

BHUTAN - NEPAL I FESTIVAL DI THIMPHU, GANGTEY E THANGBI MANI





Un viaggio dedicato al Bhutan, 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 Buddhista che inevitabilmente deve confrontarsi con i tempi moderni, ma che cerca strenuamente di mantenere la sua identità culturale. L'itinerario si sviluppa nella zona centro occidentale del paese, su un altopiano ricoperto di boschi e incastonato di verdissime valli. Paro, Thimphu, Punakha, Gangtey, Trongsa, Bumthang, sono le principali località che vantano i più antichi e famosi Dzong del Bhutan, le fortezze-monastero sedi allo stesso tempo del potere religioso, politico e economico. Tutto questo in occasione dei festival di Thimphu, Gangtey e Thangbi Mani, suggestive feste religiose che vengono celebrate ogni anno. Il culmine delle cerimonie è rappresentato dalle danze cham: i danzatori, con il viso coperto da meravigliose maschere, si muovono in cerchio al ritmo di tamburi, gong e trombe. I festival sono anche un incontro sociale dove la gente partecipa per gioire della compagnia e sfoggiare gli abiti della festa.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno

Partenza dall'Italia per Kathmandu

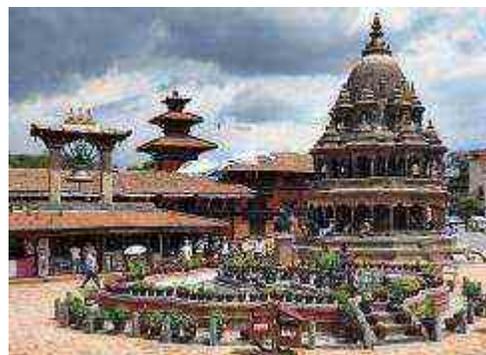
Partenza dall'Italia per Kathmandu via scalo intermedio. Cena e pernottamento a bordo.

2° giorno

Kathmandu (il Tempio delle Scimmie)

La Durbar Square di Kathmandu, la Casa-Tempio della Dea Vivente, lo Stupa di Swayambunath e l'antica capitale Patan

Arrivo a **Kathmandu** (1.300 m) al mattino, espletamento delle formalità d'ingresso e accoglienza. Visita della *Durbar Square* di **Kathmandu**, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, che è da sempre il cuore della città vecchia nonché uno splendido retaggio dell'architettura tradizionale. La *Casa-Tempio della Kumari*, dove se fortunati si riesce ad ammirare la giovane *Dea Vivente* affacciata al balcone; il Palazzo Reale della dinastia Malla, *Hanuman Dokha*, che prende il nome dalla statua di pietra di Hanuman, il dio scimmia hindu, che si trova vicino alla porta d'ingresso principale. Si prosegue con l'escursione a **Swayambunath**, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, un antico complesso religioso situato in cima a una collina a ovest della capitale, conosciuto come *Tempio delle Scimmie* per le numerose scimmie che popolano il sito. Per i buddhisti nepalesi la collina di Swayambunath, con l'antico stupa dagli occhi compassionevoli di Buddha, riveste un ruolo primario ed è uno dei più sacri luoghi di pellegrinaggio. Si continua con la visita di **Patan**, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, la "città della bellezza", una delle antiche capitali del Nepal. Qui la maestria degli artisti *newari* raggiunse il massimo splendore, nell'architettura dei templi, delle case, delle piazze. Si percorrono le strette vie contornate da palazzi medioevali, accompagnati dal sorriso dei bambini e dai gesti antichi dei suoi abitanti. Nel pomeriggio rientro a Kathmandu. Pernottamento in hotel.
Pasti: colazione a bordo dell'aereo, pranzo e cena liberi.



3° giorno

Kathmandu - Paro

Il Rinpung Dzong, il Museo Nazionale del Bhutan, il Kyichu Lhakang

Dopo la prima colazione trasferimento all'aeroporto per il volo per Paro. Arrivo a Paro (2.280 m), espletamento delle formalità d'ingresso, accoglienza da parte dello staff locale e sistemazione in hotel. Pomeriggio dedicato alla visita di **Paro**: il *Rinpung Dzong*, uno degli dzong più importanti e famosi del paese, rappresenta forse il miglior esempio esistente di architettura bhutanesa, le sue mura massicce dominano la città e sono visibili da ogni punto della valle; il *Ta Dzong* (il Museo Nazionale del Bhutan), un'antica torre di guardia, un edificio a pianta circolare con la forma di una conchiglia; il *Kyichu Lhakang*, uno dei più antichi e splendidi templi del Bhutan, fatto costruire nel 659 dal re tibetano Songtsen Gampo allo scopo di immobilizzare il piede sinistro di una diavola che cercava di impedire la diffusione del buddhismo. Vi si trova anche un chorten contenente le ceneri di Dilgo Khyense Rinpoche, venerabile maestro del buddhismo nyingma scomparso nel 1992. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazione in hotel, pranzo in ristorante locale, cena in hotel.

4° e 5° giorno

Paro - Thimphu (55 km, circa 1 ora e mezza)

La capitale del Bhutan e il Festival di Thimphu

Dopo la prima colazione partenza per Thimphu l'attuale capitale del Bhutan, adagiata lungo le rive del fiume Wang, in una bellissima vallata. Arrivo a **Thimphu** e sistemazione in hotel. Partecipazione alle principali celebrazioni del **Festival di Thimphu** che si svolge nel cortile del *Trashy Chhoe Dzong* il più importante *Dzong* (fortezza-monastero sede allo stesso tempo del potere religioso, politico e economico) della città. Tra una manifestazione e l'altra del festival visita dei principali siti d'interesse della città: il *Trashy Chhoe Dzong*, che ospitò la prima Assemblea Nazionale, oggi sede del Segretariato, della sala del trono e di altri uffici del re, oltre che del Ministero degli Interni e di quello delle Finanze; il *Kuensel Phodrang* o Buddha Gigante, un'enorme statua alta più di 50 metri, situata sulla cima di una collina che domina la città; il *Grande Chorten*, con le statue delle divinità tantriche, costruito in memoria di Jigme Dorje terzo re del Bhutan. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazioni in hotel, pranzi in ristorante locale, cene in hotel.



I festival bhutanesi sono chiamati *Tsechu*. Gli **Tsechu**, eseguiti negli *Dzong* e nei monasteri del Bhutan, sono manifestazioni di più giorni in cui si rievocano la vita e gli insegnamenti di Guru Rinpoche, universalmente riconosciuto come il fondatore delle scuole del buddhismo 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. Il culmine dello *Tsechu* è rappresentato dal *Cham*, uno straordinario insieme di musiche sacre e danze in costume, con maschere rituali, eseguite da monaci e da laici.

6° giorno

Thimpu - Dochu-La - Punakha (75 km, circa 3 ore)

L'antico complesso monastico, il "Tempio del Folle Divino", la residenza della massima autorità religiosa del Bhutan

Dopo la prima colazione partenza per Punakha 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. Prima di raggiungere Punakha sosta per la visita del *Chimi Lhakhang*, un tempio costruito 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. Arrivo a **Punakha**, l'antica capitale del Bhutan ancora oggi sede del potere spirituale, il Je Khempo, che qui si trasferisce durante i mesi invernali. Cena e pernottamento in hotel. Visita del *Punakha Dzong*, un immenso palazzo fortificato fondato nel 1637 come centro amministrativo e religioso. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazione in hotel, pranzo in ristorante locale, cena in hotel.



7° giorno

Punakha - Gangtey (75 Km, circa 2 ore e mezza)

La Valle di Phobjikha e il Festival di Gangtey

Dopo la prima colazione partenza per Gangtey, il villaggio principale della *Valle di Phobjikha*, una valle glaciale a 2.900 metri di altitudine alle pendici occidentali dei Monti Neri. Il terreno paludoso della valle è il perfetto habitat invernale per una

numerosa colonia di gru collo nero. Si tratta di una specie rara a rischio di estinzione, che dall'altopiano del Qinghai, in Tibet, migra verso il Bhutan in autunno (dopo la metà di ottobre). I bhutanesi mostrano grande rispetto per questi "uccelli celesti" tanto da dedicargli un importante festival religioso. Alla fine di febbraio, le gru, dopo aver volteggiato sopra il **Gompa di Gangtey**, ritornano attraverso l'Himalaya fino alla loro residenza estiva in Tibet. Partecipazione alle manifestazioni del **Festival di Gangtey**, che si svolge nel cortile del Gangtey Gompa. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazione in hotel, pranzo e cena in hotel.

8° giorno

Gangtey - Valle del Bumthang (circa 150 Km, circa 5/6 ore)

Il Festival di Gangtey, il Passo sui Monti Neri, lo stupa bianco

Al mattino presto partecipazione alle manifestazioni del **Festival di Gangtey**. In tarda mattinata partenza in direzione est verso il Bhutan centrale, lungo un percorso che prevede l'attraversamento del passo *Pele-La* (3.420 m) sui Monti Neri. Dopo la discesa dal passo sosta per la visita del *Chendebji Chorten*, un grande stupa bianco simile allo Swayambhunath della valle di Kathmandu. Proseguimento per la suggestiva regione del **Bumthang**. Pensione completa e pernottamento in hotel.



9° giorno

Valle del Bumthang

Il Festival di Thangbi Mani e la visita delle "dimore degli Dei"

La **Valle del Bumthang** (2.580 m) fu la residenza del grande maestro buddhista Pema Lingpa, il più importante *terton* (scopritore di tesori) del Bhutan, nonché una delle reincarnazioni di Guru Rinpoche. Il Bumthang comprende quattro valli: Chokhor, Tang, Ura e Chhume, dove abbondano rustiche abitazioni, mulini ad acqua e lhakhang, "le dimore degli Dei". Dal momento che i templi più importanti si trovano nella grande valle di Chokhor, è questa la parte della regione comunemente definita Valle del Bumthang. Partecipazione alle celebrazioni del **Festival di Thangbi Mani**. Tra una manifestazione e l'altra del festival visita del *Jakar Dzong*, del favoloso *Jampey Lhakhang* e del *Kurjey Lhakhang*. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazione, pranzo e cena in hotel.

10° giorno

Valle del Bumthang - Trongsa - Punakha (circa 200 Km, circa 6 ore)

Lo spettacolare Dzong e la torre d'avvistamento

Dopo la prima colazione partenza verso ovest per **Trongsa**, uno dei più antichi centri religiosi del Bhutan, situato a 2.200 metri in una suggestiva cornice di montagne. Visita dei principali siti d'interesse: il **Trongsa Dzong**, lo spettacolare edificio a più piani costruito in posizione strategica sulla strada di collegamento tra le regioni occidentali e orientali, che offre splendide vedute sulla valle del fiume Mangde; l'interessante torre d'avvistamento **Ta Dzong**, trasformata in un eccellente museo dedicato all'arte buddhista e alla storia della monarchia. Si prosegue verso ovest per **Punakha**. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazione in hotel, pranzo in ristorante locale, cena in hotel.

11° giorno

Punakha - Simtokha Dzong - Paro (circa 125 Km, circa 3 ore)

Gli splendidi paesaggi himalayani e l'antico complesso monastico

Presto al mattino, dopo la prima colazione, partenza verso ovest ripercorrendo a ritroso il percorso dell'andata, cercando di fissare negli occhi gli splendidi paesaggi di monti e valli. Lungo il percorso sosta per la visita del **Simtokha Dzong**, antico complesso monastico, ora sede dell'Università Buddhista. Arrivo a **Paro** nel pomeriggio. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazione in hotel, pranzo in ristorante locale, cena in hotel.

12° giorno

Paro - Taktsang - Paro

Il "Nido della Tigre"

Dopo la prima colazione salita a piedi al **Monastero di Taktsang** (4-5 ore di cammino fra andata e ritorno). (N.B. E' anche possibile noleggiare un cavallo per raggiungere il punto panoramico ma la nostra organizzazione non si assume alcuna responsabilità e pertanto in tal caso è richiesto di firmare uno scarico di responsabilità). 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. Rientro a **Paro** nel pomeriggio. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazione in hotel, pranzo in ristorante locale, cena in hotel.



13° giorno **Paro - Kathmandu**

Le cremazioni lungo il fiume sacro a Pashupatinath e l'imponente stupa di Boudhanath
Dopo la prima colazione trasferimento all'aeroporto per il volo per Kathmandu. Arrivo a Kathmandu, espletamento delle formalità d'ingresso e trasferimento in hotel (le camere sono disponibili a partire dalle 12.00). Si prosegue per l'escursione a **Pashupatinath**, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, 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. Si continua per **Boudhanath**, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, centro della cultura tibetana, dominato dall'imponente stupa che si circoambula in senso antiorario insieme ai pellegrini tibetani e ai monaci, fra bandiere di preghiera mosse dal vento. Nel tardo pomeriggio rientro a Kathmandu. Pernottamento in hotel.
Pasti: colazione in hotel, pranzo libero, cena in ristorante tradizionale con spettacolo di danze folcloristiche.

14° giorno **Rientro in Italia**

Al mattino trasferimento in aeroporto e partenza in aereo per l'Italia con scalo intermedio.



BENE A SAPERSI

Altre informazioni:

Organizzazione e trasporti – Si utilizzano minibus di diverso modello in base al numero di partecipanti. Guide locali parlanti inglese e accompagnatore italiano a partire ad un minimo di 8 partecipanti.

Pernottamenti e pasti – Hotel 5* a Kathmandu (Soaltee Crown Plaza o similare). Hotel di categoria standard, corrispondente più o meno alla categoria 3*, in Bhutan. Pernottamento e prima colazione in Nepal. Pensione completa in Bhutan. I pasti vengono consumati in ristoranti locali o nei ristoranti delle strutture dove sono previsti i pernottamenti.

N.B. In Bhutan il turismo è gestito congiuntamente dal governo e dalle agenzie private. Attualmente è prevista una tariffa giornaliera imposta dal governo. Tale tariffa comprende l'alloggio in hotel di categoria standard, i pasti, i trasporti via terra, i servizi delle guide e gli ingressi ai siti di interesse. La tariffa giornaliera viene applicata a tutti i tours indipendentemente dai luoghi visitati e dalla lista degli hotel confermati. Questa clausola implica che soprattutto nei periodi di alta stagione, con molto afflusso turistico, possono essere assegnati hotel di qualità superiore o inferiore (nell'ambito della categoria standard) senza alcuna possibilità di influire sulla loro scelta. In genere gli hotel di qualità superiore vengono assegnati a chi prima effettua la conferma. Quindi in caso di conferma tardiva, si rischia di non ottenere il di hotel richiesto, soprattutto nelle località minori, che in alcuni casi non garantiscono i servizi privati. Pagando un supplemento è possibile avere, in alcune località, hotel deluxe (equivalenti più o meno ai 4) e hotel super-deluxe (equivalenti più o meno ai 5*).*

Clima e abbigliamento – Il periodo migliore per visitare sia il Bhutan che il Nepal va da Settembre ad Aprile, durante la stagione secca, quando il cielo è solitamente terso e le alte cime montuose si ergono sullo sfondo del vivido cielo blu.

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. Per il trekking al Tiger Nest e altre escursioni più leggere a piedi meglio dotarsi di scarponcini da trekking.

Disposizioni sanitarie – Non è obbligatoria alcuna vaccinazione. Si consiglia comunque di informarsi presso l'Ufficio d'Igiene provinciale.

Formalità burocratiche – Passaporto individuale in corso di validità e valido almeno 6 mesi. Sia per l'ingresso in Nepal che in Bhutan è richiesto il visto consolare che si ottiene all'arrivo in aeroporto. Per il Bhutan le richieste di visto devono essere inoltrate all'Autorità per il Turismo del Bhutan (Tourism Authority of Bhutan - TAB) tramite la

nostra organizzazione. Occorre inviare la fotocopia del passaporto almeno un mese prima della partenza. Dopo la notifica dell'approvazione e la ricevuta del pagamento di tutti i costi relativi, il visto viene emesso quando si arriva nel paese. In realtà, si tratta di un sistema estremamente efficiente.

Caratteristiche del viaggio e grado di difficoltà - Viaggio di spiccato interesse culturale relativo al mondo buddhista. Viaggio non particolarmente faticoso (eccetto la salita a piedi al Monastero di Taktsang), ma che richiede un certo spirito di adattamento dato che in Bhutan si viaggia in un paese recentemente organizzato per ricevere il turismo. *N.B. Attualmente sono in corso i lavori di rifacimento e ampliamento della strada principale che attraversa il paese da ovest a est, pertanto, bisogna essere predisposti a rallentamenti e temporanei blocchi stradali lungo tutto il percorso del viaggio.*

ULTERIORI INFORMAZIONI UTILI IMPORTANTI PER IL BHUTAN

- All'interno dei monasteri non è mai consentito fotografare. Quando si visitano gli dzong, le foto sono consentite nel cortile e 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.
- Consigliamo di portare con voi i tappi per le orecchie, poiché durante la notte ci sono molti cani che abbaiano.
- Utile avere con sé una torcia elettrica per i probabili blackout e a volte per visitare l'interno di templi e monasteri.
- 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.

Quota Individuale di partecipazione da Milano

Minimo 10 partecipanti € 5.800,00
con nostro Accompagnatore e guida locale parlante inglese.
Massimo 14 partecipanti

Supplementi per persona

Supplemento singola	€ 730,00
Tasse aeroportuali/fuel surcharge	€ 520,00
Prezzo Bloccato	€ 175,00
Prezzo Bloccato Singola	€ 200,00
Base 8 (con nostro Accompagnatore e guida locale parlante inglese)	€ 450,00

Supplementi da pagare in loco

Visto	Dollaro	30,00
-------	---------	-------

Supplementi/Riduzioni da definire

Suppl. Business	€ Da quotare.
-----------------	---------------

Quota di gestione pratica € 90,00

Questi prezzi sono ancorati al rapporto di cambio (1 euro = 1,10 usd) e possono essere soggetti ad adeguamento valutario (valgono le condizioni di vendita da catalogo).

La percentuale delle quote pagate in valuta estera è del 55% del prezzo del viaggio.

Prenota senza pensieri. Tutela il prezzo del viaggio da eventuali adeguamenti valutari.

Modalità:

- In fase di prenotazione dovrai comunicare la volontà di aderire al “Prezzo bloccato”;
- Potrai così conoscere da subito l'importo forfettario richiesto a copertura dell'adeguamento valutario che normalmente viene comunicato fino a 21 giorni prima della partenza;
- Ovviamente il “Prezzo bloccato” è facoltativo. Decidendo di non aderire, gli eventuali adeguamenti le saranno comunicati fino a 21 giorni dalla partenza;
- Il “Blocco Prezzi” può essere applicato solo alle prenotazioni effettuate fino a 45 giorni prima della partenza.