



TOUR DEL NEPAL E BHUTAN

Dal 25 Marzo al 5 Aprile con volo da Bologna



Kathmandu e le città storiche della sua valle, ritornate all'antico splendore ed oggi più che mai visitabili ed il Bhutan, un Paese rimasto incontaminato, attraverso valli verdissime, villaggi e monasteri remoti.

Il nostro tour **Bhutan e Nepal** unisce due destinazioni che vi emozioneranno profondamente: mentre la **cortesía del popolo bhutanesé** vi toccherà il cuore insieme al loro contagioso **sorriso**, le **vette imponenti del Nepal** saranno una gioia per gli occhi, e le sue antichissime **tradizioni spirituali** vi porteranno a un grado superiore di consapevolezza ed empatia.

Di grande interesse il **Festival di Paro, un momento straordinario per osservare il dinamismo e l'energia dei monaci danzanti**. Un viaggio incredibile per scoprire uno dei centri più vivi nel mondo dove funzioni religiose, trame teatrali mitiche ed evocazioni vicine allo spiritismo sono immerse in un folclore intenso e toccante.

5 buoni motivi per scegliere questo viaggio:

- Un Tour che Unisce due Popoli all'ombra dell'Himalaya
- Un viaggio nel Cuore del Buddismo
- Il Festival di Paro e l'energia dei Monaci danzanti
- Paro, la capitale del Regno più Felice del Mondo
- Passeggiate nella natura tra bandiere di preghiera, ponti sospesi e monasteri secolari

DOCUMENTO DI VIAGGIO:

Passaporto con validità residua di almeno sei mesi dalla data di rientro. In entrambi i paesi è anche necessario un visto d'ingresso.

Quota di partecipazione a persona € 4.490,00 (min. 15 / max. 19 partecipanti)

Supplemento camera singola € 500,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Volo Turkish Airlines da Bologna a/r in classe economica con 23kg di bagaglio in stiva e 8kg bagaglio a mano (55x40x23)
- Voli interni con Bhutan Airlines in classe economica con 23kg di bagaglio in stiva e 7 kg bagaglio a mano
- Tour come da programma di 10 notti (3 notti a Kathmandu e 7 notti in Bhutan)
- Sistemazione in hotels cat.4* in camera doppia con servizi privati
- Trattamento di pensione completa (tranne il 3 aprile dove è prevista la mezza pensione) con 0.5cl di acqua a pasti a persona
- Bus privato da 21 posti con aria condizionata per i trasferimenti e gli spostamenti in loco
- La guida sarà parlante italiano (in Bhutan non ci sono guide parlanti italiano per cui la guida proviene dall'India)
- Tasse e contributi per lo sviluppo sostenibile in Bhutan 700\$
- Bhutan visa Fee 40\$
- Visto ingresso in Nepal 30\$
- Assistenza in loco di nostro personale specializzato o di quello del nostro Ufficio di Rappresentanza
- Radioline ed auricolari per tutta la durata del tour
- Oneri e Gestione Valute
- Tasse aeroportuali
- Assicurazione, Medico, Bagaglio e Annullamento
- Assistente dell'Agenzia Arkangelo Viaggi per tutta la durata del tour al raggiungimento di 15 partecipanti

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Bus per aeroporto di Bologna
- Mance obbligatorie per guida e autista € 120 totali
- Tutto quanto non espressamente indicato ne "la quota comprende".

Note cambio:

La quotazione si riferisce al cambio attuale di 1 Euro = 90 Rupie Indiane. In caso di variazione del cambio più o meno 2 mesi prima della partenza la quotazione verrà adeguata.

Hotel previsti o similari*:

26 – 27 Marzo (1 notte)	Nepal: Kathmandu Hyatt Centric Hotel
27- 29 Marzo (2 notti)	Bhutan: Thimphu City Hotel
29 – 31 Marzo (2 notti)	Bhutan: Punakha Meri Puensum
31 Mar – 03 Aprile (3 notti)	Bhutan: Paro Olathang
03 – 05 Aprile (2 notti)	Nepal: Kathmandu Hyatt Centric

*I nomi degli hotel sono indicativi e possono essere sostituiti da altri di pari categoria

In alcuni casi e per esigenze operative il programma potrebbe subire delle modifiche nella successione delle visite, senza alterarne i contenuti. Le distanze riportate nella descrizione del tour sono indicative.

Penali in caso di annullamento:

- Penale del 15% per cancellazioni dalla conferma fino al 91gg ante partenza;
- Penale del 25% per cancellazioni da 90gg a 61gg ante partenza;
- Penale del 60% per cancellazioni da 60 a 31gg ante partenza;
- Penale del 100% dopo tale termine.

Iscrizione entro il 15 Settembre versando € 1500 - Saldo entro il 15 Febbraio

Possibilità di bonifico bancario intestato a: ARKANGELO VIAGGI SRL

IBAN: IT 50 B 0709068021 000010188392

(Causale: Viaggio in Nepal e Bhutan)

Portare all'atto delle conferma per visto ingresso Bhutan:

- Foto tessera: Una fotografia recente formato passaporto (45x35mm) con gli occhi aperti e la fronte e le orecchie chiaramente visibili con sfondo bianco
- Scansione a colori del passaporto (con validità di 6 mesi – escluso il mese del viaggio)

Arkangelo Viaggi - Via A. Costa 26, Santarcangelo di Romagna

Tel: 0541 621051 - Email: info@arkangeloviaggi.it

PROGRAMMA DI VIAGGIO

Giorno 1 - Mercoledì 25 Marzo: BOLOGNA / ISTANBUL

Partenza ore 11.00 con bus privato GT da Rimini con carichi a Santarcangelo, Cesena e Forlì per l'aeroporto di Bologna. Ore 13.00 check in al banco della compagnia Turkish Airlines e partenza con volo delle 14.50 con arrivo, dopo circa 3 ore, ad Istanbul alle 19.30. Cambio aeromobile e partenza alle ore 01.20 da Istanbul per il Nepal.

Giorno 2 - Giovedì 26 Marzo: ISTANBUL - KATHMANDU (Altitudine 1355m)

Ore 01.20 partenza con volo Turkish da Istanbul per il Nepal, pernottamento e pasti a bordo e dopo circa 7 ore di volo, arrivo a **Katmandu** alle ore 11.10 (Altitudine 1355m). Disbrigo delle formalità doganali di ingresso. Incontro con la guida e trasferimento in hotel per il pranzo. Nel pomeriggio **visita alla Swayambhunath**, opera risalente a circa 2.500 anni fa, **situato in cima ad una collina** che offre una spettacolare vista della valle di Kathmandu e del centro storico della città, con la **Durbar Square** e la **casa della "dea bambina"**. Cena e pernottamento in hotel.

Giorno 3 - Venerdì 27 Marzo: KATHMANDU - PARO - THIMPHU (55km Altitudine 2320m)

Prima colazione. Trasferimento all'aeroporto internazionale per **volo su Paro** in partenza alle ore 08:55 con arrivo alle ore 10:10. **Paro è una delle esperienze più mozzafiato dell'intera regione himalayana**. Sorvolando l'Himalaya, questo viaggio regala panorami accattivanti e un'esilarante discesa nel Regno del Bhutan. Mentre scendi dall'aereo, il primo regalo di benvenuto del Bhutan è l'aria di montagna fresca e incontaminata. Si intraprende un viaggio su strada verso **Thimphu, la capitale del Bhutan**. La strada ci porta attraverso la pittoresca **valle di Paro**, portando infine alla convergenza dei fiumi Paro e Thimpu in un luogo chiamato Chuzom. Mentre ti avvicini a **Chuzom**, noterai **Tachog Lhakhang** sulla tua sinistra. Questo tempio, costruito da Thangtong Gyalpo, un ingegnere pioniere che ha introdotto la costruzione di ponti sospesi in Bhutan e Tibet (alcuni dei quali sono ancora in uso oggi), è uno spettacolo intrigante. **L'attuale ponte per Tachog Lhakhang** è stato meticolosamente restaurato nel 2005, seguendo il **design tradizionale con catene di ferro**. Attraversare questo ponte di ferro sarà un'esperienza deliziosa, dove si potrà godere di una passeggiata di andata e ritorno della durata di circa 50 minuti. Dopo aver raggiunto Thimphu, faremo il check-in nel nostro hotel. **Thimphu**, funge da nesso di governo, religione e commercio. **È una città che fonde magnificamente lo sviluppo moderno con antiche tradizioni**, rendendola forse l'unica capitale del mondo senza un semaforo. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita al **National Memorial Chorten**, una grande **struttura bianca coronata da una guglia dorata**. Si trova vicino al centro della città di Thimphu ed è uno dei suoi monumenti più iconici. Questo è il luogo ideale per interagire con la gente del posto che si affollano in gran numero per circumambulare il chorten, girare le grandi ruote rosse di preghiera e pregare in un piccolo santuario all'interno del cancello. **I dipinti e le statue all'interno del monumento forniscono una visione profonda della filosofia buddista**. Successivamente faremo una passeggiata esplorativa intorno alla **strada principale di Thimphu e alla zona del mercato**. Cena e pernottamento in hotel a Thimphu.

Giorno 4 - Sabato 28 Marzo: THIMPHU

Prima colazione in hotel. La mattina parte con un breve tragitto in auto a nord della città per raggiungere il **Buddha Dordenma**, situato in cima a una collina nel **Parco Naturale Kuensel Phodrang**. La statua adempie un'antica profezia risalente all'VIII secolo d.C., fu scoperta da Tertön Pema Lingpa (scopritore di tesori religiosi) e si dice che emani un'aura di pace e felicità per il mondo intero. Questa massiccia statua di Shakyamuni in bronzo ed è dorata in oro, misura 51,5 metri di altezza, rendendola una delle statue più grandi, in Bhutan. 125.000 statue di Buddha più piccole sono state collocate all'interno della statua di Buddha Dordenma, ognuna di queste è stata fusa in bronzo e dorata. Qui a **Buddha Point**, **ci sarà la possibilità di eseguire la meditazione in un'area dedicata**. Si parte poi per l'escursione a piedi di livello facile di circa 1 ora e 30 per **Changangkha Lhakhang**. Su questo sentiero, saremo **accolti da una magnifica vista su migliaia di bandiere di preghiera che sventolano nella brezza**, creando un'accoglienza colorata e spirituale. Il sentiero conduce attraverso una foresta incontaminata adornata da alti pini, graziosi alberi di betulla e

vibranti rododendri. L'intero percorso è ben tenuto e lungo la strada, incontrerai affascinanti gazebo, che offrono punti panoramici perfetti. Visita al **Changangkha Lhakhang**, un **antico tempio con una ricca storia** e risalente alla sua istituzione da Lama Phajo Drugom Shigpo. Questo venerato Lama, originario del Tibet, è considerato il fondatore del lignaggio Drukpa in Bhutan. La costruzione del tempio iniziò nel 12 ° secolo e fu ulteriormente ampliata da suo figlio nel 13° secolo. Nel cuore di Changangkha Lhakhang si trova una **statua centrale di Chenrezig**, una **manifestazione con undici teste, che rappresenta la compassione e l'illuminazione**. Per generazioni, i genitori hanno viaggiato qui per cercare benedizioni per i loro neonati dalla divinità protettrice Tamdrin. I bambini sono benedetti con un phurba, un pugnale rituale e adornati con un filo sacro come parte di questa amata tradizione. Dopo pranzo, partenza per **Pangri Zampa, uno dei più antichi monasteri del 16° secolo** in Bhutan situato appena a nord di Thimphu. Qui c'è una scuola monastica dove i monaci studenti buddisti imparano il lamaismo e l'astrologia basati sulla filosofia buddista. Un'interazione con i monaci studenti qui al monastero può essere un'esperienza gratificante. Concludi la visita della giornata con la visita a **Trashi Chhoe Dzong**, fortezza della gloriosa religione. Questo è il centro del governo e della religione, sito della sala del trono del monarca e **sede di Je Khenpo o Capo abate**. Costruito nel 1641 dall'unificatore politico e religioso del Bhutan, Zhabdrung Ngawang Namgyal, è stato ricostruito nel 1960 in modo tradizionale bhutanesi, senza chiodi o piani architettonici. Prima di tornare in hotel visitiamo il **Ka Ja Throm**. Precedentemente noto come Centenary Farmers Market (CFM), segna una trasformazione significativa nel paesaggio urbano di Thimphu e **designato come il quartiere del mercato** in cui convergono le economie del tempo libero, della cultura, della conoscenza, dell'occupazione e del turismo. Se siete alla ricerca di artigianato locale, prodotti agricoli, assaporare la cucina locale o semplicemente un luogo per immergersi nell'atmosfera, Ka Ja Throm offre un'esperienza per eccellenza. Con il suo vasto assortimento di prodotti e il suo ambiente pittoresco e colorato, Ka Ja Throm è uno dei luoghi preferiti anche dai turisti. Rientro in hotel a Thimphu per la cena ed il pernottamento.

Giorno 5 - Domenica 29 Marzo: THIMPHU - PUNAKHA (75km Altitudine 1300m)

Dopo la colazione in hotel, partenza per raggiungere il **passo Dochu-la**, situato ad un'altitudine di 3.088 metri. Sosta per ammirare il **magnifico scenario e apprezzare i chorten e bandiere di preghiera** che adornano questa location ad alta quota. In una giornata limpida, si potrà godere di una vista panoramica che assomiglia a una Table Mountain che sovrasta la remota regione di Lunana, e infine, **Gangkhar Puensum, la vetta più alta del Bhutan**, raggiunge i 7.570 m. Al Passo di Dochu-la, una collezione di 108 chorten o stupa, noti come Druk Wangyal Chortens, sono stati commissionati da Ashi Dorji Wangmo Wangchuk, la più anziana delle Regine Madre. Questi chorten sono strutturati in tre livelli. Continua il tuo viaggio verso **Punakha**. Una volta capitale del Bhutan e sede del governo fino al 1955, Punakha **funge ancora da residenza invernale del Je Khenpo**, l'abate capo. Immersa in un clima temperato e benedetta dal drenaggio naturale dei fiumi Pho Chhu (maschio) e Mo Chhu (femmina), la fertile valle di Punakha produce abbondanti raccolti e frutti. Dopo pranzo esploriamo il **Punakha Dzong**, noto anche come **il Palazzo della Grande Felicità**, costruito alla confluenza dei fiumi Phochu e Mochu nel 1637 da Shabdrung Ngawang Namgyal. Questo grande dzong è stato sia un centro religioso che amministrativo nella storia del Bhutan. Si estende per circa 600 per 240 piedi e presenta una torre a cupola dorata a sei piani. **All'interno** delle sue mura, **incontrerai cortili e sculture religiose che offrono scorci nella profondità della storia e delle tradizioni spirituali** qui incorporate. La tua guida esperta fornirà approfondimenti su questa intricata cultura, che può essere esotica per gli estranei, ma ha prosperato qui per generazioni. Il viaggio prosegue per **Chimi Lhakhang**, noto anche come **il tempio della fertilità**. Arroccato su una collinetta nel cuore della valle, questo tempio è rinomato per la convinzione che le coppie alle prese con l'infertilità siano benedette con i bambini poco dopo aver visitato e offerto preghiere qui. Il sentiero conduce attraverso le risaie al caratteristico insediamento di **Pana**, che significa campo. **Passeggeremo per il villaggio** vicino al tempio **che offre scorci sulla vita quotidiana** e sugli stili di vita degli abitanti del villaggio. La giornata si conclude con cena e pernottamento presso l'hotel di Punakha, situato ad un'altitudine di 1.300 metri.

Giorno 6 - Lunedì 30 Marzo: PUNAKHA

Dopo la prima colazione, **partenza verso Khamsum Yuelley Namgel Chorten** (ca. 2 ore di camminata nella natura). Questa notevole struttura è stata eretta con l'intenzione di dissipare le energie negative e promuovere la pace, la stabilità e l'armonia in un mondo in costante cambiamento. Il chorten **si erge come una presenza dominante nell'alta valle di Punakha**, offrendo viste mozzafiato che spaziano attraverso il fiume Mo Chhu e si estendono verso le alte cime di Gasa e il paesaggio circostante. Poi **si attraversa il ponte sospeso di Punakha**, graziosamente sospeso sulle acque impetuose del fiume Mo Chhu, è una meraviglia dell'ingegneria ed è un'esperienza emozionante per i visitatori. **Uno dei ponti sospesi più lunghi del Bhutan** (lungo circa 160 metri) che offre una prospettiva unica sulla pittoresca valle di Punakha. Con le bandiere di preghiera che sventolano nel vento e il ruggito del fiume sottostante, attraversare questo ponte offre un mix esilarante di bellezza naturale e significato culturale. Dopo pranzo, visita a **Wangdue Phodrang Dzong**: una **fortezza storica** con le sue radici che risalgono al 1638 quando fu fondata da Zhabdrung Ngawang Namgyal. Arroccato su un'alta cresta incastonata tra i fiumi Punak Tsang Chhu e Dang Chhu, questo dzong offre un magnifico punto panoramico con vista sulla valle sottostante. Dopo essere stato danneggiato da un incendio nel 2012, il dzong è stato meticolosamente restaurato nella sua grandezza e splendore originale (processo completato nel 2022). Dopo aver visitato il dzong, **si esplora l'affascinante villaggio di Rinchen Gang**, che si trova in cima a una collina di fronte al Wangdue Phodrang Dzong, appena sopra la West-East National Highway. **Il fascino unico del villaggio risiede nelle sue case di fango tradizionali**, raggruppate insieme con un fascino del vecchio mondo che lo distingue da altri villaggi bhutanesi. **Rinchen Gang vanta una comunità stretta**, e secondo le leggende locali, i suoi primi coloni sono stati reclutati dal venerato santo Shabdrung Ngawang Namgyal all'inizio del 17° sec. da Koch Bihar in India, inizialmente come operai qualificati per la costruzione di Wangdue Dzong. La loro eccezionale maestria nella muratura in pietra ha contribuito in modo significativo al completamento del dzong, guadagnandosi un insediamento permanente in questo villaggio. **Rinchen Gang è considerato uno dei più antichi villaggi del Bhutan** e conserva ancora i suoi costumi e tradizioni. Circondato da campi di riso terrazzati, il villaggio **offre una splendida vista sul Wangdue Phodrang Dzong e sul tortuoso fiume Punat Sang Chhu**. Rientro in hotel per la cena ed il pernottamento.

Giorno 7 - Martedì 31 Marzo: PUNAKHA - PARO (125 km)

Colazione in hotel e partenza lungo la pittoresca autostrada per raggiungere **Paro**. Situato in una bella valle è custode di ricca cultura, bellezze naturali mozzafiato e di una moltitudine di miti e leggende. **Questa valle ospita alcuni dei più antichi templi del Bhutan**, monasteri, il Museo Nazionale e l'unico aeroporto internazionale del paese. A nord, il Monte Chomolhari (7.314 metri) si erge maestoso in incontaminata grandezza bianca, le sue acque glaciali che cadono attraverso profonde gole, formando il Pa Chhu, o fiume Paro. Paro è **conosciuta come una delle valli più fertili del regno, con campi terrazzati che producono il famoso riso rosso locale**. Pranzo in un ristorante locale. Si prosegue con la visita presso **Ta Dzong**, seguito da una breve passeggiata per **visitare Rinpung Dzong** (Paro Dzong) (significato: 'fortezza del mucchio di gioielli'), che ha una storia lunga e affascinante. Lungo le gallerie in legno che fiancheggiano il cortile interno si trovano bellissimi **murales che illustrano la tradizione buddista** come i Quattro Amici, l'Anziano di Lunga Vita, la Ruota della Vita, scene dalla vita di Milarepa, Mt. Sumeru e altri Mandala cosmici. **Passeggiata serale** intorno alla **strada principale di Paro e del mercato locale**. Rientro in hotel per la cena ed il pernottamento. (L'hotel si trova a 2200 metri)

Giorno 8 - Mercoledì 1 Aprile: PARO Festival

Prima colazione in hotel. **Intera giornata dedicata al Festival della città. Paro Tsechu è una delle feste più popolari in Bhutan**, che si tiene ogni anno dal 17° sec., quando Shabdrung Ngawang Namgyal, il fondatore dello stato del Bhutan e Pompo Rigzin Nyingpo iniziò la festa con la consacrazione di Paro Dzong (fortezza) nel 1644, con danze eseguite da monaci e laici con incredibili maschere e costumi. Paro Tsechu Festival è uno dei modi migliori per sperimentare l'antica cultura vivente del Bhutan. La **festa è caratterizzata dall'esecuzione di rare danze in maschera ed altre cerimonie rituali**. Pranzo in ristorante. L'origine della maggior parte di queste danze sacre risale al Medioevo e vengono eseguite una o due volte all'anno. Ogni sequenza di danza ha il suo significato

e viene ***eseguita dai monaci in abiti tradizionali luminosi***. Queste feste, oltre al loro significato religioso duraturo, offrono anche l'opportunità per i locali di riunirsi, rinnovare vecchie amicizie e stringere nuove alleanze, il tutto sullo sfondo di una colorata cerimonia religiosa. Rientro in hotel per la cena ed il pernottamento.

Giorno 9 - Giovedì 2 Aprile: PARO

Partenza di primo mattino all'alba per ***assistere alla cerimonia di Thongdrol***. Rientro in hotel per la prima colazione. Dopo si procede per un ***trekking verso Taktshang***. All'arrivo all'inizio del sentiero, intraprendete un'***escursione al monastero di Taktshang***: uno dei più famosi monasteri in Bhutan, arroccato sul lato di una scogliera 900 metri sopra il fondo della valle di Paro. Si dice che Guru Rinpoche sia venuto qui sul dorso di una tigre ed abbia meditato in questo monastero, che è denominato quindi "Nido della Tigre". Questo sito è stato riconosciuto come luogo sacro ed fu visitato da Shabdrung Ngawang Namgyal nel 1646 ed ora visitato da ogni bhutaneese almeno una volta nella loro vita. Il 19 aprile 1998, un incendio ha gravemente danneggiato la struttura principale dell'edificio, ma ora questo gioiello bhutaneese è stato restaurato al suo splendore originale. Pranzo in un ristorante locale. ***Esplorazione del centro di Paro*** ed il ***mercato locale***. Cena e pernottamento in hotel.

Giorno 10 - Venerdì 3 Aprile: PARO- KATHMANDU

Dopo la prima colazione in hotel, trasferimento per l'aeroporto internazionale e imbarco per il ***volo verso Kathmandu*** alle 10:50. Arrivo a Kathmandu alle 11:50 ed incontro con la guida. Si parte per la prima visita di ***Pashupatinath***, il tempio più venerato del paese. Pranzo libero lungo il percorso. Il luogo è immerso nel verde, ed è ***attraversato dal sacro fiume Bagmati*** con "ghats", scalette che raggiungono il fiume, dove locali e pellegrini eseguono abluzioni e riti di cremazione funebre. Visita di ***Bodhnath***, dove si può ammirare il ***maestoso stupa*** (monumento buddista la cui funzione principale è di preservare le reliquie), ***considerato il più grande del mondo***. Attorno a questo monumento, che si dice contenga un frammento di osso del Buddha, è riunita una comunità di tibetani che espongono tappeti ed altri prodotti artigianali tipici nei loro negozi. Trasferimento in hotel per la cena e pernottamento.

Giorno 11 - Sabato 4 Aprile: KATHMANDU

Colazione in hotel. Partenza di primo mattino alle 8:15 per la visita ***Namo Buddha*** (2 ore di viaggio). Una delle esperienze più significative del viaggio in Nepal è la visita al ***monastero di Namu Buddha***: uno dei più famosi siti di pellegrinaggio buddista in Nepal che si trova a soli 40 km da Kathmandu. Pranzo in corso di escursione. Nel pomeriggio visita di ***Bhaktapur***, probabilmente la più interessante delle tre città della valle di Kathmandu. Il centro storico conserva il fascino e l'aspetto di un tipico borgo medievale, con gli stessi ritmi e le attività del passato. Fu la capitale dal XIV al XVI secolo; è quasi senza traffico e le sue strade acciottolate sono piacevoli da percorrere attraverso monasteri, cortili, piazze, santuari, piscine, templi. In serata ritorno in hotel per cena e pernottamento.

Giorno 12 - Domenica 5 Aprile: KATHMANDU- ISTANBUL - BOLOGNA

Prima colazione in hotel e trasferimento per l'aeroporto internazionale per il ***volo di rientro*** in Italia delle ore 07.40, pasti a bordo ed arrivo ad Istanbul alle ore 13.00. Cambio aeromobile e partenza alle ore 16.15 con arrivo a Bologna alle ore 18.00. Rientro con il bus privato in Romagna.