

NEPAL & BHUTAN I GIOIELLI DELL'HIMALAYA

Dal 13-09-2024 al 22-09-2024



Introduzione

*L'unione perfetta di due straordinari paesi tanto vicini fisicamente, quanto lontano culturalmente. Il Nepal con la sua capitale **Kathmandu** e suoi mille templi induisti e buddisti, la storica **Durbar Square** e la confusione delle sue vie e dei mercati fino alla vicina città di **Bhaktapur** sull'antica via commerciale del Tibet.*

Il Bhutan una perla incastonata tra le vette della catena himalayana. Ultimo regno medievale Buddhista che inevitabilmente deve confrontarsi con i tempi moderni, ma che cerca strenuamente di mantenere la sua identità culturale; rimasto chiuso agli stranieri fino al 1974. Il Bhutan è l'unico paese al mondo che ha scelto di misurare il la Felicità interna lorda e non il PIL per valutare il benessere dei propri cittadini.

I punti di forza

- Partenze garantite minimo 2 massimo 8 partecipanti
- Categoria hotel standard con possibilità di upgrade (con supplemento)
- Guida in italiano in Nepal e in inglese in Bhutan
- Possibilità di guida parlante italiano in Bhutan (con supplemento)



ITINERARIO DETTAGLIATO

1° GIORNO - VEN 13-09-2024 - ITALIA - KATHMANDU (-/-/-)

Partenza dall'aeroporto con volo di linea intercontinentale. Pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO - SAB 14-09-2024 - KATHMANDU (-/-/D)

Arrivo a Kathmandu, la capitale del Nepal. Disbrigo delle formalità doganali e ritiro dei bagagli, incontro con il nostro personale locale e trasferimento in hotel. Camera immediatamente a disposizione.

Nel pomeriggio, incontro con la vostra guida locale Nepalese parlante italiano e inizio alle visite di Kathmandu, capitale e unico centro metropolitano del paese. Situata a 1337 m di altitudine, è una città piena di contrasti con i suoi agglomerati urbani che racchiudono uno straordinario patrimonio culturale ed artistico. Nel centro della città vecchia, fondata nel XII secolo dalla dinastia dei Malla, si apre la storica **Durbar Square**, la Piazza del Palazzo, dove venivano incoronati i re della città; fu dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO nel 1979. Sulla Durbar Square e sulle due piazze limitrofe si affacciano l'antico palazzo reale con balconi e finestre di legno decorati con pregevoli intagli; templi e monasteri induisti consacrati a Brahma il creatore, Vishnu il conservatore, Shiva il distruttore e il rigeneratore; splendidi edifici con cortili, come la Dimora della Kumari, una fanciulla scelta come dea vivente della città. Tutto intorno si dirama il labirinto di vie della città vecchia.

Proseguimento in direzione di **Swayambhunath**, chiamato anche "tempio delle scimmie" per la folta colonia di **scimmie** che vi vive; il grande complesso buddista domina la città, con gli occhi vigili del Buddha che scrutano la valle in ogni direzione. La collina sulla quale sorge il tempio era, secondo la leggenda, un'isola emersa sopra un grande lago che sommergeva l'intera valle di Kathmandu, le sue origini storiche risalgono al 460 d.C.

Al termine, rientro in hotel per il Pernottamento. Cena in hotel.

3° GIORNO - DOM 15-09-2024 - KATHMANDU (B/-/D)

La giornata dedicata visita al meraviglioso stupa di **Boudnath**, centro della cultura tibetana, dominato dall'imponente stupa circoambolato da numerosi monaci e pellegrini tibetani, fra bandiere di preghiera mosse dal vento.

Sucessivamente sosta per la visita di **Pashupatinath**, luogo sacro per gli induisti, meta di pellegrini da tutta l'Asia, **dedicato a Shiva** e centro delle cremazioni sul sacro fiume Bagmati, affluente del Gange.

Continuazione delle visite sosta anche a **Patan**, seconda città della valle che sorge a sud di Kathmandu, ma è stata parzialmente inglobata dalla capitale. Storicamente è conosciuta con il nome sanscrito di Laliput, "città della bellezza", fondata nel 250 a. C, governata da aristocratici locali e conquistata infine dai sovrani Malla. La Durbar Square di Patan è costellata di templi, palazzi ed edifici, che costituiscono una straordinaria rassegna di architettura newari. Al termine, rientro in hotel per Cena e Pernottamento.

4° GIORNO - LUN 16-09-2024 - KATHMANDU - PARO (B/L/D)

Prima colazione in hotel.

In tempo utile trasferimento in aeroporto e viaggio aereo per **Paro**, uno dei più spettacolari di tutta l'Himalaya, dai panorami unici e mozzafiato.

Disbrigo delle formalità d'ingresso e doganali. Incontro con la guida locale Bhutanese parlante Inglese e trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere.

Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio partenza con auto privata e inizio della visita di Paro. La graziosa cittadina, che conta all'incirca



50.000 abitanti, è situata al centro della valle del Paro Chhu, ad est del monte Jhomolhari, nella parte centro-occidentale del Bhutan. Paro sembra uscita da una fiaba, tanti sono i colori e le forme che ne caratterizzano gli edifici. Lungo la strada principale, realizzata solo nel 1985, si affacciano sporadici negozi, ristoranti e botteghe in legno dipinte con colori sgargianti, mentre nelle vie circostanti il cemento sta purtroppo prendendo sempre più piede. I negozi più vecchi sono accessibili tramite uno strano e piuttosto inspiegabile sistema di scale, che conduce dall'ingresso principale, situato sul retro, alla vetrina che dà sulla strada. Seppur fondata nell'antichità, come testimoniano i molti dzong disseminati per il centro, è negli ultimi anni che Paro ha cominciato ad acquisire una notevole importanza grazie soprattutto alla favorevole collocazione geografica, che ha reso la città il principale polo commerciale del Bhutan, facendo sì che si dotasse di infrastrutture all'avanguardia rispetto al resto del paese.

L'attrazione principe di Paro è senza dubbio il **Paro (Rinpung) Dzong**, uno degli dzong più imponenti e conosciuti del Bhutan. La costruzione dell'edificio risale al 1644, quando lo Zhabdrung Ngawang Namgyal ordinò la costruzione dello dzong sulle fondamenta di un antico monastero eretto da Guru Rinpoche. In quanto adibito a fortezza il complesso fu realizzato in grandi proporzioni, così da poter resistere ad eventuali assedi; le sue mura mastodontiche dominano la città e sono riconoscibili da ogni punto della vallata. Qui, nel 1993, Bernardo Bertolucci girò alcune scene del film Piccolo Buddha.

Sucessivamente visita del museo, collocato all'interno di Ta Dzong, la torre di guardia posta sul colle sovrastante.

Rientro in hotel per la Cena e Pernottamento.

5° GIORNO - MAR 17-09-2024 - PARO (B/L/D)

Dopo la prima colazione in hotel ci sarà l'escursione al **Taktshang Goemba**, il "nido della tigre", monastero costruito nel XIV sec. intorno alla grotta dove Guru Rinpoche, giuntovi in groppa ad una tigre, meditò per 3 mesi nell'VIII sec. d. C.; è sicuramente il luogo più celebre del Bhutan, sospeso sulle rocce che sovrastano la valle. Per facilitare la salita (circa 3 ore in tutto), è possibile noleggiare un cavallo o un mulo a pagamento, con il quale si giunge ad un primo rifugio da cui si gode una vista stupenda.

Da qui si prosegue a piedi per un'ora e mezza attraverso una magnifica foresta e si visita il monastero.

Al termine, la discesa a piedi al parcheggio da dove si riparte con auto privata per il pranzo in ristorante.

Dopo pranzo visita del **Kyichu Lhakhang**, uno dei più importanti e antichi luoghi sacri del Bhutan. Al termine delle visite, rientro in hotel. Cena e pernottamento in hotel.

6° GIORNO - MER 18-09-2024 - PARO - THIMPU (B/L/D)

Partenza con auto privata in direzione della capitale del Bhutan, si trova a 2400m di altitudine in una bellissima vallata piena di boschi, adagiata su una collina sulla sponda del Thimphu Chhu. È l'unica capitale al mondo senza semafori. Molti anni fa n'era stato installato uno ma gli abitanti si lamentarono della sua mancanza di carattere e così fu tolto nel giro di pochi giorni. Nonostante il recente sviluppo, Thimphu conserva il suo fascino ed è piena di edifici le cui facciate colorate e decorate in maniera elaborata conferiscono alla città un'affascinante atmosfera.

Arrivo a **Thimpu** e sistemazione in hotel.

Sucessivamente, visita di Thimphu con la prima sosta al National Memorial Chorten, lo stupa costruito nel 1974 e dedicato al re Jigme Dorji Wangchuck, uno degli edifici religiosi più importanti della città.

Continuazione con le visite di Thimphu e si raggiunge il **Pangri Zampa**, costruito nel 16° secolo ed è uno dei più antichi monasteri del Bhutan, situato a nord di Thimphu. Qui c'è una scuola dove i monaci buddisti imparano il lamaismo e l'astrologia basati sulla filosofia buddista, Visita anche del **Buddha Point (Kuensel Phodrang)**. Situato a breve distanza in Pulmino dal centro di Thimphu, da qui è possibile ammirare una vista panoramica sulla valle di Thimphu.



Pranzo in ristorante.

Pomeriggio visita anche dello **Dzong Tashichhodzong**, uno degli dzong più importanti del paese. Questa impressionante fortezza / monastero ospita la Sala del Trono di Sua Maestà e vari uffici governativi. È anche la residenza estiva del Je Khenpo, il capo abate.

Se il tempo lo permette, visita di un caratteristico mercato.

Rientro in hotel per la Cena e Pernottamento.

7° GIORNO - GIO 19-09-2024 - THIMPU - PUNAKHA (B/L/D)

Dopo la prima colazione in hotel, continuazione del viaggio e partenza con auto privata per Punakha attraverso lo splendido scenario naturale del passo di **Dochu La**, situato a 3140 metri, da dove è possibile godere una bella vista sull'Himalaya orientale. Lì, in una foresta lussureggiante in cui spiccano rododendri, ontani, cipressi, cicute, abeti, dafneb (arbusto usato per fabbricare la carta secondo un metodo tradizionale), migliaia di bandiere di preghiera colorate circondano 108 Chorten costruiti per commemorare le recenti battaglie svoltesi ai confini con l'Assam; qui si trovano anche tanti piccoli Tsa Tsa che contengono le ceneri dei defunti, posti in gran numero attorno al Chorten più antico.

La discesa tra scenari grandiosi porta alla valle di Punakha, una delle più belle valli del paese situata ad un'altitudine di 1250 m con yak, cactus, bambù, e risaie e dove si trova lo Dzong più bello e storicamente più importante del paese, meravigliosa sede invernale di Je Khempo, Abate del Bhutan.

Pranzo durante il corso del viaggio.

Arrivo a Punakha, l'antica capitale del Bhutan e proseguimento per la visita dello **Dzong di Punakha** riveste un ruolo centrale nella storia del Bhutan e a detta di molti è anche il più bello del paese. Fu uno dei primi Dzong ad essere costruito dallo Shabdrung nel 1637 ed è il luogo dove egli morì mentre si trovava immerso in uno stato di meditazione; i suoi resti sono conservati qui in un preziosissimo Stupa posto in uno dei templi interni.

Lo Dzong è curato con amore e senza badare a spese, come si riscontra nella qualità dei lavori che sono stati fatti per restaurare il tempio principale, danneggiato da un'inondazione nel 1994. Tra gli affreschi si ammirano anche rarissimi **mandala** che non si trovano facilmente rappresentati altrove, neppure nei testi specifici. L'antica arte iconografica qui è... nel presente! Questo dzong fu il secondo ad essere costruito in Bhutan e fu la sede del governo fino alla metà degli anni '50, quando il ruolo di capitale passò a Thimphu. È probabilmente lo dzong più bello del paese, soprattutto nel periodo primaverile, quando gli alberi di jacaranda, dalla fioritura color lilla, conferiscono ulteriore fascino alle alte e imponenti mura bianche dell'edificio. Le elaborate decorazioni in legno, intagliate e dipinte in oro, rosso e nero, donano a tutto l'insieme un tocco di gradevole leggerezza. Gli abbellimenti successivi comprendono la costruzione di una cappella per commemorare la vittoria sui tibetani, avvenuta nel 1639. Le armi strappate al nemico durante la battaglia sono ancora oggi conservate all'interno dello dzong.

Terminate le visite e trasferimento in hotel e Sistemazione nella camera. Cena e Pernottamento in hotel.

8° GIORNO - VEN 20-09-2024 - PUNAKHA - SIMTOKHA - PARO (B/L/D)

Dopo la colazione in hotel, visita del **Chorten Ningpo**, risalente al 17° secolo. Questo luogo magico era una volta una fitta foresta abitata da spiriti maligni. Nel 2005 il monastero iniziò ad ospitare i bambini orfani del vicino villaggio e venne fondato un piccolo istituto di istruzione buddista all'interno del quale i bambini possono studiare anche le scritture e testi buddisti tradizionali. Si rientra a Punakha e visita del tempio della fertilità di **Chimi Lhakhang**, posto in cima ad una panoramica collina che sovrasta il fiume. Questo tempio fu fondato dal grande Lama Kunley, "l'illuminato pazzo" il cui emblema fallico adorna l'ingresso di molte case rurali. Qui si recano le coppie sterili che con fiducia chiedono la grazia di avere figli.

Pranzo in ristorante.

Dopo pranzo viaggio di rientro a Paro, lungo il percorso sosta per la visita dello **Dzong di Simtokha**, il primo dzong costruito nel 1629 da Shabdrung Ngawang Namgyal, l'abate proveniente da Ralung, in Tibet, che pose le



basi della struttura religiosa e politica del Bhutan. Esso si trova a 2.250 m di altitudine e presenta 300 bassorilievi in ardesia dipinta raffiguranti santi e fili. Continuazione per Paro. All'arrivo sistemazione in hotel. Cena e pernottamento in hotel.

9° GIORNO - SAB 21-09-2024 - PARO - KATHMANDU (B/-/D)

Dopo la prima colazione in hotel, trasferimento all'aeroporto e viaggio aereo per Kathmandu.

All'arrivo dopo le formalità doganali e ritiro dei bagagli, incontro con il nostro personale locale e trasferimento in hotel e sistemazione in camera.

Pomeriggio accompagnati dalla guida locale parlante Italiano e tempo dedicato ad l'escursione a **Bhaktapur**, il terzo centro urbano più grande della valle, situato a circa 30 minuti da Kathmandu, sull'antica via commerciale per il Tibet. La città è splendida ed ha conservato intatto il carattere tradizionale dell'epoca Malla, nella sua Durbar Square, nei templi, santuari, edifici, fontane, e nelle vie animate da vasai, intagliatori di legno, tessitori e numerosi artigiani di tradizioni centenarie.

Rientro in Kathmandu e tempo libero per lo Shopping o attività Individuali.

Cena e Pernottamento in hotel.

In notata, trasferimento all'aeroporto e Viaggio di rientro in Italia.

10° GIORNO - DOM 22-09-2024 - KATHMANDU - ITALIA (-/-/-)

Partenza con volo di linea intercontinentale e rientro in Italia.



I VOLI

NR.VOLO	DA	A	ORA PART.	ORA ARR.
QR 124	MALPENSA	DOHA	0940	1625
QR 644	DOHA	KATHMANDU	1735	0100 +1
QR 653	KATHMANDU	DOHA	1145	1400
QR 117	DOHA	MALPENSA	1550	2100

Possibilità di partenza da diverse città italiane con altre compagnie

+1 = Giorno successivo

GLI ALBERGHI

CITTÀ	HOTEL	NR. NOTTI	CAMERA
Kathmandu	Soaltee Plaza	3	Superior
Paro	Paro Eco Lodge	3	Standard
Punakha	Zhingkhram Resort	1	Standard
Thimpu	City Hotel	1	Standard

NOTA: Gli hotel indicati possono essere sostituiti con altri di pari categoria.

Su richiesta è possibile prevedere hotel di una categoria superiore.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA

PARTENZA	QUOTA	NOTE
27-09-2024	3800.00€	
11-10-2024	3650.00€	
25-10-2024	3650.00€	
08-11-2024	3650.00€	
22-11-2024	3650.00€	
13-12-2024	3650.00€	
10-01-2025	3650.00€	
24-01-2025	3650.00€	
14-02-2025	3650.00€	
28-02-2025	3650.00€	
14-03-2025	3800.00€	
28-03-2025	3650.00€	



LA QUOTA COMPRENDE

- Voli intercontinentali (**voli non opzionati**; la quota volo è stimata e deve essere ricalcolata al momento della prenotazione)
- Servizio di auto privata con autista per i trasferimenti da/per gli aeroporti e visite guidate di Kathmandu
- Sistemazione alberghiera in Camera Doppia di categoria Standard con bagno
- Camera a disposizione da subito all'arrivo a Kathmandu
- Assistenza all'arrivo e partenza in aeroporto dal nostro personale
- Trattamento di pensione completa in Bhutan e mezza pensione in Kathmandu
- Servizio di auto privata con autista parlante inglese per il tour del Bhutan e Nepal
- Guida locale in lingua italiana per le visite in Nepal e in inglese per il Bhutan
- Una cena con una famiglia bhutanesa
- Ingressi ai monumenti / templi di Bhutan e Kathmandu
- Visto Bhutan
- Hotel come indicati o di categoria simile con possibilità di scelta di categoria superiore
- Tutte le tasse governative
- **Assicurazione medico bagaglio annullamento Gaia Top Assistance** (con massimali medici di 50.000€)

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Tasse aeroportuali (soggette a riconferma al momento dell'emissione)
- Pranzi a Kathmandu
- Bevande, lavanderia ecc
- Mance (ricordiamo che le mance sono una prassi comune; prevedere almeno 70/80€ per persona)
- Visto turistico Nepal
- Estensione dei massimali medici
- Biglietto d'ingresso ai monumenti per la macchina foto / videocamera
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende"

