



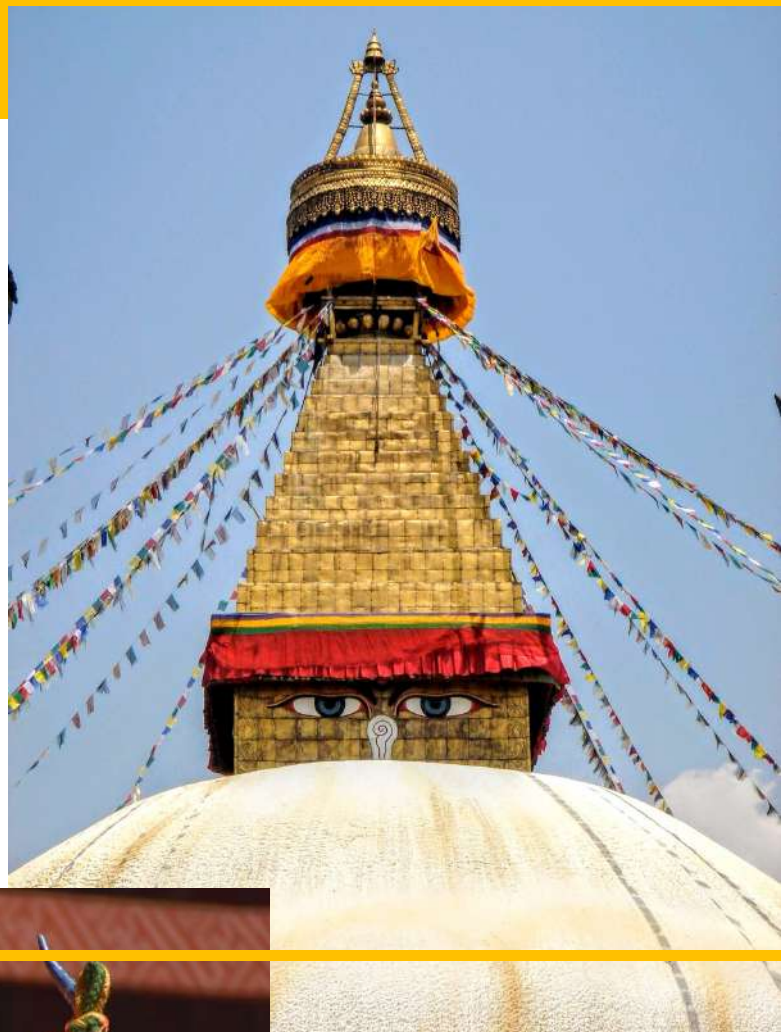
Valle di Kathmandu e Buthan in festa (Paro Tshechu)

4 – 14 aprile 2025

Un viaggio indimenticabile attraverso la storica Valle di Kathmandu e il mistico Bhutan.

L'avventura inizia esplorando le meraviglie culturali e spirituali di Kathmandu, immersi nell'atmosfera vibrante dei templi antichi e delle piazze storiche.

Il cuore del nostro viaggio ci porterà in Bhutan, la "Terra del Drago Tonante", dove avremo l'opportunità



unica di assistere alle celebrazioni del **Paro Tshechu**, uno dei festival buddhisti più importanti del paese. Il punto culminante sarà la cerimonia del **Thongdrel**, un evento sacro in cui un dipinto ricamato magistralmente di Guru Throngdel e le sue otto forme viene esposto all'alba. Si crede che contemplare questo Thongdrel purifichi lo spettatore dai peccati, rendendo l'esperienza ancora più significativa. Un'esperienza culturale e spirituale senza pari, per immergerci nelle tradizioni antiche e nei paesaggi mozzafiato di due delle destinazioni più affascinanti del mondo

Programma

Venerdì 4 aprile '25

Roma Fiumicino – Doha - Kathmandu

Convocazione all'aeroporto di Fiumicino, incontro con l'accompagnatore e partenza con voli operati da Qatar Airways via Doha, secondo l'operativo sottoindicato:

ore 09:40 partenza con volo QR 116 Roma - Doha con arrivo alle ore 16:05

Ore 17:35 partenza con volo QR 644 Doha – Kathmandu 01:00 (notte tra il 4 e il 5 aprile)

Sabato 5 aprile '25

Kathmandu

Arrivo all'aeroporto di Kathmandu alle ore 01.00.

Disbrigo delle formalità doganali, ottenimento visto e ritiro bagagli. Incontro col nostro corrispondente locale e trasferimento **all'Hotel Dusit Princess (5 stelle)**, dove pernosteremo.

Dopo la prima colazione, incontro con la guida locale. Partiremo alla scoperta della capitale del Nepal e della sua affascinante valle visitando due importanti centri religiosi. Iniziamo con il tempio induista di Pashupatinath, il più antico della Valle, dedicato al dio Shiva e posto sulle rive del sacro fiume Bagmati. Proseguiremo poi con la visita dello Stupa di Boudhnath, uno dei simboli più noti della fede buddhista e patrimonio Unesco dal 1979. Il gigantesco stupa sorge a nord-est del centro di Kathmandu, sulle antiche vie che dal Nepal portavano verso il Tibet, e a ogni ora del giorno e della notte è facile vedere fedeli e monaci che compiono il sacro giro del Kora attorno alla costruzione, muovendo innumerevoli ruote di preghiera. Pranzo incluso durante l'escursione.

Nel pomeriggio visita di Bhaktapur, cittadina fondata nel 9° secolo e famosa per la sua Durbar Square, dominata dal Palazzo delle 55 finestre e dal tempio Nyatapola, costruiti sotto la dominazione del Re Bhutapindra Malla. Al termine delle visite, rientro in albergo, cena e pernottamento.

Domenica 6 aprile '25

Kathmandu

Prima colazione in albergo.

dopo la prima colazione, partenza per la visita della Durbar Square di Kathmandu, sita nella parte antica della città. Circondata da templi e dal Palazzo Reale è stata il cuore della vita politica e religiosa di Kathmandu, e luogo di incoronazione dei tutti i regnanti. Nella Kasthamandap, una antica costruzione lignea, vive la Kumari, la Dea Vivente, istituzione unica dell'induismo nepalese. La piazza è nota anche col nome di Hanuman Dhoka, dalla statua del dio scimmia Hanuman posta a guardia dell'entrata del Palazzo Reale. La visita prosegue con la collina di Swayambhunat, sulla sommità della quale sorge un importante stupa e un complesso di monasteri in stile tibetano. Nei pressi del tempio vive una nutrita colonia di scimmie. Pranzo incluso durante l'escursione. Per concludere la nostra giornata visiteremo poi Patan, l'antica Lalitpur, la cui Durbar Square è nella lista dei monumenti Unesco: ricca di templi e monumenti costruiti nello stile tipico del luogo, tra cui spiccano il Bagno Reale e il tempio dedicato a Krishna.

Rientro in albergo, cena e pernottamento.

NOTA: l'ordine delle visite indicato nelle giornate può cambiare in base alle condizioni del traffico e alla eventuale chiusura/apertura dei monumenti.

Lunedì 7 aprile '25

Kathmandu – Paro -Thimphu

Prima colazione in albergo e check-out.

Trasferimento in aeroporto, formalità d'imbarco e partenza per il Bhutan con volo di linea.

Il volo per **Paro**, che sorvola in parte la catena Himalayana, è una delle esperienze emozionanti di questo viaggio. La discesa verso l'aeroporto, sito a 2230 metri e circondato da cime alte oltre 5500 metri, regala momenti indimenticabili. All'arrivo espletamento delle procedure di ingresso, ritiro bagagli e incontro col corrispondente locale.

Trasferimento verso **Thimphu**, circa 55 km, attraversando la bella valle di Paro. Alla congiunzione dei fiumi Paro e Thimphu, in località Chozum, sorge il monastero di Tachong Lhakang, collegato alla via da

un ponte a catene. La capitale del Bhutan sorge a 2300 metri di altezza, è sede del Governo e importante centro commerciale, dove la modernità e le antiche tradizioni convivono armoniosamente. Sistemazione **all'Hotel Druk (4 stelle)**. Pranzo.

Nel pomeriggio, iniziamo l'esplorazione di Thimphu con una gradevole passeggiata a piedi che ci condurrà al National Memorial Chorten, monumento distintivo della città, e al Mercato Contadino. Qui gli agricoltori convergono per vendere i loro prodotti, che sono tutti biologici, in quanto in Bhutan non è consentito l'uso di fertilizzanti o diserbanti chimici.

Al termine, rientro in albergo, cena e pernottamento.

NOTA: In Buthan è previsto il trattamento di pensione completa. I pranzi e le cene, in genere piuttosto semplici ma salutari, potranno essere consumati in ristoranti locali selezionati o in hotel, a seconda delle esigenze dell'itinerario.

Martedì 8 aprile '25

Thimphu

Dopo la prima colazione, un breve tragitto a Nord della città ci condurrà fino alla enorme statua dorata del Buddha Dordenma, posta su un colle che domina la valle. Da qui una gradevole e relativamente semplice passeggiata (circa 1,30 di cammino circa) porta fino al monastero di Chanangkha: il sentiero è ben tenuto e il panorama, punteggiato di bandiere di preghiera, è rilassante e suggestivo, attraverso una foresta di pini e alberi di rododendro. La costruzione del tempio di Chanangkha risale al dodicesimo secolo, ad opera di un monaco proveniente dal Tibet. Il tempio ospita una statua di Chenrezig (il Buddha della compassione, di cui il Dalai Lama è la reincarnazione terrestre). Dopo il pranzo, le nostre visite continueranno con il Museo delle Poste e con quello Tessile. La tessitura tradizionale è considerata una delle "gemme culturali" del Bhutan, ed il Museo è posto sotto la tutela della regina Ashi. Visiteremo anche il monastero femminile di Zilkha dove vivono circa 60 monache, e l'edificio governativo di Trashichhoedzong, che è al contempo palazzo governativo e istituzione religiosa.

Cena e pernottamento.

Mercoledì 9 aprile '25

Thimphu - Punaka (75km - 2:30 ore ca)

Dopo colazione inizia il nostro viaggio verso **Punaka**, in direzione dello scenico passo di Dochu-La, a 3.088 metri di altitudine. Come tutti i luoghi considerati sacri in Bhutan, il passo è costellato da costruzioni religiose e da bandiere di preghiera. Nei giorni limpidi la vista è memorabile, e permette una visuale sulle più alte cime del Bhutan, incluso il maestoso Gangkar Puensum, la vetta più alta del Bhutan (7570 mt). Si scende poi verso Punaka (altezza circa 1300 mt), città che è stata capitale del Paese fino al 1955 e tuttora è sede invernale dello Je Khempo, capo spirituale dei Monaci bhutanesi. La fertile valle di Punaka gode di un clima mite ed è attraversata da due fiumi, ritenuti maschio (Pho Chhu) e femmina (Mo Chhu). Sistemazione **all'hotel RKPO Green Resort (4 stelle)** e pranzo. Nel pomeriggio visita del Punaka Dzong, il Palazzo della Grande Felicità, posto alla confluenza dei due fiumi. Al contempo principale centro amministrativo e religioso del Bhutan nel passato, questa imponente costruzione risalente al 1637 permette di comprendere al meglio la profondità e la complessità della cultura di questo Paese. Al termine breve visita al singolare Chimi Lhakhang, o Tempio della Fertilità, dove si recano tuttora le coppie desiderose di un figlio. Un sentiero tra le risaie terrazzate porta al piccolo villaggio di Pana, dove si può avere uno sguardo sulla semplice vita contadina del luogo.

Rientro in albergo, cena e pernottamento

Giovedì 10 aprile '25

Punaka - Paro (125km - 4 ore ca)

Prima colazione in albergo

Lasciato l'albergo ci dirigiamo verso **Wangduephodrang**, il cui Dzong (monastero fortezza) fu strategicamente costruito nel 1638 su un alto crinale alla congiunzione dei fiumi Punak e Dang. Purtroppo, a causa di un corto circuito, lo Dzong prese fuoco nel 2012; i lavori di restauro iniziati immediatamente dopo l'incendio si sono conclusi nel 2022, restituendo al monumento lo splendore originale. La nostra giornata di visite prosegue poi con Kyichu Lhakang, uno dei 108 templi che si dice siano stati costruiti dal famoso re tibetano Songtsen Gampo. Secondo la leggenda fu costruito nel 659

per bloccare i piedi della diavolessa che osteggiava la diffusione del buddhismo nella regione. All'arrivo a **Paro** (mt 2280) sistemazione **all'hotel Khaaci Grand (4 stelle)**, cena e pernottamento.

Venerdì 11 aprile '25

Paro (Festival Paro Tscechu)

Escursione al Monastero Nido della Tigre

Prima colazione in albergo

Durante il nostro soggiorno a Paro, nell'area intorno allo Dzong si svolge il **Festival**, che culmina con l'atteso srotolamento del Grande Tangka Thondrol, al quale non mancheremo di assistere. Per l'intera durata del festival nell'area si svolgono cerimonie sacre, danze di monaci, allegorie teatrali e mille altre manifestazioni della cultura tantrica buddhista, alla quale assistono e partecipano emotivamente gli abitanti, vestiti coi migliori abiti tradizionali. Se il tempo a disposizione lo consentirà, anche nella giornata odierna cercheremo di assistere ad alcune delle cerimonie previste dallo Tscechu (Festival).

La nostra giornata di oggi sarà però incentrata sulla escursione al **Monastero di Thaktsang**, il più noto e fotografato di tutto il Bhutan, arroccato su una ripida parete rocciosa posta a circa 10 km a nord di Paro, a 3120 metri di altitudine. Si dice che il nome derivi dal fatto che il famoso monaco taumaturgo indiano Padmasambhava vi sia arrivato in volo dal Tibet sul dorso di una tigre, e si sia fermato qui per meditare in una caverna scavata nella viva roccia, dopo aver compiuto dei miracoli. Attorno a questo sacro luogo, meta di pellegrinaggio, iniziò nel 1692 la costruzione di questa elegante struttura, che oggi possiamo visitare. Anche questo monastero subì un rovinoso incendio nel 1998 e fu interamente restaurato alla fine del 2005. Vi si giunge con una camminata piuttosto impegnativa, della durata di circa cinque ore tra andata e ritorno, e che copre un dislivello di circa 900 metri. L'impegno è però ripagato dall'atmosfera unica e dalle meravigliose viste che regala, nonché dall'incontro con i numerosi devoti che vi si recano in visita. Al termine rientro in albergo, cena e pernottamento.

Sabato 12 aprile '25

Paro (Festival Paro Tscechu)

La nostra intera giornata sarà dedicata all'immersione nella cultura buddhista e nelle vibranti atmosfere del Festival di Paro.

Prima dell'alba ci si reca allo Dzong per assistere all'ostensione del Thongdrol, che avviene l'ultimo giorno del Festival. Questo enorme dipinto su tessuto, chiamato tangkha in tibetano, viene steso alle prime luci del giorno e ritirato prima che il sole lo tocchi direttamente. Può rappresentare sia il Monaco Padmasambhava, sia altre divinità tantriche, ed è ritenuto un oggetto carico di energie positive in grado di portare chi lo guarda sul cammino della liberazione. Dopo questa solenne cerimonia rientriamo al nostro albergo per la colazione. Torneremo poi allo Dzong per assistere ad alcune delle danze di chiusura del Festival e per visitare lo Dzong stesso. Pranzo, cena e pernottamento a Paro.

Domenica 13 aprile '25

Paro - Kathmandu

Dopo la colazione, trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo diretto a Kathmandu.

All'arrivo, dopo avere espletato le formalità di ingresso e ritiro bagagli, trasferimento **all'hotel Dusit Princess** e resto della giornata a disposizione per riposo o per eventuali visite personali.

Cena e pernottamento in albergo.

Lunedì 14 aprile '25

Kathmandu/Doha/Roma

Prima colazione in albergo e check out.

Trasferimento in aeroporto ed imbarco sul volo Qatar con destinazione Doha. Coincidenza col volo per Roma secondo il seguente operativo aereo:

09:55 partenza con volo QR 649 Kathmandu – Doha con arrivo alle 12:10

16:05 partenza con volo QR 113 Doha – Roma Fiumicino arrivo alle 20:55

L'ordine delle visite può essere variato per esigenze operative mantenendo inalterati i contenuti



QUOTE DI PARTECIPAZIONE

QUOTE PER PERSONA (minimo 10 partecipanti)

In camera doppia	Euro 4.970,00	Suppl. camera singola	Euro 690,00
Tasse aeroportuali	Euro 390,00		

POLIZZE ASSICURATIVE SUPPLEMENTARI: è possibile sottoscrivere contestualmente alla prenotazione al viaggio la polizza "Annullamento Viaggio" (a richiesta si invia normativa).

Quote:

- **Euro 215,00** per persona fino a 74 anni
- **Euro 428,00** per persona da 75 anni compiuti

LA QUOTA COMPRENDE:

- Biglietto aereo con volo di linea QATAR AIRWAYS in classe economy incluso un bagaglio da spedire (23 kg) e un bagaglio a mano
- sistemazione in albergo 5* a Kathmandu e 4 stelle in Buthan trattamento di mezza pensione (colazione e cene)
- tutti i pranzi in ristoranti o in hotel per tutto il periodo del viaggio
- assistenza e trasferimenti da/per aeroporti
- accompagnatore dall'Italia per tutto il periodo del viaggio
- guida locale parlante italiano in Nepal
- guida locale parlante inglese in Buthan
- biglietto aereo in classe economy Kathmandu / Paro / Kathmandu
- ingressi ai siti
- trasporti e trasferimenti con minibus Toyota per tutti gli spostamenti
- tasse locali e spese carburante, pedaggi dove richiesti e parcheggi
- assicurazione base medico-bagaglio
- visto per ingresso in Buthan
- mance **Eur 90** per persona (per guide, autisti e ristoranti, facchinaggio in aeroporto)

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- tasse aeroportuali (indicate a parte)
- il visto di entrata in Nepal (2 ingressi) da pagare in loco circa 30Euro
- spese personali
- tutto quanto non indicato nella "quota comprende"

COME PRENOTARE:

La prenotazione diviene effettiva al ricevimento di:

1. Contratto di viaggio firmato che vi invieremo al momento della prenotazione
2. Versamento dell'acconto richiesto tramite bonifico bancario

ACCONTO: Alla prenotazione è richiesto un acconto **di Eur 2000,00=** per persona e l'eventuale premio assicurativo supplementare (più eventuale supplemento business class)

SALDO: 30 giorni prima della partenza (entro il 5 marzo 2025)

In caso di **CANCELLAZIONE** da **parte del cliente** saranno applicate le seguenti penalità, oltre alla quota assicurativa:

- 20% della quota di partecipazione per annullamenti entro il 5 gennaio 2025
- 30% della quota di partecipazione per annullamenti entro il 4 febbraio 2025
- 40% della quota di partecipazione per annullamenti entro il 19 febbraio 2025
- 50% della quota di partecipazione per annullamenti entro il 05 marzo 2025
- 75% della quota di partecipazione per annullamenti entro il 25 marzo 2025
- 100% della quota di partecipazione per annullamenti dal 26 marzo 2025 alla data di partenza

INFORMAZIONI IMPORTANTI

Documenti e visto d'ingresso

Per entrambi i paesi è necessario il **passaporto con validità** residua di **minimo 6 mesi** dal giorno di arrivo nel paese.

Buthan – Il nostro ufficio provvederà alla pratica di ottonimento del visto. Dobbiamo ricevere 40gg prima della partenza i seguenti documenti

- scansione a colori del passaporto, 1 fotografia (recente) tipo passaporto in formato digitale

Il visto vero e proprio si ottiene all'arrivo a Paro (Bhutan) . Il passaporto deve avere almeno due pagine libere.

Nepal – il visto si ottiene direttamente in arrivo all'aeroporto di Kathmandu presentando passaporto e 1 foto (costo circa 30Euro)

Situazione sanitaria

Non sono richieste vaccinazioni obbligatorie e non ci sono malattie endemiche.

Fuso orario

Buthan: + 5 ore rispetto all'Italia; + 4 ore quando in Italia vige l'ora legale.

Nepal: +4,45h rispetto all'Italia; +3,45h quando in Italia è in vigore l'ora legale.

Clima

Bhutan: nelle valli centrali e occidentali (come Paro, Thimphu e Punakha), le temperature ad aprile variano tra i 10°C e i 25°C durante il giorno, con serate più fresche. È un periodo di clima asciutto, con giornate soleggiate e cieli limpidi.

Nepal - Le temperature diurne ad aprile variano tra i 15°C e i 28°C, con serate più fresche ma raramente fredde. Anche se aprile è ancora parte della stagione secca, possono verificarsi occasionali piogge leggere.

ATTENZIONE - Questo viaggio è impegnativo?

Il viaggio non comporta particolari difficoltà ma bisogna tenere conto dell'elemento altitudine. Kathmandu si trova a 1400 mt. Thimpu e Paro sono invece a circa 2300 mt. Si attraverserà un passo di circa 3000 mt (Dochu Pass) ed è prevista una camminata che tra andata e ritorno durerà circa 5 ore per raggiungere il bellissimo Monastero di Thaktsang a 3000 mt.

Paro Tsechu Festival

Il Paro Tsechu è uno dei festival religiosi più importanti e popolari del Bhutan, celebrato ogni anno nella città di Paro. Si tratta di una festa religiosa buddista che si tiene per commemorare le azioni e gli insegnamenti di Guru Rinpoche (Padmasambhava), il santo che introdusse il buddismo tantrico in Bhutan nell'VIII secolo. Il festival si svolge nel cortile del famoso Rinpung Dzong, un imponente monastero-fortezza che domina la valle di Paro.

Durante il Paro Tsechu, che si tiene solitamente nel mese di marzo o aprile, i bhutanesi si radunano in massa per partecipare a cerimonie religiose e assistere alle spettacolari danze rituali chiamate cham, eseguite da monaci e laici con elaborate maschere e costumi tradizionali. Queste danze, ricche di simbolismi religiosi, raccontano storie di miti e leggende buddiste e servono a purificare i partecipanti e proteggere dal male. Si crede che assistere a queste danze sia un atto di devozione che porta meriti spirituali.

Uno dei momenti culminanti del festival è l'esposizione del Thangka, un gigantesco arazzo raffigurante Guru Rinpoche e divinità buddiste, che viene svelato al pubblico all'alba dell'ultimo giorno. Questo evento è considerato particolarmente sacro e si ritiene che la sola visione del Thangka possa purificare i peccati dei presenti.

Il Paro Tsechu è un'occasione di festa non solo religiosa, ma anche sociale, durante la quale le persone indossano i loro abiti tradizionali più belli e si riuniscono per pregare, celebrare e rafforzare i legami comunitari. Il festival attira anche molti turisti internazionali, che vengono per immergersi nella cultura e nelle tradizioni spirituali del Bhutan..

Informazioni e prenotazioni

Alderan srl - via Arta Terme, 50 - 00188 Roma - Tel 06 3220657