

# Nepal Bhutan e il Festival di Paro



Monastero di Paro - Bhutan

*Il Nepal è uno dei paesi più suggestivi del mondo, la meta ideale per gli amanti del trekking e della montagna. Questo itinerario offre un'esperienza unica, alla scoperta delle bellezze storiche e culturali della capitale e della valle circostante con i suoi mille templi induisti e buddisti.*

*Il Bhutan è un piccolo angolo di mondo rimasto isolato tra le vette Himalayane. Ricco di potenziali risorse naturali, il Paese ha scenari naturali e paesaggi superbi, architettura e cultura uniche nella loro purezza, un paese fuori dall'ordinario dove è illegale comprare le sigarette, dove giganteschi falli dalle proprietà protettive sono dipinti sulle facciate di molte case, dove la felicità degli abitanti è più importante del prodotto interno lordo. Un regno medievale Buddista che inevitabilmente deve confrontarsi con i tempi moderni, ma che cerca strenuamente di mantenere la sua identità culturale.*

*Il viaggio è effettuato in occasione del **Festival religioso di Paro Tsechu** per assistere al " **Cham** ", veicolo culturale e religioso tramite il quale gli artisti si esprimono con la musica, il canto e la danza, utilizzando costumi e maschere molto elaborate. Questa forma rappresentativa è presente nelle popolazioni d'origine Himalaiana o Tibetana di religione buddista. Al di là del Bhutan le altre zone dove il Cham si preserva in modo più rigoroso sono, le regioni del **Ladakh in India** ( il cham nel monastero di Phyang ,Hemis ,Tikse ) Nella **valle dello Zaskar, il Sikkim e Arunachal Pradesh**. Partecipare alle danze (**Cham**) offre al visitatore un accesso*



unico al cuore della realtà del paese e consente di avvicinarsi allo scenario intimo legato alla spiritualità, alle tradizioni ed alla storia.

Nel **Cham** il confine percettivo delimitato dalla mente razionale si amplifica per lasciare il posto ad una fusione di spirito, emozioni e pensiero che apre le porte ad una dimensione che ospita mondi sottili, che in Bhutan pervadono la realtà sensibile delle persone. Il Cham più noto è lo **Tse Chu di Paro**, che presenta un insieme di rituali completo e ben eseguito: la sua notorietà (**qui Bertolucci realizzò il film "Il piccolo Buddha"**), ha accresciuto l'afflusso dei visitatori a livello Internazionale.

### I punti di forza

- **Accompagnatore dell'agenzia**
- Gruppo piccolo, **massimo 16 partecipanti**
- Viaggio in occasione delle spettacolari celebrazioni del Festival di Paro
- Itinerario completo
- Categoria e posizione delle sistemazioni alberghiere (4\* in Bhutan, 5\* in Nepal)
- Guida locale parlante italiano in Nepal e inglese in Bhutan

VOLI			
Volo	Data	Tratta	Orari
QR 124	21 marzo	Malpensa / Doha	08:40 - 16:30
QR 644	21 marzo	Doha / Kathmandu	18:00 - 01:00 +1
KB 401	23 marzo	Kathmandu / Paro	09:40 - 11:05
KB 400	30 marzo	Paro / Kathmandu	07:40 - 08:40
QR 653	01 aprile	Kathmandu / Doha	11:00 - 13:15
QR 117	01 aprile	Dubai / Malpensa	15:30 - 20:50

QR = Qatar Airways KB = Drukair

+1 = giorno successivo

## PROGRAMMA DETTAGLIATO

### 01° GIORNO: 21 Marzo Giovedì MILANO MALPENSA – DOHA (-/-/-)

Partenza dall'aeroporto di Milano Malpensa con volo di linea con scalo. Pasti e pernottamento a bordo.

### 02° GIORNO: 22Marzo Venerdì DOHA - KATHMANDU (B/-/D)

#### Trattamento di Mezza Pensione e Pernottamento

Arrivo a Kathmandu, la capitale del Nepal alle. Disbrigo delle formalità doganali e ritiro dei bagagli, incontro con il nostro personale locale e trasferimento in albergo e sistemazione nelle camere già prenotate per il check-in immediato. Pernottamento

Al mattino, prima colazione ed incontro con la guida locale parlante italiano. Inizio della **visita di Kathmandu**, capitale e unico centro metropolitano del paese. Situata a **1337 mt. 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.

Prosecuzione per **Swayambhunath**, chiamato anche **“tempio delle scimmie”** per la folta colonia di scimmie che ci 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.

Successivamente visita di **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 albergo. **Cena e pernottamento.**



### **03° GIORNO: 23 Marzo Sabato KATHMANDU - PARO (B/L/D)**

#### **Trattamento di Pensione completa e Pernottamento**

Prima colazione in albergo. 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 bhutanesa parlante Inglese, trasferimento in albergo. Dopo la sistemazione nelle camere, partenza con il pulmino per assistere al **ParoTshechu (Festival di Paro)** nell’ambito del quale verranno organizzate le danze chiamate **“Cham”**.

*La maggior parte dei Cham (Danze religiose) vengono eseguite **negli Dzong e nei monasteri del Bhutan**. Sono i **Tse Chu**, manifestazioni di più giorni in cui si rievocano la vita e gli insegnamenti di **Guru Rinpoce**, in sanscrito Padmasambhava, universalmente riconosciuto come il fondatore delle scuole del buddismo tibetano.*

*Lo **Tsechu** può essere compreso come un evento creato dai maestri spirituali per celebrare ed esporre i contenuti degli insegnamenti con la rappresentazione di temi che stimolano un corretto comportamento etico*



*e affermano la capacità di annullare od esorcizzare la negatività che affligge persone ed eventi. Di questo insieme ognuno potrà percepire ciò che è visibile al suo grado di purificazione interiore e viene stimolato ad approfondire la propria conoscenza dei contenuti religiosi e la propria ricerca interiore.).*

Pranzo in ristorante locale. Rientro in albergo per la cena e il pernottamento.

#### **04° GIORNO: 24 Marzo Domenica PARO ( B/L/D)**

##### **Trattamento di Pensione Completa e Pernottamento in albergo**

Prima colazione in albergo e partenza al mattino per l'escursione al **Taktshang Goemba**, il "**nido della tigre**", il 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 delle visite, rientro a Paro.

Pranzo in ristorante locale.

Dopo il pranzo, visita di **Kyichu Lhakhang**, uno dei più importanti e antichi luoghi sacri del Bhutan. Al termine delle visite, tempo libero per esplorare il centro storico di Paro.

Cena e pernottamento.

#### **05° GIORNO: 25 Marzo Lunedì FESTIVAL DI PARO ( B/L/D)**

##### **Trattamento di Pensione Completa e Pernottamento in albergo**

Prestissimo al mattino intorno alle ore 02:30, si parte con pulmino per assistere alla manifestazione più importante del **Festival di Paro**, la **cerimonia del Thongdrol**, che inizia all'intorno alle ore **03:45**, è l'esposizione di una **thanka gigantesca** (un dipinto eseguito su tessuto, 20 x 20 mt) a cui vengono attribuiti particolari poteri. Il nome stesso fa intuire l'importanza di questa fase dello Tsechu: **Thong** significa guardare e **Drol** liberazione, ovvero, ottenimento della liberazione semplicemente guardando l'oggetto. Il **Thongdrol** viene solitamente esposto all'alba e riarrotolato prima che venga colto dai raggi del sole; i monaci eseguono delle cerimonie di purificazione e la gente si avvicina al **thanka** cercando di toccarne il tessuto con il capo, sicuramente un momento di buon auspicio!

Rientro in hotel per la prima colazione. Tempo libero per il relax, quindi si riparte per assistersi ancora alle cerimonie del Festival. Pranzo in ristorante locale.



Nel pomeriggio visita della valle 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. A pochi chilometri dal centro si trova infatti l'unico aeroporto dello stato, che garantisce collegamenti con le maggiori città indiane e del sud-est asiatico.

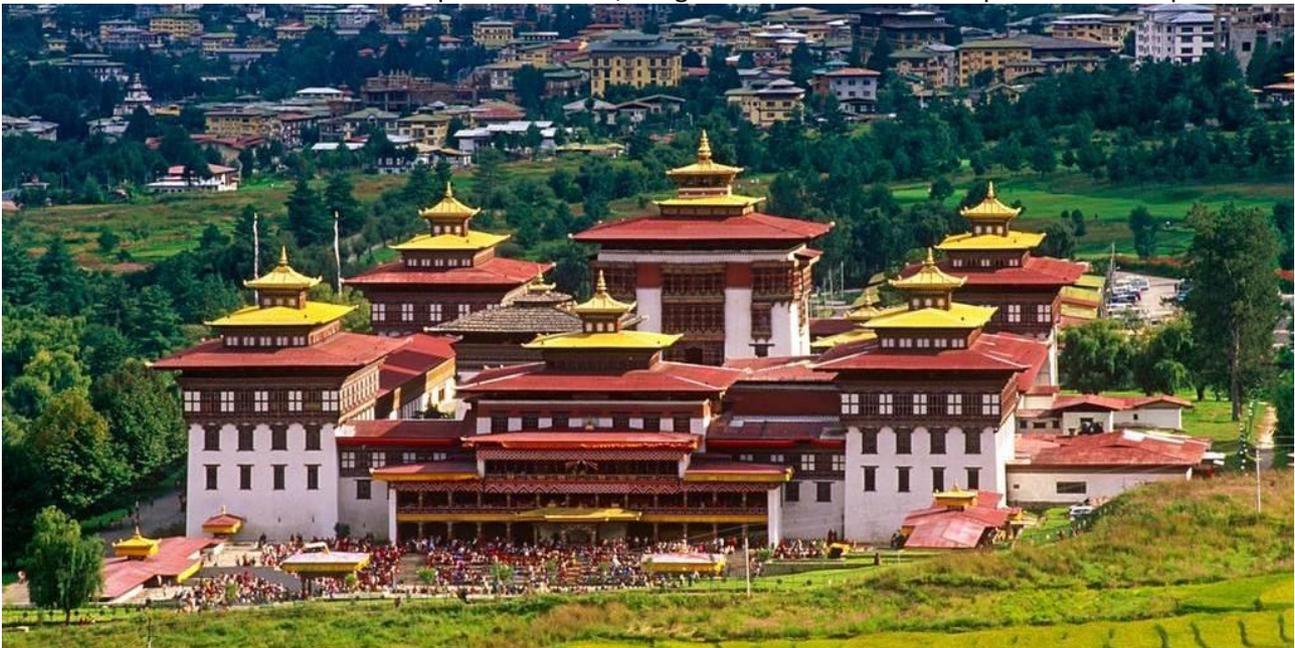
L'attrazione principe di Paro è senza dubbio il **Paro (Rinpung) Dzong**, uno degli dzong più imponenti e conosciuti del Bhutan. La **costruzione dell'edificio risale al 1644**, quando lo Zhabdrung Ngawang Namgyal ordinò la costruzione dello dzong sulle fondamenta di un antico monastero eretto da Guru 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**.

Rientro in albergo per la cena e pernottamento.

#### **06° GIORNO: 26 Marzo Martedì PARO - THIMPU (B/L/D)**

#### **Trattamento di Pensione Completa e Pernottamento in albergo**

Prima colazione in albergo e partenza con il pulmino in direzione di **Thimpu** (55 Km , circa 1 ora e 30 minuti) che si trova 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.

All'arrivo a Thimphu trasferimento in albergo e sistemazione nelle camere.

Partenza per la **visita di Thimphu**, sede del governo, della religione e del commercio. E' una città unica con un insolito mix di tradizioni e cultura moderne e antiche. Sebbene non sia quello che ci si aspetta da una capitale, Thimphu è, nel suo modo, una città vivace.

S'inizia con la visita del **Memorial Chorten**, dove i fedeli pregano e girano intorno alle **ruote di preghiera**. Questo Chorten è stato costruito dal terzo re del Bhutan, **Sua Maestà Jigme Dorji Wangchuck** ("il Padre del moderno Bhutan") che desiderava erigere un monumento per la pace e la prosperità del mondo. Completato nel 1974 dopo la sua prematura scomparsa, serve sia come memoriale del defunto re sia come monumento alla pace globale.

Pranzo in ristorante locale.

A seguire visita al **Museo dei Tessuti**, che fornisce una panoramica di una delle forme d'arte più importanti del Bhutan. Visita anche al **Simply Bhutan**, un museo vivente per osservare il patrimonio culturale del popolo bhutanesi.

Sosta al **Buddha Point (Kuensel Phodrang)**. Situato a breve distanza in auto dal centro di Thimphu, da qui è possibile ammirare una vista panoramica sulla valle di Thimphu.

L'ultima sosta sarà prevista a **Trashichhoedzong**, 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**, chiamato **Dharma Raj** dagli orientalisti, titolo che viene attribuito alla più alta autorità religiosa buddhista del Bhutan.

Rientro in albergo per la cena e pernottamento.

## **07° GIORNO: 27 Marzo Mercoledì THIMPU - PUNAKHA ( B/L/D)**

**Trattamento di Pensione Completa e pernottamento in albergo**



Prima colazione in hotel e mattinata dedicata a Thimphu. Tempo libero per passeggiare nel centro della capitale.

Pranzo in ristorante locale.

Nel pomeriggio partenza con il pulmino per **Punakha**, lungo il percorso sosta al **Simtokha Dzong**, 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 mt. di altitudine** e presenta **300 bassorilievi in ardesia** dipinta raffiguranti santi.

Al termine del viaggio, prosecuzione per **Punakha** (80 Km - 2 ore di viaggio con soste per le visite e le fotografie) 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, dafne (arbusto usato per fabbricare la carta secondo un metodo tradizionale), migliaia di bandiere di preghiera colorate circondano **108 Chorten** costruiti per commemorare le 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 mt. 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.

Arrivo a Punakha e sistemazione in albergo. Cena e pernottamento.

#### **08° GIORNO: 28 Marzo Giovedì PUNAKHA - ESCURSIONE ALLA VALLE DI PHOBJIKA (GANGTEY) ( B/L/D ) ( 70 Km - 2 Ore e Mezza Circa )**

##### **Trattamento di Pensione Completa e Pernottamento in albergo**

Dopo la prima colazione in albergo, si partirà per una giornata d'escursione alla valle di **Phobjika (Gangtey)**, confine geografico e culturale tra est e ovest del paese, con **spettacolari panorami sull'Himalaya** incluso le cime di **Gangkhar Puensum** (7541 mt.), la montagna più alta del Bhutan. Qui si dirama la strada principale a Sud nelle cosiddette **Montagne Nere** per la valle glaciale di **Phobjikha**, posta a poco meno di 3000 metri. E' un'area protetta in cui vivono cervi, volpi, leopardi, cinghiali selvatici e orsi himalayani e le famose e rarissime gru "**collo nero**" che migrano qui in da Ottobre/ Novembre ai primi di Marzo, dal Tibet e dalla provincia dell'Amdo Cinese e dal Ladakh.

All'arrivo, visita della cittadina di **Gangtey e del Gangtey Goemba**, costruito nel XVI secolo in cui risiedono una centinaia di monaci. La sala per la preghiera in stile tibetano è tra le più grandi del Bhutan. Il monastero poggia su un colle attorniato dalle belle case del villaggio; risale al 1613 e, come il tempio di Tamshing in Bumthang, è retto dal Kunzang, il monaco riconosciuto come la nona reincarnazione del più famoso santo bhutanesi, **Pema Lingpa**, che visse nel XV secolo.



Visita anche del **Centro della Gru con il Collo Nero**, dove durante il periodo adatto, si possono osservare le splendide gru "**collo nero**" considerate sacre e che per tutto l'inverno condivideranno la valle con la popolazione. ( Speriamo con un pò di fortuna di avere la possibilità di vederne qualcuna!).



Pranzo in ristorante locale.

Al termine rientro a Punakha e sistemazione nelle camere. Cena e pernottamento.

#### **09° GIORNO: 29 Marzo Venerdì PUNAKHA - PARO ( B/L/D)**

##### **Trattamento di Pensione Completa e Pernottamento in albergo**

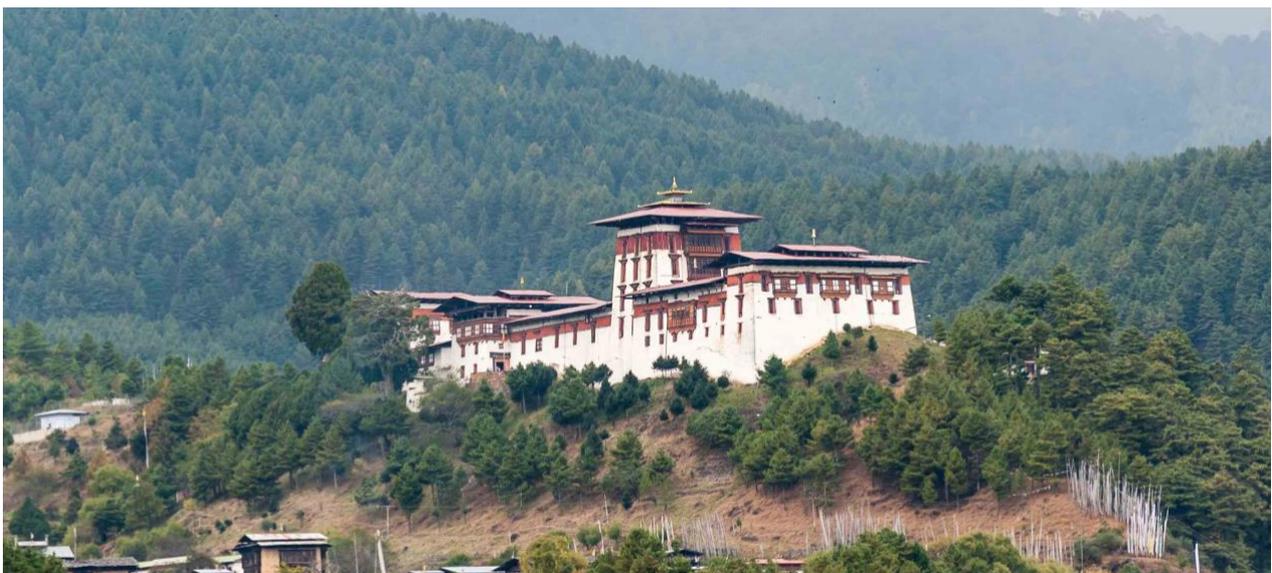
Prima colazione in albergo. Al mattino visita del **Punakha Dzong**. Questo dzong fu il secondo ad essere costruito in Bhutan e fu la sede del governo fino alla metà degli anni '50, quando il ruolo di capitale passò a Thimphu. È probabilmente lo **dzong più bello del paese**, soprattutto nel periodo 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.

**Guru Rinpoche** aveva preannunciato la costruzione del Punakha Dzong, profetizzando che "[...] una persona chiamata Namgyal arriverà a una collina simile ad un elefante". Quando lo **Zhabdrung (titolo dei grandi Lama soprattutto quelli appartenenti ad un lignaggio ereditario)** visitò Punakha, scelse come sito per lo dzong **la punta della proboscide dell'elefante dormiente**, alla confluenza del Mo Chhu e del Pho Chhu. Già nel 1326 qui sorgeva un edificio più piccolo, chiamato **Dzong Chug (letteralmente, "piccolo dzong")**, che ospitava una statua del Buddha. I lavori di costruzione dell'attuale dzong ebbero inizio nel 1637 e terminarono l'anno successivo, quando la struttura fu consacrata con il nome di **Pungthang Dechen Phodrang (Palazzo della Grande Felicità)**. 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.

Si prosegue con la visita al 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 locale.

Dopo pranzo, viaggio di rientro a Paro. All'arrivo a Paro, sistemazione in albergo. Cena e Pernottamento.



#### **10° GIORNO: 30 Marzo Sabato PARO - KATHMANDU ( B/-/D)**

##### **Trattamento di Mezza pensione e Pernottamento in albergo**



Prima colazione in albergo e trasferimento all'aeroporto per il viaggio aereo per Kathmandu.

All'arrivo a Kathmandu, dopo le formalità doganali e il ritiro dei bagagli, trasferimento con il pulmino in hotel. (check in dalle ore 12:00). Tempo libero per il relax. Pranzo libero.

Nel pomeriggio, incontro con la guida locale Nepalese parlante Italiano e visita al meraviglioso **stupa di Boudnath**, centro della cultura tibetana, dominato dall'imponente stupa circoambulato da numerosi monaci e pellegrini tibetani, fra bandiere di preghiera mosse dal vento.

Si prosegue quindi per **Pashupatinath**, luogo sacro per gli induisti, meta di pellegrini da tutta l'Asia, dedicato a **Shiva**, è il **centro delle cremazioni sul sacro fiume Bagmati**, affluente del Gange. Tempo permettendo visita anche campo dei **Profughi Tibetani**.

Cena e pernottamento in albergo.

### **11° GIORNO:31 Marzo Domenica KATHMANDU ( B/-/D)**

#### **Trattamento di Mezza Pensione e Pernottamento in albergo**

Prima colazione in albergo. La mattinata è dedicata all'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 a Kathmandu e tempo libero per lo shopping o per attività individuali.

Pranzo libero. Cena e Pernottamento in albergo.

### **12° GIORNO:01°Aprile Lunedì KATHMANDU - DOHA - MILANO MALPENSA (B/-/-)**

Prima colazione in albergo. Al mattino presto, trasferimento in aeroporto e viaggio di rientro in Italia con volo di linea con scalo.

Arrivo previsto in tarda serata, sbarco e termine del viaggio

#### **LEGENDA**

**B** = colazione; **L** = pranzo; **D** = Cena

#### **NOTA BENE**

- Le visite potrebbero variare in relazione alle condizioni meteorologiche o di traffico
- Per questo viaggio occorre il visto NEPAL ottenibile in loco al costo di 15 giorni (entrata multipla) 30 USD o equivalente in euro
- I voli Kathmandu / Paro e v.v. non possono essere opzionati e la tariffa potrebbe comportare una revisione della quota al momento della conferma del viaggio al raggiungimento del minimo partecipati.

#### **Altezza pernottamenti**

Paro	2280 m.
Thimphu	2320 m.
Punakha	1300 m.

#### **Altezza passi o escursioni (senza pernottamento)**

Gangtey	3000 m
Monastero Tiger's Nest	3120 m.
Di Dochu La, Pass	3140 m. (Da Thimpu a Punakha)



**La Quota di partecipazione Comprende:**

- Accompagnatore dell'agenzia dall'Italia
- Voli intercontinentali in classe economica con un bagaglio in stiva da 23 Kg
- Voli Kathmandu/Paro e v.v. in classe economy
- Sistemazione alberghiera in Camera Doppia di categoria Standard con bagno.
- Trattamento di Pensione Completa in Bhutan e Mezza Pensione in Kathmandu
- Assistenza all'arrivo e partenza in aeroporto dal nostro Personale
- Servizio di Pulmino con autista parlante inglese per i trasferimenti da / per gli aeroporti e visite guidate di Kathmandu
- Servizio Pulmino con autista e guida parlante inglese per il tour del Bhutan e italiano in Nepal
- Ingressi ai Monumenti
- Bottigliette d'acqua minerale in Pulmino sia a Kathmandu e anche in Bhutan
- Visto Bhutan
- Servizio di un Pulmino per i bagagli (per il gruppo da 15 e oltre) in Bhutan
- Hotel come Indicati o similari
- Tasse Governative Bhutan e Nepal

**La Quota di partecipazione non Comprende:**

- Mance; prevedere almeno 70 usd a persona
- Pranzi in Kathmandu
- Visto di entrata in Nepal pari a 30usd da pagarsi in arrivo in aeroporto
- Estensioni massimali medici
- Gaia Top Assistance comprendente l'assicurazione annullamento
- Biglietto d'ingresso ai monumenti per la macchina foto / videocamera
- Mance (prevedere 70 usd a testa)
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende"

<b>HOTEL PREVISTI (o similari)</b>			
<b>Città</b>	<b>Hotel</b>	<b>Trattamento</b>	<b>Notti</b>
Kathamndu	Grand Hyatt 5*	Mezza pensione	2
Paro	Tenzinling Luxury Resort	Pensione completa	3
Thimpu	Hotel Druk	Pensione completa	1
Punakha	RKPO Green Resort	Pensione completa	2
Paro	Tenzinling Luxury Resort	Pensione completa	1
Kathmandu	Grand Hyatt 5*	Mezza pensione	2



QUOTE OBBLIGATORIE	
Quota di partecipazione individuale in camera doppia	€ 5.350
Quota iscrizione con assicurazione medica	€ 60
Tasse aeroportuali	€ 520
Cambio applicato	1€ = 1,08 Usd
Minimo Partecipanti	10

QUOTE FACOLTATIVE E SUPPLEMENTI	
<b>Top Gaia Assistance</b> comprendente assicurazione annullamento (doppia/singola)	€ 220 (€ 250 singola)
Estensione massimali medici a 500.000€ per persona	€ 70
Supplemento singola	€ 830
Supplemento 5-9 partecipanti	€ 150

### Cambio

Cambio applicato 1€ = 1,08 Usd. Variazioni +/- il 3% potranno comportare l'adeguamento della quota di partecipazione che verrà comunicata entro 20 giorni dalla partenza del viaggio

### REGOLE D'INGRESSO

#### BHUTAN

**Passaporto:** necessario, con validità residua di almeno 6 (sei) mesi e comunque sempre oltre il termine del soggiorno in Bhutan. E' indispensabile il passaporto con minimo sei mesi di validità dalla data di rientro in Italia escluso il mese di arrivo. Deve contenere almeno 3 pagine libere.

**Visto:** Chiunque intenda recarsi nel Paese è invitato a contattare il Tourism Council of Bhutan sito web [www.tourism.gov.bt](http://www.tourism.gov.bt), e-mail [info@tourism.gov.bt](mailto:info@tourism.gov.bt) e prenotare il proprio soggiorno attraverso un Tour Operator riconosciuto da tale organismo.

Le pratiche per l'ingresso verranno seguite direttamente da Pianeta Gaia. Necessitiamo ricevere entro 30 giorni dalla data partenza

- una scansione a colori della pagina del passaporto con i dati anagrafici
- una scansione di una fototessera a colori
- E' necessaria una foto formato tessera da portare in loco (alcune volte non viene richiesta in loco).

All'arrivo in Bhutan vi verrà consegnato un modulo di dichiarazione relativo al vostro bagaglio da compilare. Per quanto riguarda i turisti, lo scopo principale del modulo è quello di accertarsi che riportiate indietro tutto ciò che avete importato al vostro ingresso. Dovrete elencare qualunque attrezzatura costosa di cui siete in possesso, come le macchine fotografiche o i computer portatili. Il modulo va poi ripresentato alla dogana al momento di lasciare il paese.

#### NEPAL

**Passaporto:** il passaporto deve avere una validità residua di almeno sei mesi e comunque superiore al periodo di permanenza nel Paese

**Visto:** Il visto è obbligatorio e viene rilasciato in arrivo. Vi manderemo un modulo da compilare per accelerare le procedure in a Kathamandu.



### INFORMAZIONI UTILI

- All'interno dei monasteri non è mai consentito fotografare. Quando si visitano gli dzong, le foto sono consentite nel cortile ed esternamente agli edifici, ma non al loro interno.
- Vi ricordiamo che il Bhutan è un paese profondamente buddhista ed è quindi consigliabile comportarsi in modo da non urtare la sensibilità locale (non baciarsi in pubblico, non abbracciarsi, vestirsi in modo decoroso...).
- Per la visita degli dzong il governo locale richiede ai turisti un abbigliamento appropriato: maglia dalle maniche lunghe o camicia/maglietta con colletto tipo polo, pantaloni lunghi che coprano le ginocchia.

### CLIMA E ABBIGLIAMENTO:

Il Regno si estende attraverso tutte le diverse zone climatiche: dalle giungle sub tropicali del sud, alle moderate altezze dei 2000-2500 metri del centro fino al mondo alpino del maestoso Himalaya e i ghiacciai del nord. A causa delle diverse altitudini e dell'escursione termica consigliamo un abbigliamento a strati, da indumenti leggeri fino a capi più pesanti in particolare per la mattina e la sera e una giacca a vento impermeabile, berretto e guanti.

Può essere utile portare con voi i tappi per le orecchie, poiché durante la notte ci possono essere molti cani che abbaiano. Utile avere con sé una torcia elettrica o meglio ancora una pila tipo minatore per i possibili blackout e a volte per visitare l'interno di templi e monasteri.

**APPARECCHIATURE SATELLITARI E TECNICHE** (per i viaggi via India). Si segnala che l'introduzione di apparecchiature satellitari in India è proibita e che il possesso delle stesse è soggetto a gravi sanzioni ai sensi della legislazione indiana. Analogamente, l'introduzione di rice-trasmittenti, telescopi ecc. è soggetta ad autorizzazione da parte delle Autorità. Si raccomanda di acquisire le relative informazioni dalle Autorità diplomatico-consolari indiane presenti in Italia nel caso si intenda introdurre tali apparecchi nel Paese. Si avverte che il possesso non autorizzato è soggetto a gravi sanzioni (compreso l'arresto).

### SIGARETTE E TABACCO.

La compravendita di tabacco è vietata in Bhutan. Possono essere importate nel Paese fino ad un massimo di 200 sigarette pagando una tassa del 200%. In caso di controlli, bisogna essere pronti ad esibire alla polizia la ricevuta doganale, pena la possibilità di essere accusati di contrabbando con possibile reclusione fino a tre anni. E' vietato fumare nei pressi di zone sacre e degli dzong, nei luoghi pubblici (quali hotel, ristoranti e bar). La ricevuta di pagamento delle tasse è valida solo per un mese dalla data di pagamento.

**DIVIETO DI USO E IMPORTAZIONE DI SIGARETTE ELETTRONICHE.** È stato imposto di recente il divieto di pubblicizzazione, produzione, importazione, esportazione, trasporto, vendita, distribuzione ed immagazzinamento di sigarette elettroniche ed altri simili prodotti con l'imposizione di una pena, anche in caso di prima violazione del divieto, che comporta la detenzione fino ad un anno nonché' una multa fino a 1300 Euro. Si raccomanda a coloro che intendano recarsi in India e Bhutan di NON portare sigarette elettroniche o simili prodotti durante il viaggio.

