

“Viaggio nei luoghi sacri della valle di Kathmandu”



Un viaggio senza fretta di dieci giorni nella spiritualità di una terra unica, tra templi, monasteri e natura. Pensato per chi desidera un contatto diretto con luoghi sacri, paesaggi e cultura nepalese privilegiando percorsi e punti di vista alternativi.

Limitato a un massimo di dieci persone l'itinerario si articola tra i diversi luoghi di contemplazione di

Kathmandu per proseguire con un trekking leggero in una delle valli sacre del buddhismo tibetano, tra natura incontaminata e grotte di meditazione.

Il ritmo è volutamente lento al fine di lasciare spazio alla scoperta e ricerca individuale del viaggiatore, a tale scopo indicazioni personalizzate potranno essere fornite dall'accompagnatore.

Speciale attenzione è riservata al viaggio inteso come cammino, anche con partenze mattutine, come miglior modo di entrare in contatto con lo spirito del luogo. Ciò nonostante, le ore di trekking difficilmente saranno più di quattro al giorno per lasciare spazio alla contemplazione degli scenari.

La proposta nasce dalla passione di condividere luoghi senza tempo da parte di chi ha vissuto per anni in Nepal e continua a trascorrere lunghi periodi nella regione himalayana tra Nepal, India, Tibet e Bhutan.



Itinerario (può essere soggetto a variazioni)



Giorno 1 – Arrivo a Kathmandu

Pick-up all'aeroporto e hotel check-in. Verranno date informazioni di carattere generale e si avrà l'opportunità di familiarizzare con Boudha, il nostro punto di riferimento a Kathmandu.

Giorno 2 – Visita di Boudha e Gokarneshwar

Visiteremo la Stupa di Boudha, i monasteri e le diverse realtà che il luogo ha da offrire. Nel pomeriggio visiteremo il tempio di Gokarneshwar, uno dei templi di Shiva sulle

rive del fiume sacro Bagmati, fuori dagli itinerari più battuti.

Giorno 3 – Camminata ai monasteri di Kopan, Amithaba e Pulahari

In mattinata saliremo a visitare questi tre monasteri mentre saremo immersi nella realtà della vita locale. Al ritorno, ci sarà la possibilità di visitare una ONG di ispirazione buddhista e le sue attività sul posto.

Giorno 4 – Pashupati e Swayambhunath

Partiremo all'alba, per una kora della Stupa assieme ai monaci tibetani per poi dirigerci verso lo spettacolare tempio di Pashupatinath, il tempio induista più importante del Nepal, luogo di Sadhu, grotte di meditazione, cremazioni e scimmie. Nel pomeriggio riparteremo alla volta di Swayambhunath, celebre stupa nota come il "Tempio delle scimmie".



Giorno 5 – Patan, Laxhmi Puja

Partiremo alla volta della storica città di Patan dove visiteremo sia Durbar Square che i vari templi induisti e buddhisti presenti nella zona, godendo dell'atmosfera di una delle aree più caratteristiche della vallata. Durante Tihar (viaggio 1, 23/10 - 1/11) avremo la fortuna di gustare a pieno il momento principale di questo festival, Laxhmi Puja, che vedrà la Stupa e il circondario illuminato a festa.

Giorni 6, 7, 8, 9 – Beyul Hyolmo Trek

Secondo la tradizione si ritiene che Guru Padmasambhava, considerato tra i capostipiti del buddhismo tibetano, abbia previsto che "nel futuro quando vi saranno guerre, conflitti e circostanze difficili nel mondo, coloro di buon animo e i praticanti del dharma dovrebbero andare nei "Beyuls", valli nascoste, situate a sud della catena himalayana tibetana per trovare rifugio". Hyolmo è una di queste 104 valli, di cui solo sette sono ben documentate e quattro si trovano in Nepal.

Vicino a Kathmandu e a circa 100km dalla frontiera con il Tibet, godremo della natura incontaminata e visiteremo grotte di meditazione utilizzate da secoli. Verremo accolti dall'ospitalità dei locali e dormiremo in home-stays.



Giorno 6 - Trasporto da Kathmandu a Timbu, trek verso la grotta di Milarepa - 2000m, jeep 5h / 3h trek

Giorno 7 - Trek dalla grotta di Milarepa a Tarkegyang - 2600m / 3-4h tre

Giorno 8 - Trek da Tarkegyang a Gangyul - 2550m / 3-4h trek

Giorno 9 - Trek da Gangyul a Timbu, trasporto fino a Kathmandu - 1300m/ 2h trek / 5h jeep

Giorno 10 – Giornata libera, check-out e trasporto all'aeroporto



Chi vi accompagna:

Federico è fortemente legato al buddhismo tibetano e interessato alle culture e religioni del mondo. Lavorando come project manager freelance ha esercitato anche in Nepal per tre anni, esplorandone bellezze e contraddizioni. Ama viaggiare privilegiando percorsi meno frequentati e condividere le gemme trovate, specialmente nella regione himalayana.

Date 2019 (temperature miti, precipitazioni assenti)

Viaggio 1 - 23 ottobre - 1 novembre 2019 *(In questo periodo si svolge Tihar, il festival della luce. La città si illumina di candele e vibra di canti e balli).*

Viaggio 2 - 23 novembre - 2 dicembre 2019

Viaggio 3 - 4 dicembre - 13 dicembre 2019

Gruppo: minimo 2, massimo 10 persone

Durata: 10 giorni

Prezzi:

- €830 a persona - gruppo da 4 a 10 PAX
- €930 a persona - gruppo da 2 a 3 PAX

Incluso:

- Alloggio (monasteri o hotel di fascia media a Kathmandu, homestays o guesthouse durante il trek - in base alle disponibilità) in camera da due persone. Camera singola disponibile su richiesta in caso di disponibilità con sovrapprezzo
- Colazione quando in alloggio
- Guida italiana (IT + EN fluenti, FR base)
- Guida locale autorizzata parlante inglese
- Trasporti, dove previsto
- Biglietti di ingresso a templi e aree turistiche
- Assicurazione e materiale dello staff

Escluso:

- Biglietto aereo
- Pick-up e drop da e per l'aeroporto (10 USD ciascuno)
- Visto Nepal 15gg, 30 USD (all'arrivo in aeroporto)
- Pranzi e cene, libere, circa 7 EUR/pasto a persona esclusi alcolici
- Facchinaggio e richieste personalizzate
- Assicurazione di viaggio e/o sanitaria
- Offerte a luoghi di culto
- Mance

Note:

- Se già presenti a Kathmandu, è possibile aggiungersi al gruppo dal giorno 2 al giorno 9 con uno sconto del 10% sul prezzo del tour.
- Nel caso di gruppo precostituito un itinerario personalizzato può essere sviluppato. Altre destinazioni himalayane quali India, Tibet, Bhutan possono essere incluse.

Contatto viaggio:

Federico

fedeinnepal@gmail.com

Skype: fede_rico00

Agency Contact Info:

Pemba Dorjee & Roger Pfister P.O. Box 7003, Boudha, Kathmandu,

Nepal Phone Office: 00977-1-488 23 51

Mobile Pemba: 00977-98 133 90 163

Mobile Roger: 00977-98 510 21 989

Email: nepal@snowjewel.com

Webpage: snowjewel.com/nepal