusement la nature et la région dans laquelle il s'est installé. Toute l'architecture combine les traditions ancestrales avec une modernité sereine et gardant volontairement un petit nombre de chambres.

En matière de cuisine, Uma Paro, incorpore les produits organiques dans une cuisine asiatique riches en tradition.

Ces différents aspects font d'Uma Paro plus qu'un simple hôtel 5 étoiles, mais une opportunité de découvrir des paysages sublimes et un peuple oublié. Profitez du calme de cette région bénie et explorez ces paysages grandioses.

Uma Paro est situé dans une propriété de 38 acres quelque peu à l'extérieur de la petite ville de Paro, où se trouve le seul aéroport international du Bhoutan.







## *Les chambres & Suites*

### *9 Chambres supérieures de 25 m<sup>2</sup>*

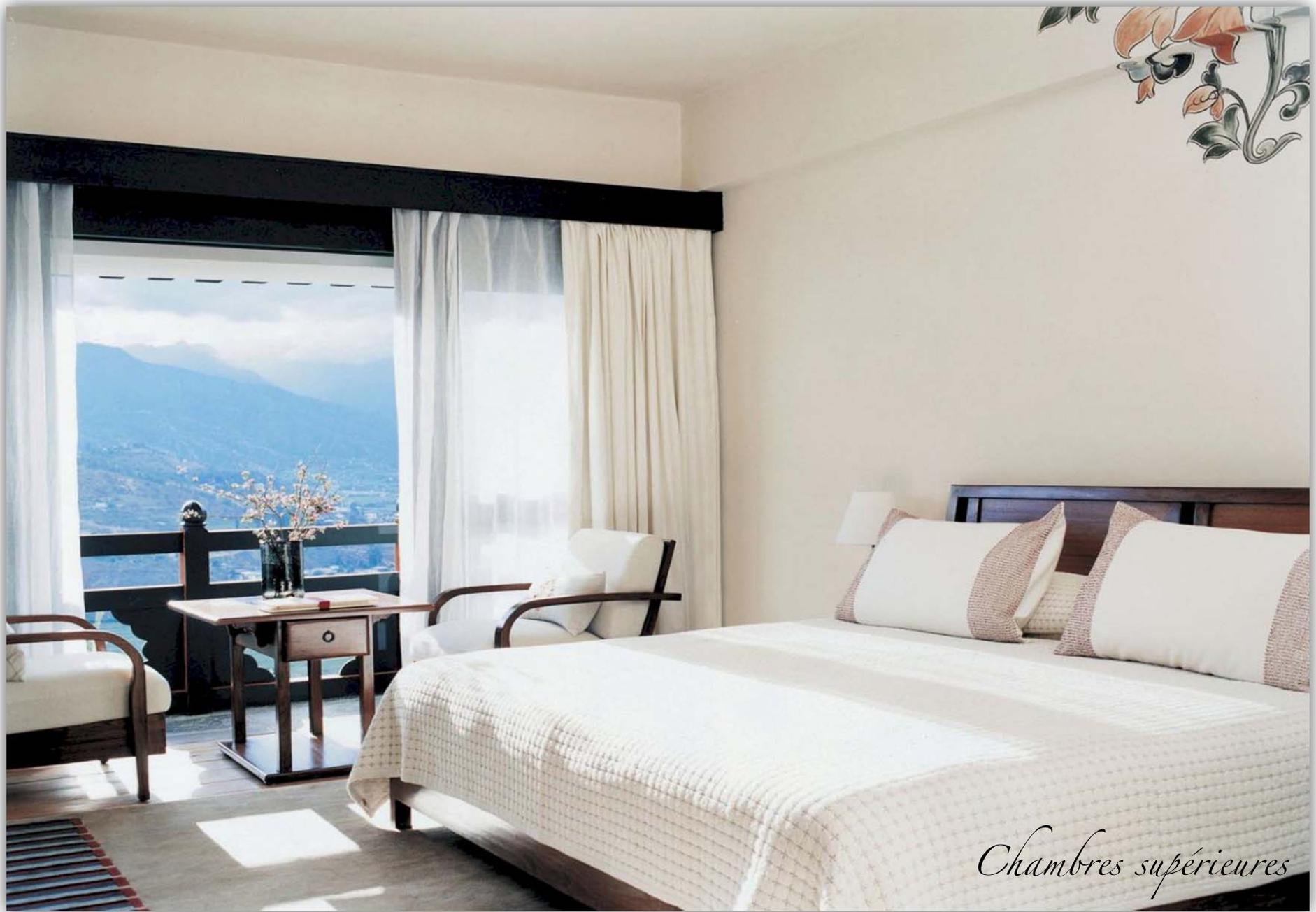
Ces confortables chambres doubles donnent sur les forêts de pins et offrent un grand lit « King size », des peintures murales traditionnelles faites à la main et une grande salle de bain avec bain/douche.

### *9 Chambres Deluxe de 32 m<sup>2</sup>*

Plus grandes que les Supérieures, les Deluxe offrent une vue superbe sur la vallée de Paro et offrent une salle de bain avec bain & douche séparés.

### *2 Corner Suites de 95 m<sup>2</sup>*

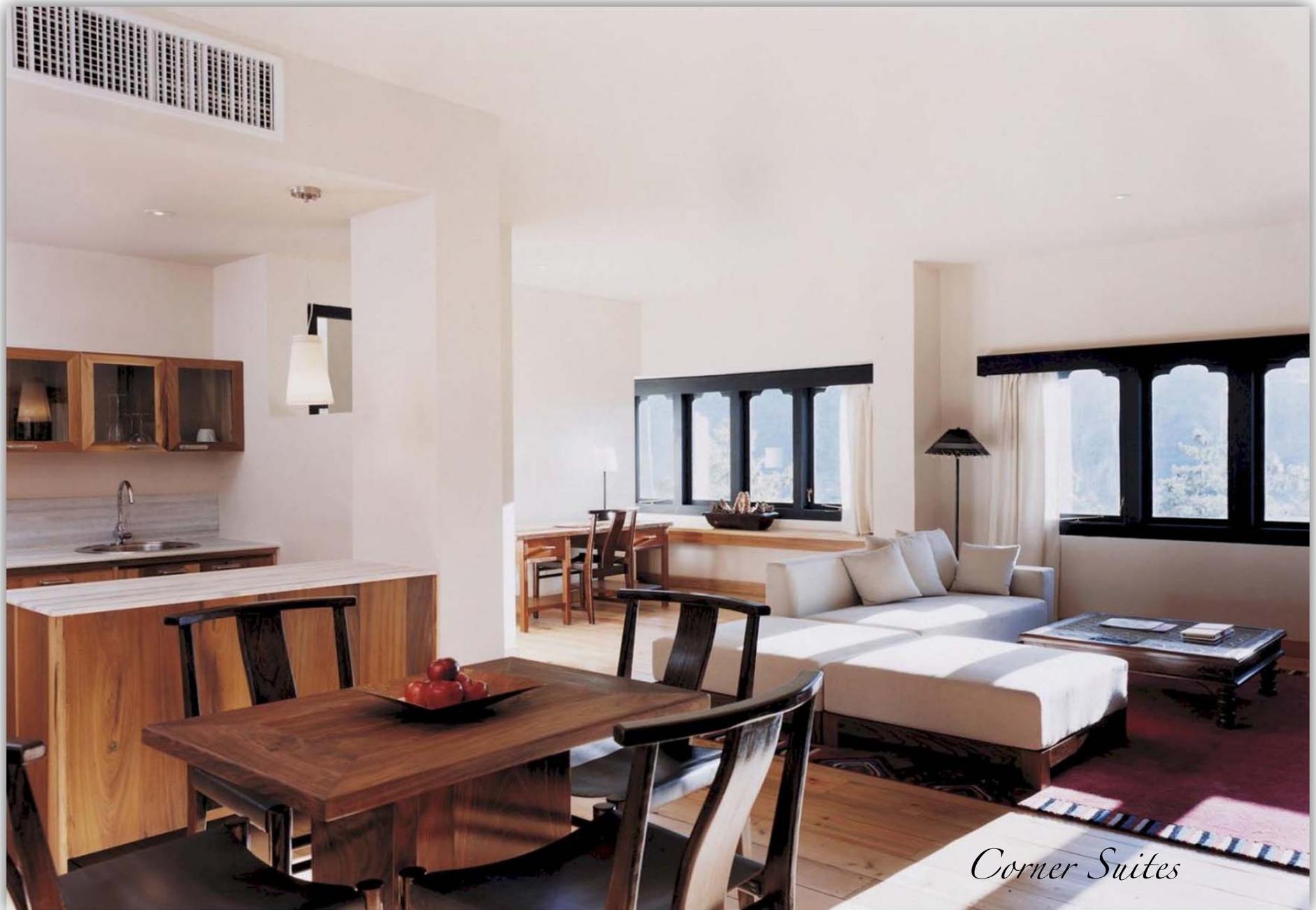
Les Suites immenses sont situées à l'angle de bâtiment principal et offre une salle à manger, un bureau indépendant et une petite cuisine, en plus d'une chambre double et d'une superbe salle de bain. La vue s'étend sur 180° sur la vallée de Paro. Les Suites peuvent être connectées à une chambre supérieure.



*Chambres supérieures*



*Chambres Deluxe*

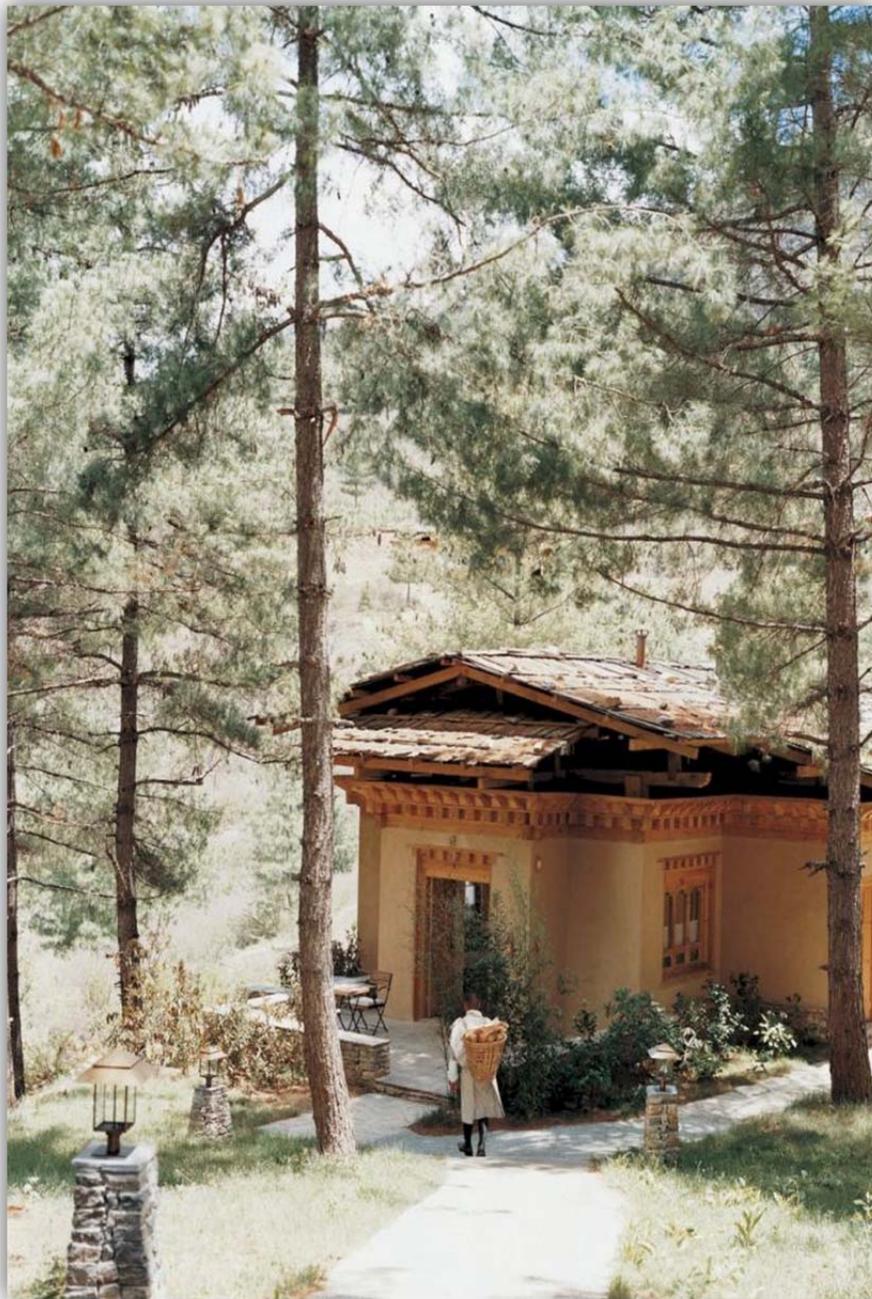


*Corner Suites*



*Corner Suites*





## *Les Villas*

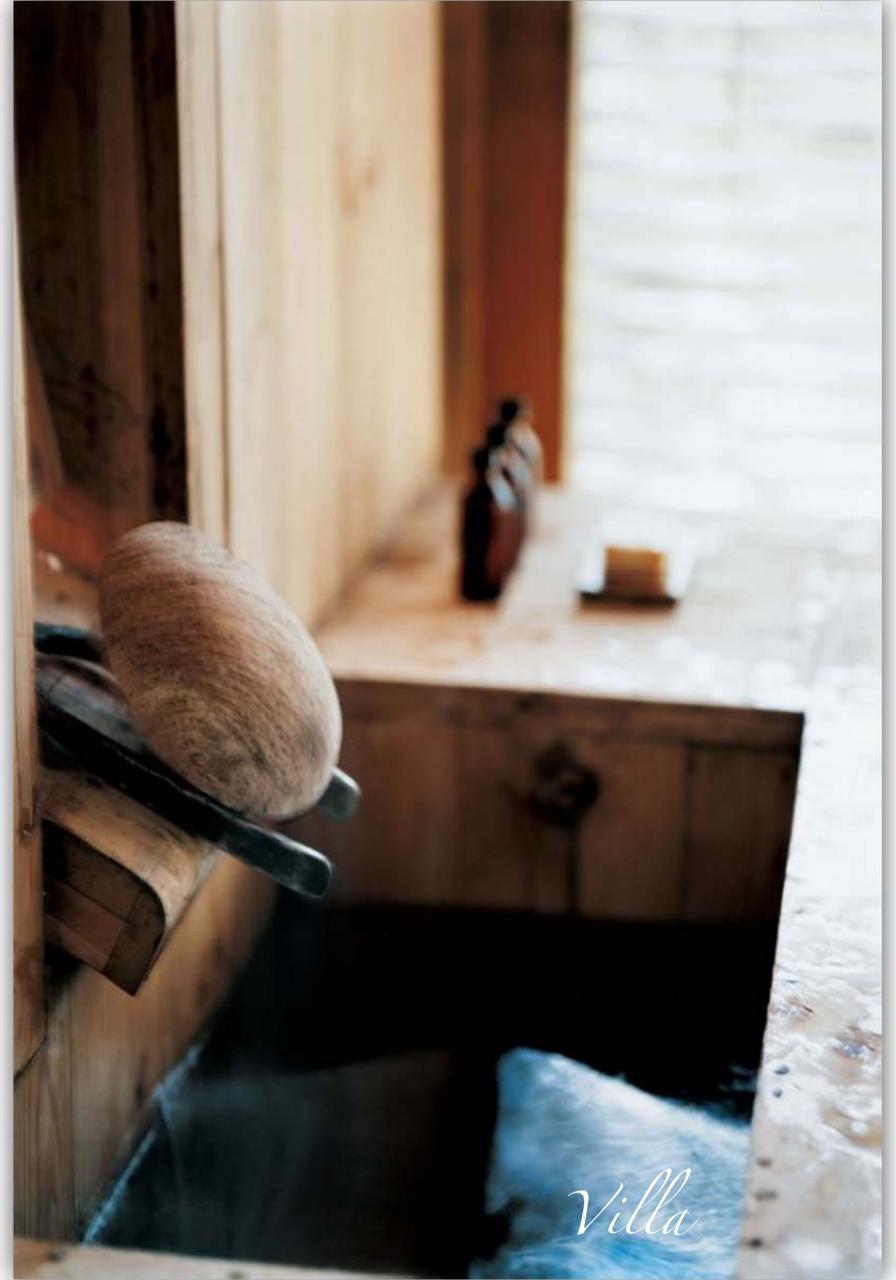
*8 Villas - 1 chambre de 92 m<sup>2</sup>*

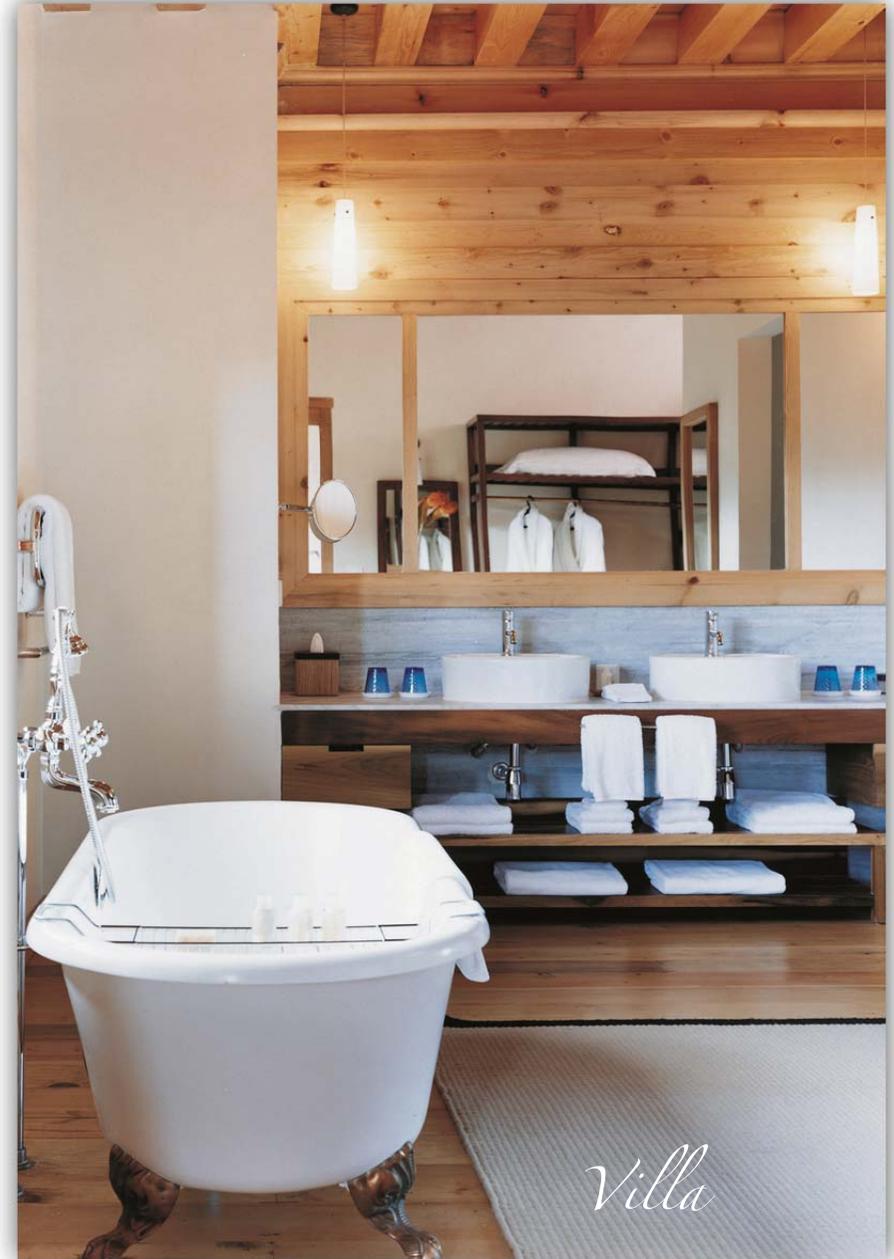
Ces villas spacieuses et individuelles offrent une chambre à coucher et son salon séparé avec une cheminée traditionnelle ainsi qu'une salle de spa privée.

*1 Villa - 2 chambres de 300 m<sup>2</sup>*

Egalement individuelle, ces villas offrent 2 chambres avec des lits « King Size », un salon ouvert sur la vallée de Paro, un bain extérieur en bois chauffé avec des pierres chaudes, une salle de spa privée et un jardin extérieur avec une cheminée en plein air.

Toutes les villas disposent des services d'un major d'homme







*Villa*







*Villa*



*Villa*





*Villa*



*Villa*









## *Restaurant & bar*

La cuisine d'Uma Paro est moderne, légère et respectueuse des nuances locales. Le restaurant « Bukhari » est installé au cœur des pins.

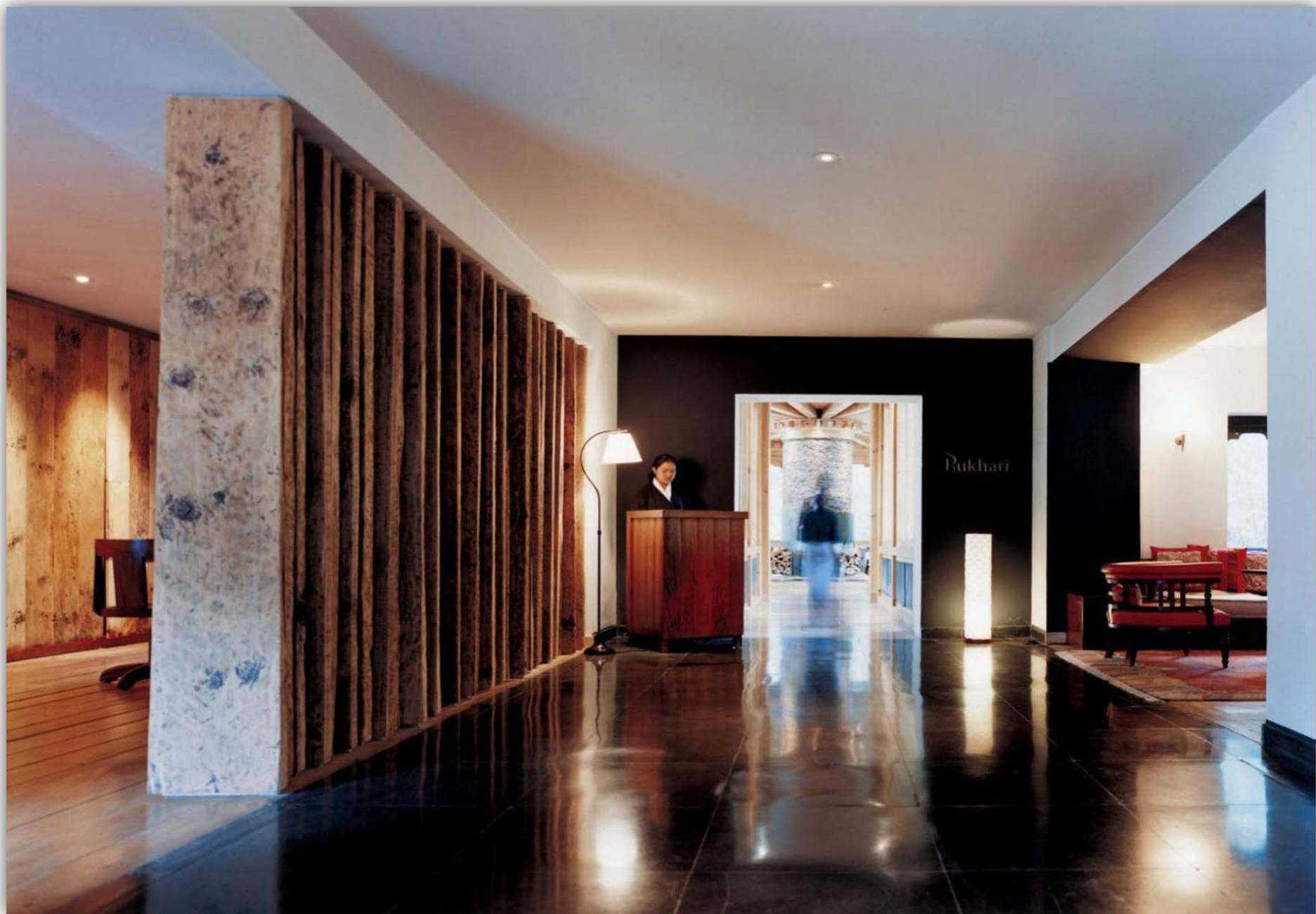
Le menu comprend les spécialités traditionnelles Bhoutanaises telles que le « Sicum Paa » (porc séché au chili) ou le « bathup », une soupe nourrissante aux nouilles. Les produits sont majoritairement organiques et poussent dans les vallées avoisinantes.

D'autres produits locaux comprennent des beurres faits à la main, des fromages de ferme, des vinaigres de vin, des miels sauvages, des champignons et du riz poussant dans les rizières en dessous de l'hôtel.

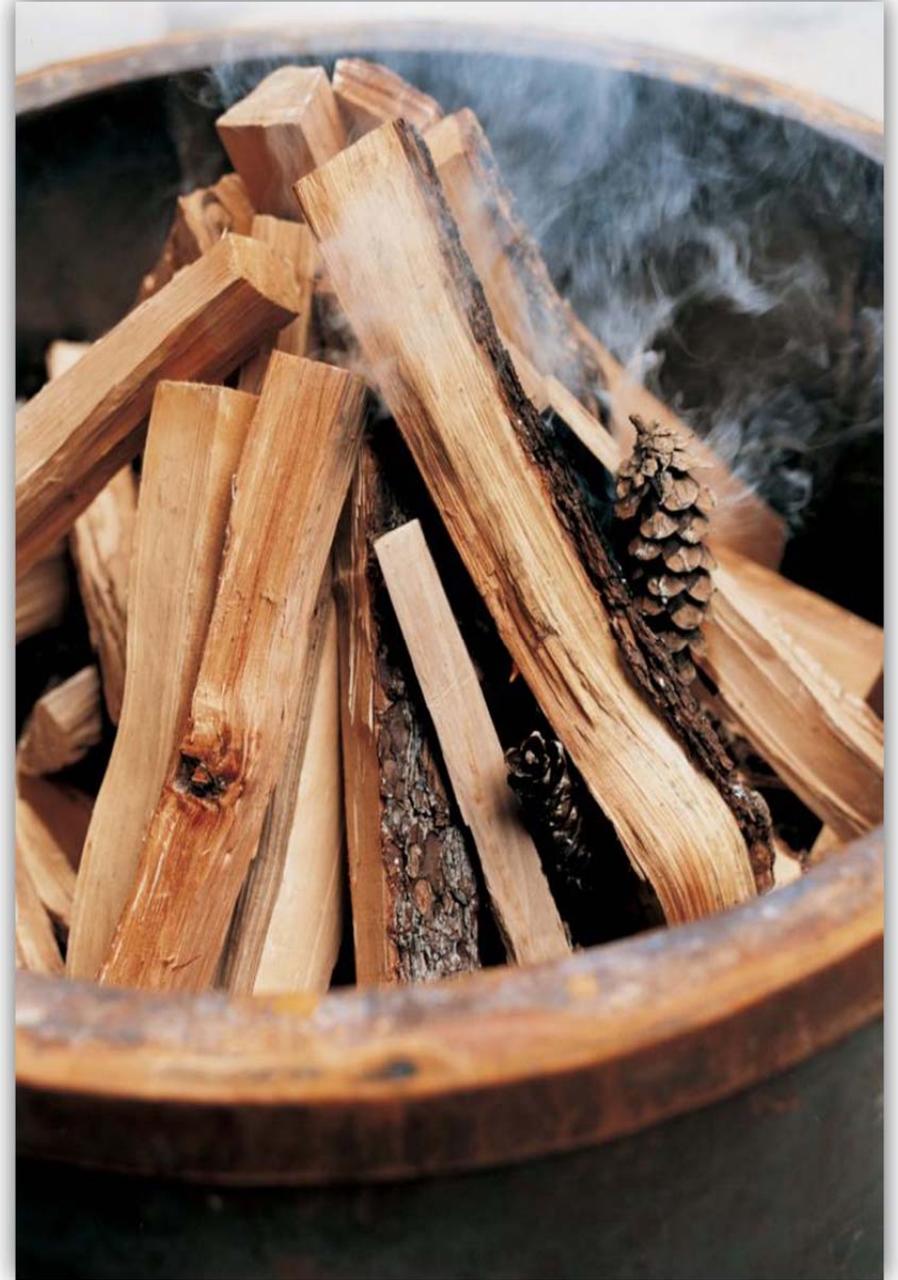
Une version contemporaine de la cuisine indienne est également proposée avec un four à tandooris aux charbons.

Le bar de l'Uma Paro est un endroit relaxant et offrant des repas légers.

*Ailes*



























## *Wellness & Spa*

COMO Shambhala Retreat est le centre holistique d'Uma Paro, un endroit réservé au bien-être physique et mental en harmonie avec des soins sophistiqué incluant des massages et des techniques ayurvédiques. COMO Shambhala utilise des ingrédients naturels et des remèdes vieux comme le monde en relation avec l'hôpital de médecine traditionnelle du Bhoutan.

Les 4 salles de soins offrent des bains en bois chauffé par des pierres brûlantes, un sauna séparé pour les hommes et femmes, un chalet chauffé par des pierres, une piscine de 46 m<sup>2</sup> reliée à une terrasse pour des bains de soleil. Le centre de fitness et la salle de yoga s'ouvrent sur les forêts de pin, les rizières et les rivières qui coulent en bas de la vallée.

Durant certaines semaines de l'année, COMO Shambhala Retreat invite des Maîtres de yoga international qui dirigent des semaines de retraites comparables à celles organisées au COMO Shambhala de Bali ou à Parrot Cay dans les îles Turks & Caicos. Nous vous informons volontiers des dates et des thèmes abordés durant ces séjours exceptionnels.

*Ailes*









**INVIGORATE**  
BODY OIL  
REDISCOVER MENTAL  
CLARITY AND PHYSICAL  
ENERGY WITH EUCALYPTUS  
AND PEPPERMINT

**SHELTER**  
BODY OIL  
CLEAR THE HEAD WITH  
EUCALYPTUS, BASIL AND LEMON  
BOOST CIRCULATION WITH  
PEPPERMINT AND CAMPHOR

**HARMONY**  
BODY OIL  
NOURISH THE SKIN  
AND RESTORE ITS BALANCE  
WITH SANDALWOOD  
AND GIANG YUANG

**CALM**  
BODY OIL  
RELIEVE AND HEAL ANXIETY  
WITH POWERFULLY  
RELAXING LAVENDER  
AND TROMPE









## *Activités & loisirs*

Résider à l'Uma Paro est bien plus qu'un simple séjour, cela permet de combiner un programme de remise en forme, loin du stress, à la visite du Royaume du Bhoutan.

En gardant l'hôtel comme « camp de base », les guides organisent des circuits à travers le pays de manières différentes, permettant de découvrir les populations locales et les trésors cachés.

Que cela soit en mountain-bike, à pied, en véhicule 4x4... En dormant sous tentes à de hautes altitudes ou dans des monastères, tous vos rêves seront réalisés.

Selon la période de l'année, des expéditions sont mises sur pied pour partir à la découverte de vallées perdues, de sommets enneigés ou pour participer à des festivals traditionnels aux coutumes uniques.

*Ailes*

## *Services dans l'hôtel*

- ∞ Organisation d'excursions avec guides parlant anglais
- ∞ Concierge & major d'homme
- ∞ Bureau de change
- ∞ Centre business
- ∞ Bibliothèque avec accès internet
- ∞ Voitures avec chauffeur
- ∞ Babysitter
- ∞ Boutique de souvenirs
- ∞ Camps de tentes et trekking
- ∞ Mountain-bikes
- ∞ Balades à pied
- ∞ Centre Wellness & Spa COMO Shambhala
- ∞ Piscine
- ∞ Restaurant & bar
- ∞ Salle de yoga
- ∞ Centre de fitness

## *Services dans les chambres, Suite & Villas*

- ∞ 2 lignes de téléphone
- ∞ Télévision satellite
- ∞ DVD
- ∞ Coffre-fort électronique
- ∞ Minibar
- ∞ Machine à café & thé
- ∞ Parapluie
- ∞ Tapis de yoga
- ∞ Sèche-cheveux
- ∞ Produits de bain COMO Shambhala
- ∞ Connexion internet























# Paro

La ville de Paro est située au Bhoutan. Paro est surtout connu comme étant le lieu de l'unique aéroport international du Bhoutan

La rivière Paro Chhu, un sous-affluent du Brahmapoutre traverse la ville.

Le monastère-forteresse Rinpung Dzong surplombe la ville de Paro, sur la rive gauche de la rivière Paro Chhu. Cet édifice a une très vieille histoire : construit par Padmasambhava au début du Xe siècle, ces fondations sont devenues en 1646 un grand monastère de cinq étages construits par Ngawang Namgyal. Ce monastère a été un moyen efficace de défense contre les tentatives d'invasions tibétaines, ainsi qu'un lieu d'étude du bouddhisme et un centre juridique. Construit avec des pierres au lieu d'argile, le Dzong ou temple a été nommé Rinpung qui signifie "tas de bijoux". Tous ses trésors ont été détruits par le feu en 1907. Un seul thangka, connu sous le nom Thongdel, a été sauvé. Ce monastère-forteresse a été reconstruit par le Penjor Penlop dawa après l'incendie. Actuellement, ce monastère continue de former la jeunesse de Paro au bouddhisme.

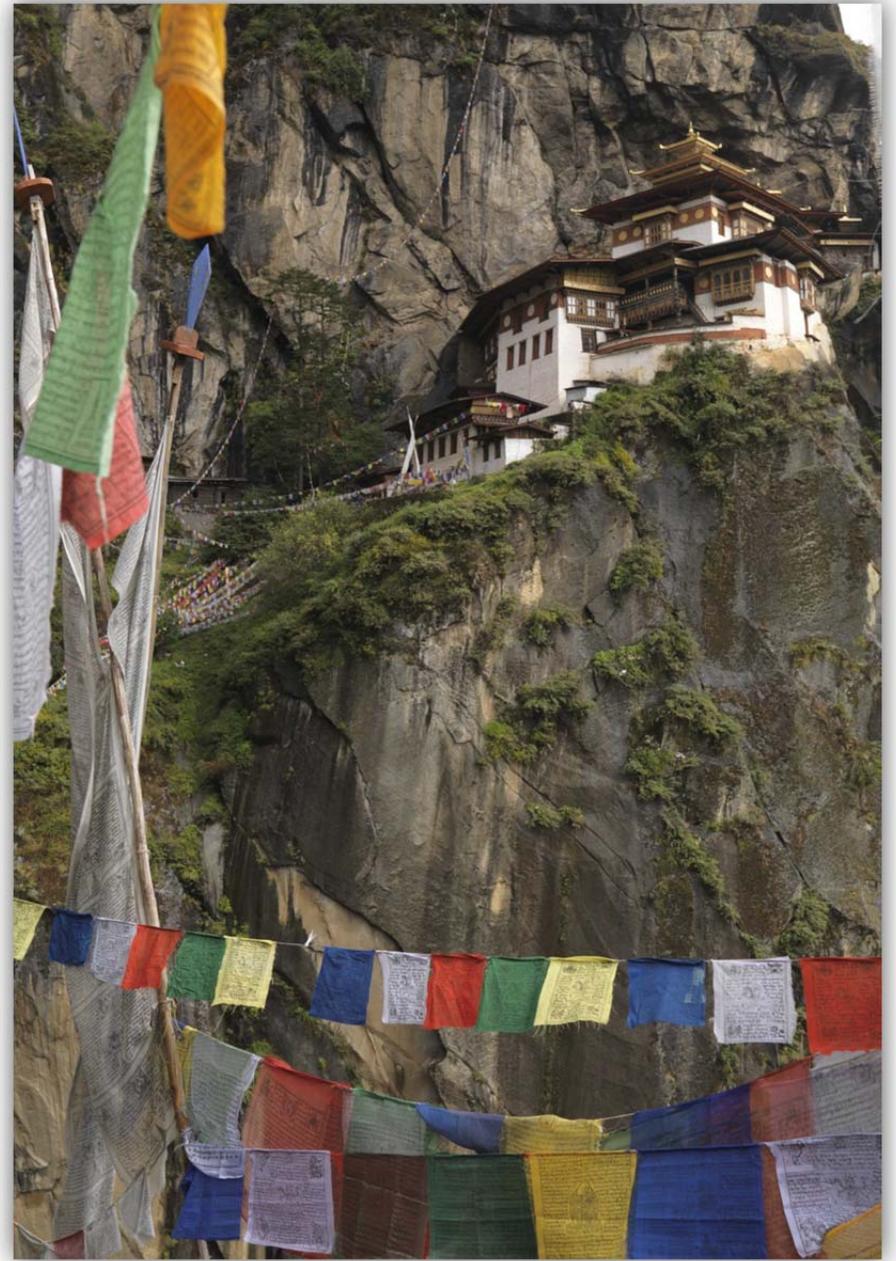
À la sortie de la ville de Paro, au nord, se dresse un des plus anciens temples du Bhoutan, Kyichu Lhakhang, construit au VIIe siècle et toujours en activité. En 1971, HM Kesang Choden Wangchuck, reine du roi Jigme Dorji Wangchuck, a agrandi l'édifice en y ajoutant un temple dédié à Guru à côté de l'ancien Temple Jowo

À 10 km de Paro, le célèbre monastère Taktshang (le nid du tigre) se niche dans une falaise. Cet endroit est un lieu de pèlerinage très connu dans le monde bouddhiste. La légende indique que Guru Rinpoché ou Padmasambhava, qui a amené le bouddhisme au Tibet et au Bhoutan, est arrivé dans ce lieu sur le dos d'un tigre

À 16 km au Nord dans la vallée, la route mène aux ruines d'un monastère-forteresse du XVIIe siècle, Dzong Drukyl, en partie détruit par un incendie en 1951

Sur la colline au-dessus du Rinpung Dzong se dresse une ancienne tour de guet appelée Ta Dzong devenue en 1967, le Musée national du Bhoutan. Un récent séisme ayant fragilisé le bâtiment, une annexe au musée a été construite pour permettre la visite d'une partie des œuvres conservées.



















## Asie du Sud Est

Thaïlande – Indonésie – Chine – Myanmar – Laos – Cambodge – Vietnam  
Malaisie – Singapour – Philippines – Corées du Sud & Nord – Mongolie – Japon

## Océan Indien & Subcontinent Indien

Île Maurice – Seychelles – Madagascar – Îles Maldives  
Inde – Sri Lanka – Bhoutan – Népal

## Australie & Océan Pacifique

Australie – Nouvelle Zélande – Îles Fidji – Polynésie française

## Moyen-Orient

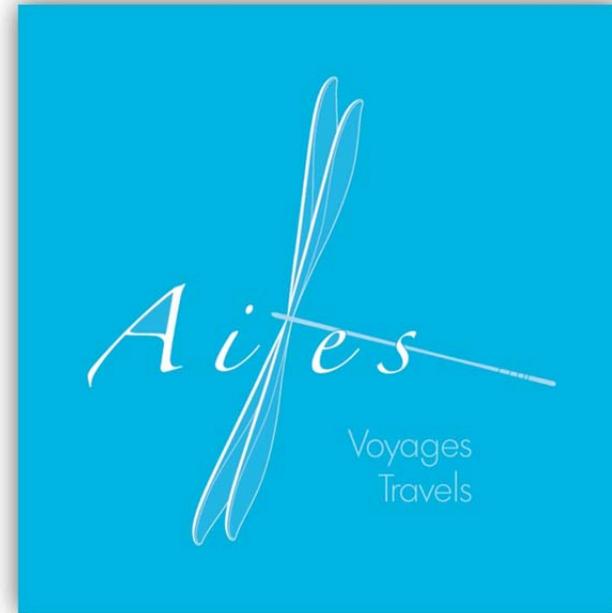
Emirats Arabes Unis – Oman – Qatar – Bahreïn – Iran – Liban – Ouzbékistan

## Afrique

Afrique du sud – Botswana – Namibie – Zambie – Zimbabwe – Mozambique  
Malawi – Kenya – Tanzanie – Ouganda – Rwanda – Ethiopie – Egypte – Maroc

## Amérique Latine & îles des Caraïbes

Mexique – Pérou – Costa Rica – Equateur – Belize – Guatemala – Chili – Bolivie  
Argentine – Uruguay – Brésil – Caraïbes – Grandes & Petites Antilles – Cuba



Ailes / Remparts 2 / 1470 Estavayer / Suisse  
Tel. +41 22 548 1541 / [info@ailes.ch](mailto:info@ailes.ch) / [www.ailes.ch](http://www.ailes.ch)

---

**Traveller Made<sup>®</sup>**  
*Member Agency*



Accredited  
Agent

