

## **BHUTAN & NEPAL**

### **2 – 12 Ottobre 2024**

*Il Bhutan è un luogo straordinario, rimasto quasi completamente immune al passare del tempo. Situato al centro dell'imponente catena montuosa dell'Himalaya, è vissuto per secoli in una sorta di isolamento volontario, lontano dal resto del mondo. Da quando le sue porte sono state aperte, con diffidenza, nel 1974, i visitatori ne sono rimasti ammaliati: l'ambiente è incontaminato, il paesaggio e l'architettura sono maestosi, la gente è ospitale e affascinante e la cultura è unica nella sua purezza. Nonostante l'immenso potenziale delle sue risorse naturali, il Bhutan è uno dei paesi più poveri dell'Asia, che sfugge completamente alla mentalità del 'profitto a tutti i costi' tipica del resto del mondo. Con un piede nel passato e un altro nel futuro, si avvia con fiducia verso la modernizzazione, intesa dal suo punto di vista, proteggendo fieramente la sua antica cultura, le sue risorse naturali e il suo stile di vita profondamente buddhista.*

#### **02 Ottobre: Italia → Kathmandu**

Partenza da Fiumicino alle 09:40 con volo via Doha con arrivo Kathmandu all'01:00 di notte tra la notte del 2 e 3 Ottobre e trasferimento in hotel per il pernottamento.

#### **03 Ottobre: Kathmandu, Syambhunath e Patan**

Dopo la prima colazione, visita di Swayambhunath, un monumento spirituale al Buddha che è tra i più antichi del mondo, costruito ben 2000 anni fa e alto 77 metri. Percorrendo una scalinata di oltre 300 gradini si può ammirare lo spettacolo del tempio: dipinti sui quattro lati, i grandi occhi del Buddha assistono in ogni istante alle vicende dell'uomo, mentre i mulini da preghiera girano incessantemente e una miriade di vivaci scimmiette corre tutto intorno. Nel pomeriggio visita di Patan, centro della religione Buddhista Newari. Questa è la "Città della Grazia e delle Belle Arti", detta anche "città splendida" o "dei mille tetti dorati", un sito architettonico di incomparabile bellezza che offre alla vista il palazzo reale, il tempio di Krishna, il tempio d'oro e vari altri templi per i quali è giustamente famosa. e per i suoi numerosissimi templi. In particolare potremo ammirare quelli di Krishna Mandir, Hiranya Varna Mahavihar, Kumbeshwor, Jagatnarayan e il Rudra Varna Mahavihar, e moltissime altre costruzioni di straordinaria raffinatezza. Nel pomeriggio visita e cena di benvenuto in ristorante locale con spettacolo di danze tradizionali.

#### **4 Ottobre: Kathmandu, Bhaktapur, Nagarkot**

Partenza per Bhaktapur, situata 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 suoi templi, santuari, edifici, fontane, e nelle vie animate da vasai, intagliatori di legno, tessitori e numerosi artigiani di tradizioni centenarie. Si proseguirà poi per Nagarkot, ritenuto uno dei punti migliori per ammirare i panorami himalayani. Qui, in una giornata limpida si possono ammirare tutte quelle cime che abbiamo sentito nominare, grazie agli alpinisti che le hanno scalate, primo fra tutti Reinhold Messner, dall'Annapurna ad ovest al Kanchenjunga a est, e, tra essi, il Monte Everest (Sagarmatha 8.848 m.), il Manaslu (8.463 m), il Ganesh Himal (7.111 m) e il Langtang (7.234 m). Sistemazione all'hotel. Pernottamento a Nagarkot (Altitudine 2175m).

#### **5 Ottobre: Nagarkot, Changunarayan, Kathmandu**

Partenza per Kathmandu, dopo circa un'oretta di viaggio faremo una sosta a Changun Narayan. Arroccato a 1700 metri d'altitudine, in cima ad una collina dalla quale, oltre il bosco di pini sottostante, si può godere uno splendido panorama della Valle incorniciata a Nord dalla catena dell'Himalaya, il tempio è il più antico santuario dell'affascinante valle di Kathmandu, tra i più famosi santuari indù del paese. Costruito nel VI secolo, è dedicato a Vishnu (Narayan in indù) e racchiude in sé 1700 anni di storia nepalese: visitando questo tempio si ha, pertanto, la possibilità di osservare in un unico sito tutta la storia e l'evoluzione culturale e artistica della Valle di Kathmandu. Le sue sculture in legno e le strane figure di pietra, metà donna metà uomo - cioè le coppie di Shiva-Parvati e Vishnu-Lakshmi - sono tra i più preziosi lavori di scultura, intaglio e forgiatura di tutta la valle. Si proseguirà poi per Kathmandu. Pernottamento a Kathmandu (Altitudine 1400m).

#### **6 Ottobre: Kathmandu, Paro in VOLO e Thimphu (BHUTAN)**

Dopo la prima colazione, trasferimento all'aeroporto e partenza con VOLO per Paro KB401 KTM PBH 09.10 10.30, l'unico punto d'ingresso aeroportuale del Bhutan: dall'alto il panorama di creste rocciose e di scintillanti picchi nevosi è incredibilmente affascinante e magica è la vista della vallata, punteggiata dagli imponenti "dzong" (costruzioni tipiche con funzione di centro religioso, militare, burocratico, amministrativo e sociale). Disbrigo delle formalità d'ingresso e doganali. Incontro con la guida locale e trasferimento a Thimphu (55 Km) unica capitale al mondo senza semafori. Molti anni fa ne era stato installato uno, ma gli abitanti si lamentarono della sua inutilità e così fu tolto nel giro di pochi giorni. Nonostante il recente sviluppo, Thimphu conserva il suo fascino ed è piena

di facciate colorate e decorate in maniera elaborata che conferiscono alla città un'affascinante atmosfera medievale. Arrivo a Thimpu e sistemazione in hotel. Pranzo: in albergo, dopo pranzo visita anche della Biblioteca Nazionale, che ha una vasta collezione di letteratura buddista, stampate principalmente in blocchi, con opere di diverse centinaia di anni, la Scuola di arti tradizionali e il Museo del Folk Heritage. La sera prima di cena, passeggiata per le strade di Thimphu. Pernottamento a Thimphu (Altitudine 2400m).

#### **7 Ottobre: Thimphu, Punakha**

Dopo la prima colazione partenza per Gangtey. Lungo il percorso sosta per la visita del Simtokha Dzong, antico complesso monastico, ora sede dell'Università Buddhista. Si prosegue lungo la pittoresca strada che valica il passo Dochu-La (3.100 m). Tra i 108 stupa disseminati sul passo potremo ammirare le cime innevate dell'Himalaya orientale. Sosta nella vicina Lobesa dove, con una piacevole passeggiata, attraversando il villaggio e le risaie si visita il Chimi Lhakhang (Punakha) - "tempio della fertilità" - costruito nel 15° secolo in onore di Lama Drukpa Kunley, il "folle divino", uno dei santi più venerati del Bhutan, dove lasciando una piccola offerta si può ricevere la benedizione dei falli in legno, avorio e pietra. Visita della città del Punakha Dzong, una massiccia struttura costruita all'incrocio di due fiumi. Era la capitale del Bhutan fino al 1955 e serve ancora come residenza invernale dei monaci. Pernottamento a Punakha (Altitudine 1200m).

#### **8 Ottobre: Punakha, Gangtey, Punakha**

Intera giornata dedicata al visite valle di Phobjikha (Gangtey). Si percorre una strada panoramica che attraversa fitte foreste di querce e alberi di rododendro. Si raggiungono i 3.000 metri di quota e durante le giornate limpide si ha l'opportunità di vedere le cime himalayane. Arrivo e di fare una passeggiata nel villaggio di Gangtey e visitare il monastero di Gangtey Gumpa. Pranzo e proseguimento per Punakha dove si arriva nel tardo pomeriggio. Pernottamento a Punakha (Altitudine 1200m).

#### **9 Ottobre: Punakha, Paro**

Dopo colazione si parte per rientrare a Paro. Si prosegue per il passo Dochula dove si sosta per il pranzo. Arrivo a Paro. Vicino ad una strada in pietra, passando sul ponte in legno a campate "Nymezampa", coperto da scandole e sormontato da due case di guardia, che attraversa il Paro Chu, visitiamo il Paro Dzong costruito nel 1646 da Zhabdrung Ngawang Namgyal. Qui sono state girate alcune scene del film di Bertolucci "Il piccolo Buddha". La sua torre centrale a cinque piani, il Ta Dzong, è una delle più belle, con le sue eccezionali opere in legno. Pernottamento a Paro (Altitudine 2200m).

#### **10 Ottobre: Paro, Escursione al Monastero di Taktshang**

Dopo la prima colazione salita a piedi al Monastero di Taktsang (4-5 ore di cammino fra andata e ritorno, in alternativa è possibile noleggiare un cavallo per raggiungere il punto panoramico). Conosciuto anche come "Nido della Tigre", il monastero è sempre stato considerato uno dei luoghi più sacri del regno. Si dice che il Guru Padmasambava (Rinpoche) sia volato qui nell'VIII secolo sul dorso di una tigre per sconfiggere i demoni della regione di Paro che si stavano opponendo alla diffusione del buddhismo. Pranzo nella caffetteria del punto panoramico. Nel pomeriggio visita del Dumtse Lhakhang, un'insolito tempio simile a un chorten, edificato nel 1433 da Thangtong Gyalpo, il famoso costruttore di ponti in ferro. Si sviluppa su tre piani che rappresentano l'inferno, la terra e il paradiso, e custodisce al suo interno dipinti murali ritenuti tra i migliori del Bhutan. Pernottamento a Paro (Altitudine 2200m).

#### **11 Ottobre: Paro/Kathmandu in volo, e visita Pashupatinath + Bodhnath**

Sveglia all'alba e trasferimento in aeroporto per il volo per Kathmandu KB 400 PBH KTM 07.10 08.10. All'arrivo trasferimento e sistemazione in hotel. Nel pomeriggio visita di

Boudanath ci mostra, per contrasto, la spiritualità buddista tibetana: il colossale stupa di Boudanath si trova otto chilometri a est di Kathmandu; è lo stupa più grande del Paese e uno dei più grandi al mondo, costruito nel V secolo dopo Cristo, fu voluto dal Re Lichchhavi Mana; ha base ottagonale e al suo interno si trovano le celebri ruote per la preghiera; è circondato dal mercato tibetano e da numerosi monasteri. Dopo pranzo visita visita Pashupathinath, luogo sacro induista. Centinaia di fedeli e pellegrini si radunano sulle rive sacre assieme ai santoni e ai curiosi: a cinque chilometri a est di Kathmandu, sulla riva del fiume sacro Bagmati, il tempio di Shiva Pashupatinath, con tetto in oro e porte d'argento, è famoso per la sua magnificente architettura; solo gli Indu possono accedere alle sale interne, tuttavia si può godere della sua bellezza anche dall'esterno.

#### **12 Ottobre: Kathmandu → Italia**

Colazione in hotel e trasferimento in aeroporto. Imbarco alle 11:45 sul volo via Doha che ci riporterà a Fiumicino alle 20:55

Quota di partecipazione € 3900

Supplemento camera singola € 690

acconto alla prenotazione € 1600

**La quota comprende:** Voli, sia internazionali che interni - Visto Bhutan - **Tasse governative del Bhutan [500\$]** - tutti trasferimenti privati per il gruppo - hotel 3\* in Bhutan e 4\* in Nepal - ingressi come da programma compresi - Assicurazione medica con € 20.000 di massimale a persona

**La quota non comprende:** Tasse aeroportuali 630€ - mance - visto Nepal da ottenere in arrivo [30USD] - extra in genere - bevande ai pasti - eventuale assicurazione annullamento - quanto non riportato alla quota comprende.