



# NEPAL & TIBET

## I Monasteri induisti del Nepal & buddisti del Tibet

**Massima altitudine: 5100 mt.**

**Periodo: Aprile - Ottobre**

### **GIORNO 1: Partenza dall'Italia**

### **GIORNO 2: arrivo a Katmandu (*visita della città e del Swoyambhunath Stupa*)**

In arrivo a Kathmandu, il volo consentirà la vista (meteo permettendo) delle alte innevate cime Himalayane che incorniciano la valle di Katmandu: MT Dorje Lakpa, MT Ganesha, MT Purbi Chhyachu, MT Langtang, etc. Dopo le formalità per l'ingresso nel regno Himalayano, accoglienza da parte del nostro corrispondente e trasferimento in hotel. Pomeriggio visita dei più importanti monumenti della capital Nepalese iniziando da Kathmandu Durbar square (The World Heritage site) con i suoi numerosi palazzi e cortili: Kumari Palace (dove vive la dea bambina), l'Hanuman Dhoka, palazzo del re Malla con la statua del dio scimmia che "controlla" l'ingresso e il grande cortile dove i re venivano incoronati solennemente, la gigantesca figura Kal Bhairab (Dio della Distruzione) ed altri templi. A seguire visita dello Swoyambhunath Stupa, UNESCO World Heritage Site, con i suoi 2.500 anni di storia, è un antico complesso religioso abitato da scimmie che sovrasta la città da una collina. E' un'icona affascinante e caotica sia per i buddisti che per gli Hindù. Anche il terremoto del 2015 non ha danneggiato la struttura. L'atmosfera mistica del luogo è accentuata dall'odore di incenso, da fiammelle votive che ardono burro, da devoti che fanno una circumnavigazione rituale ruotando le ruote di preghiera poste alla base di questo famosa stupa, e circondata da bellissime case tipiche, da Chaityas (tempietti votivi) e dal monastero. Pernottamento

### **GIORNO 3: Kathmandu – Pokhara: 220 km – 6h (B, --,--)**

Dopo colazione partenza per Pokhara (6 h) attraverso il fiume Trisuli e alcuni tipici villaggi. Pokhara è la seconda città del Nepal ad un'altitudine di 827mt. ad ovest della capitale Kathmandu. E' la casa dei celebri "Gurkha soldiers". Il massiccio dell'Annapurna e tre delle più alte cime al mondo si ergono da questa valle nel raggio di 15-30 km: il Dhaulagiri (mt.8167), l'Annapurna (mt.8.091) e il Manaslu (mt.8.163). In ragione della prossimità ai grandi picchi Himalayani, Pokhara è la base per famosi circuiti di trekking: il Mustang trekking, il Mount Annapurna Circuit trail & il Jomsom – Muktinath trek. Nel pomeriggio visita alla particolare cascata David che "scompare" in una misteriosa stretta voragine nel terreno, quindi escursione in barca sul lago Phewa per raggiungere il Tal Barahi temple sull'isola al centro del lago. Tempo a disposizione per passeggiare intorno al lago e nella città. Pernottamento in Pokhara.

### **GIORNO 4: Pokhara – Chitwan : km 150 – 5 h (B, L, D)**

Prima dell'alba salita a Sarangkot (meteo permettendo) per vedere l'alba sopra le alte vette del Mt. Annapurna (8,091 Mt) del Mt. Macchapucchre (6993 Mt) e del Mt. Dhaulagiri (8,167 Mt). Visita al Vindhabyasini temple, e rientro in hotel per la colazione. Partenza per il "Chitwan National Park" A World Heritage Site, nella regione del Terai, Sud-Ovest del Nepal, uno dei meglio conservati parchi in Asia. E' dimora dei towering Trees, (alberi simili alle sequoie) twisting vines (tipo di vite), rinoceronti unicorno, coccodrilli (gaviali), pitoni, cervi, tigri, elefanti e innumerevoli uccelli. All'arrivo briefing sulle attività del lodge e del programma di visite.



Dopo pranzo visita al vicino villaggio etnico di Tharu (abitanti della giungla) e tramonto sul fiume Rapti River. Prima di cena slide show sugli animali e la storia del Royal Chitwan National Park  
Cena e pernottamento nel jungle resort.

#### **GIORNO 5: Chitwan**

**(B, L, D)**

Colazione. Giorno intero di jungle safari:

Canoa lungo il Rapti River per ammirare gli uccelli e le 2 specie di rari coccodrilli : 1.Marsh Muggler (con la bocca a spatola) 2. Gharial (con la bocca lunga come un becco) Jungle Walk per ammirare gli elefanti al fiume. Pranzo. Elephant Safari, percorso a dorso di elefante per vedere 4 differenti tipi di cervo, il rinoceronte unicorno, cinghiali, scimmie, leopardi, orsi e con un pò di fortuna la maestosa Royal Bengal Tiger Danza Tharu degli abitanti della giungla. Cena e pernottamento nel jungle resort.

#### **GIORNO 6: Chitwan - Kathmandu (Patan) km.160 -5h**

**(B,--,--)**

Visita all'orfanotrofio degli elefanti( *Elephant Breeding Centre*) e partenza per Kathmandu, Arrivo in Kathmandu, visita di Patan e della sua Durbar Square (World Heritage Site), la città del fine artigianato (metalli, pietre, terracotta) conosciuta come Lalitpur Metropolitan City. E' una della più estese città del Nepal, cultural heritage, dove si ammira l'antico palazzo dalla porta d'oro, i templi dedicati a Krishna e a Shiva, il Golden temple (Hiranya Barna Mahabihar) monasteri e splendidi cortili. Pernottamento a Katmandu

#### **GIORNO 7: Kathmandu → Lhasa**

**(B,--,--)**

Partenza in volo (1h) per Lhasa (3,650Mt) con uno spettacolare percorso sopra le vette dell'Himalaya, e meteo permettendo si può ammirare la vetta dell'Everest che "buca" le nuvole. Arrivo, formalità d'ingresso in Cina e partenza per la città di Lhasa(1,5h) percorrendo le rive del Kyichhu River. Dalla cittadina/passo di Dongar (che si incontra lungo il percorso tra Gongar-aeroporto e Lhasa) si può vedere il maestoso Potala Palace. Arrivo, check-in hotel, e tempo libero per acclimatarsi. Pernottamento.

#### **GIORNO 8: Lhasa ( Potala Palace, Jokhang Temple & Barkhor Market )**

**(B,--,--)**

Mattino visita del Potala Palace, palazzo d'inverno di sua santità il Dalai Lama, complesso monumentale del 13° sec. con 117 abitazioni, 10.000 mausolei, oltre 200,000 immagini di Buddha, e circa 1000 stanze. Nel pomeriggio visita del Jokhang Temple (7° sec.), nel cuore della città, il tempio più sacro in Tibet e una volta centro del potere. Queen Bhrikuti, una principessa Nepalese, sposa del re King Songtsen Gampo ha fondato il Jokhang Temple, e la porta d'ingresso principale è dedicate a lei e "guarda" il Nepal. Alla massiccia struttura del Jokhang fanno da cornice numerose cappelle. Tempo a disposizione nel popolare bazaar di Barkhor Square (che circonda il Jokhang Temple ) dove si trova l'artigianato Tibetano: tappeti, pitture statue etc. Pernottamento

#### **GIORNO 10: Lhasa ( Drepung & Sera Monastery )**

**(B,--,--)**

Mattino partenza per il Monastero di Drepung (8km nord-ovest da Lhasa), antica residenza del terzo, quarto e quinto Dalai Lamas. Questo palazzo residenza di centinaia di monaci provenienti dalle maggiori scuole di buddismo (Geluk monasteries) che hanno il compito di custodire le numerosissime cappelle. Il complesso copre 20.000 mtq. Ed è sopravvissuto quasi intatto alla rivoluzione culturale cinese. Nel pomeriggio visita a Sera Monastery, 5km da Lhasa, fondato nel 1419, in una gradevole posizione alla base del Mount Purbuchok, era un importante centro di insegnamento per oltre 6.000 monaci che qui risiedevano. La caratteristica più interessante è l'immagine dorata di 9 mt. del Buddha ed assistere al dibattito che si svolge tra i monaci, che



mettono le loro conoscenze delle sacre scritture l'uno contro l'altro battendo le mani.

Pernottamento

**GIORNO 11: Lhasa – Gyantse (3975mt)- Xigatse (3850mt) (Khumbun Stupa) km.395 - 5h (B,--,--)**

Partenza direzione Gyantse oltrepassando 2 spettacolari passi: il Khamba La (5100mt) & il Karo La (5050mt) da cui si hanno spettacolari vedute del Tibetan Plateau e del blu scuro del Lake Yamdrok Lake e del verde del Turquoise Lake. Arrivo a Gyantse, splendida città Tibetana del 14-15° sec. con fortezze e templi. Visita del Pelkhor Chode Temple, che serviva I monasteri/scuola di Gelug Sakya & Buluk, quindi il Khumbum Stupa, il più venerato Stupa in Tibet , un capolavoro architettonico costruito in stile del Mandala con 108 lati, e 112 cappelle di cui solo 23 aperte al pubblico. Dopo Pranzo ancora 60km (2h) di strada per Shigatse, la seconda più grande città in Tibet, e capitale della Tsang Province, a 395km ad ovest di Lhasa. Pernottamento a Xigatse.

**GIORNO 12: Xigatse - Lhasa (3650Mt) km. 350 - 05 h (B,--,--)**

Al mattino visita del Tashilunpo Palace dimora del Panchen Lama (grande scolaro), la seconda figura spirituale in Tibet dopo il Dalai Lama. Fatto costruire dal 5<sup>th</sup> Dalai Lama, contiene 39 splendide cappelle tra cui l'enorme Maitreya Chapel rivestita d'oro, la Tushita Chapel che contiene oltre 1000 piccole statue di Tsongkhappa fondatore dell'ordine scolastico Geluk, la Victory Chapel, convertita in scuola che contiene un'enorme statua dorata di Tsongkhappa e di 2 suoi discepoli e la tomba del 10<sup>th</sup> Panchen Lama. Al termine si rientra a Lhasa per la friendship northern highway, strada che collega il Nepal al Tibet, passando vicino al Yamdrok Lake & al Brahma Putra (Yarlung Tsangpo) che serpeggia dalle alte montagne all'altipiano. Arrivo a Lhasa, pernottamento in hotel.

**GIORNO 13: Lhasa ✈ Kathmandu (B,--,--)**

In tempo trasferimento all'aeroporto per l'imbarco volo (1h) per Katmandu. Arrivo e trasferimento in hotel. Tempo libero. Pernottamento

**GIORNO 14: Partenza (B,--,--)**

Tempo libero fino al trasferimento in aeroporto.

**QUOTA PER PERSONA**

<b>NR. PERSONE</b>	<b>Htl.Luxury</b>	<b>5 stelle</b>	<b>4 stelle</b>	<b>3 stelle</b>
<b>02-03</b>	<b>€ 2.310</b>	<b>€ 1.795</b>	<b>€ 1.680</b>	<b>€ 1.465</b>
<b>04-06</b>	<b>€ 2.040</b>	<b>€ 1.525</b>	<b>€ 1.425</b>	<b>€ 1.175</b>
<b>Suppl.singola</b>	<b>€ 910</b>	<b>€ 600</b>	<b>€ 490</b>	<b>€ 370</b>
<b>Visto Tibet € 85</b>				
<b>Volo Katmandu – Lhasa (da € 565)</b>				

**Possibilità di ridurre/aggiungere il numero delle notti o di modificare l'itinerario.**



## HOTELS PREVISTI O SIMILARI

<b>CITY</b>	<b>Luxury</b>	<b>5 stelle</b>	<b>4 stelle</b>	<b>3 stelle</b>
<b>KATHMANDU</b>	<u>Dwarika's</u> <u>Hyatt</u> <u>Soaltee Crowne</u>	<u>Shangri-La 5*</u> <u>Radisson 5*</u> <u>Yak and yeti 5*</u>	<u>Shambala 4*</u> <u>Marriott 4*</u>	<u>Htl Manaslu 3*</u>
<b>LHASA</b>	Four point by Sheraton 5*	Brahmaputra	Xing Ding hotel Lhasa hotel	Shanba la 3* Kyichhu hotel 3* Yak Hotel 3*
<b>TSEDANG</b>	YARLUNG RIVER GRAND HOTEL 4* Tsedang hotel 4*	YARLUNG RIVER GRAND HTL 4* Tsedang hotel 4*	YARLUNG RIVER GRAND HTL 4* Tsedang hotel 4*	Yulong holiday inn 3 *
<b>GYANTSE</b>	Gyantse hotel 3*	Gyantse hotel 3*	Gyantse hotel 3*	Gyantse hotel 3*
<b>XIGATSE</b>	Xigatse hotel 3*	Xigatse hotel 3*	Manasarovar hotel 3 *	Manasarovar hotel 3*
<b>XEGAR</b>	Everest hotel 3*	Everest hotel 3*	Everest hotel 3*	Everest hotel 3*

### LA QUOTA COMPRENDE

Tutti i trasferimenti aeroporto/hotel/aeroporto.

Sistemazione in hotels in camere doppie con servizi privati

Trattamento di pernottamento e 1° colazione

Servizio di guide in Nepal (lingua italiana) e in Tibet (lingua inglese).

Ingressi.

Trasporti in veicoli tipo Toyota Landcruiser in Tibet e Minivan in Nepal come da programma.

Assicurazione sanitaria e bagaglio.

### LA QUOTA NON COMPRENDE

Voli intercontinentali

Voli Katmandu – Lhasa a/r

Pasti & Bevande

Permesso per fotografare in alcuni monasteri.

Visto Nepal

Spese per l'ottenimento del permesso speciale per il Tibet & visto Cina

Spese personali.

Mance.

Tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

### VISTI:

**Nepal:** si ottiene in arrivo con 4 fototessera e USD 50

**Tibet:** il visto e permesso Tibet si ottiene solo a Katmandu. E' necessario la copia a colori del passaporto da inviare almeno 1 mese prima della partenza

In arrivo occorre 3gg e 4 foto tessera