

## NEPAL, GRUPPO DEL 15 AGOSTO 2017 DA ROMA

Viaggio in Nepal



### IN BREVE:

Partenza di gruppo con voli da Roma, guida in italiano ed accompagnatore dall'Italia. L'itinerario, ci porta a scoprire in modo rilassato la parte essenziale del Nepal e sarà inframezzato da frequenti sedute di Yoga (facoltative e gratuite). Si visiteranno Kathmandu, città dai mille contrasti, Pokhara e il parco Chitwan. Sullo sfondo la catena dell'Himalaya a tenerci compagnia. Hotel standard 3 stelle con la prima colazione inclusa.

### IN ITINERARIO:

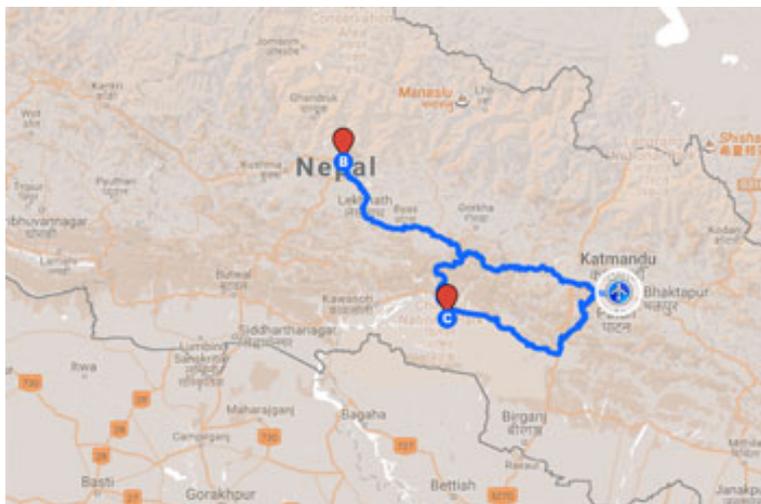
Kathmandu, Pokhara, Chitwan

### DATE DI PARTENZA:

15 agosto 2017

## PROGRAMMA DI VIAGGIO:

mappa:



### Programma dettagliato di viaggio:

15 AGO: Roma (in volo) Kathmandu (- - -)

Partenza da Fiumicino per Kathmandu via Istanbul con voli di linea

16 AGO: Kathmandu (- - -)

Arrivo a Kathmandu, disbrigo delle formalità di ingresso per l'ottenimento del visto e incontro con nostro rappresentante locale per il trasferimento in albergo.

Nel pomeriggio un giro della città, situata in una valle a 1300 Mt di altitudine e del suo mercato locale.

Pernottamento in albergo.

17 AGO: Kathmandu (B - -)

Dopo la prima colazione, tempo per il relax o per praticare lo Yoga.

Nel pomeriggio, si inizia con la visita del Palazzo Reale Hanuman Dokha. Quindi si prosegue con la visita della casa della Kumari (o dea vivente), per poi scoprire l'antico nucleo di Kasthamandap ed il tempio di Machhendranath.

Si prosegue poi con la visita dello stupa di Swayambhunath, situato su una collina che domina la capitale.

Uno stupa è un monumento buddhista, originario del subcontinente indiano, la cui funzione principale è quella di conservare reliquie. Il termine deriva dal sanscrito (in tibetano Chorten) che letteralmente significa "fondamento dell'offerta". È il simbolo della mente illuminata (la mente risvegliata, divinità universale) e del percorso per il suo raggiungimento. Se si usano soltanto due parole, la migliore definizione di stupa è "monumento spirituale". A livello simbolico, lo stupa rappresenta il corpo di Buddha, la sua parola e la sua mente che mostrano il sentiero dell'illuminazione.

Pernottamento in albergo.

18 AGO: Kathmandu (B - -)

Dopo la prima colazione, tempo per il relax o per praticare lo Yoga.

Nel pomeriggio, visita di Pashuptinath, sulle rive del fiume Bagmati, luogo sacro dove bruciano le pire della cremazione

e che è il principale santuario nepalese dedicato a Shiva.

Il tempio, dove le cerimonie religiose si susseguono senza sosta, è dimora abituale dei Sadhu, i santoni indu che dedicano la loro esistenza alla meditazione.

Proseguimento per Bodhnath e visita del più grande stupa di tutto il Nepal; quindi, visita la piazza di Bodhnath che è il centro culturale e sociale della popolazione tibetana presente in Nepal.

Pernottamento in albergo.

19 AGO: Kathmandu, Pokhara (B - -)

Prima colazione in albergo.

Partenza in pullman per Pokhara (Km.200 circa in 6/7 ore) attraverso vallate ricche di vegetazione e di vita, fiumi dalle acque purissime che scendono dalla catena Himalayana, in uno scenario naturale molto suggestivo.

Arrivo a Pokhara e sistemazione in albergo, giro con la barca al Lago Phewa (circa 1h) e infine visita del tempio Barahi.

Pernottamento in albergo.

20 AGO: Pokhara, Chitwan (B - D)

Dopo la prima colazione, escursione per visitare il villaggio tibetano di Hemja (circa 30/40 min di pullman).

Dopo la visita del villaggio rientro a Pokhara.

Nel pomeriggio, partenza in pullman per Chitwan (Km. 160 Km. circa 5 ore) che è il primo parco nazionale del Nepal, fondato nel 1973 per preservare l'ecosistema, che ricopre un' area di circa 932 km quadrati ed è l'habitat di tigri e grandi rinoceronti.

All'arrivo, sistemazione in albergo.

Cena e pernottamento.

21 AGO: Chitwan (B L D)

Pensione completa.

L'intera giornata dedicata alla visita del parco e le attività in jungla, con sosta al centro di allevamento e cura degli elefanti.

Il Parco nazionale di Chitwan, che copre area di 932 km<sup>2</sup>, è il più antico del Nepal. Fu creato nel 1973, e divenne patrimonio dell'umanità nel 1984. Il parco è ricco di flora e fauna, tra cui una delle ultime popolazioni di rinoceronte indiano a corno unico e di tigri del Bengala. L'area viene chiamata anche "Foresta Quattro Miglia" e venne in passato usata per la caccia grossa, e fino al 1951, rimase riserva di caccia reale.

Il parco di Chitwan ospita almeno 43 specie di mammiferi, 450 di uccelli e 45 di anfibi e rettili. Elefanti e rinoceronti indiani sono le specie più grandi che si trovano nel parco, ma vi sono anche altri erbivori, gaur, sambar, muntjac indiani, cervi chital, cervi porcini, sirau di Sumatra, antilopi quadricorne e cinghiali selvatici. Questi animali vengono cacciati da tre grandi predatori, leopardi, cani selvatici e tigri, e da mangiatori di carogne quali iene striate.

Gli orsi labiati sono tra le principali attrazioni del parco. I piccoli carnivori sono sciacalli dorati, martore dalla gola gialla, tassi del miele, lontre dal pelo liscio, piccole e grandi civette indiane, civette comuni, piccole anguste indiane, manguste indiane grigie, manguste mangiatrici di granchi, gatti del Bengala, gatti marmorati e gatti pescatori.

Tra i rettili più grandi troviamo coccodrilli e pitoni indiani.

22 AGO: Chitwan, Kathmandu (B L -)

Dopo la prima colazione, mezza giornata di relax.

Nel pomeriggio dopo il pranzo partenza in pullman per Kathmandu (Km. 180 circa 5/6 ore).

All'arrivo sistemazione in albergo. Pernottamento.

23 AGO: Kathmandu (B - -)

Dopo la prima colazione, tempo per il relax o per praticare lo Yoga.

Nel pomeriggio, escursione a Bhaktapur, luogo dedicato alla visita di Bhaktapur, città medioevale dichiarata

dall'UNESCO e patrimonio dell'umanità, che ha conservato nei secoli il fascino dell'atmosfera medievale, ricca di templi, palazzi e pagode.

Rientro e Kathmandu. Pernottamento in albergo.

24 AGO: Kathmandu (B - -)

Dopo la prima colazione, tempo per il relax o per praticare lo Yoga.

Nel pomeriggio visita di Patan, capitale culturale del Nepal, con i suoi templi, le innumerevoli pagode e il grande stupa di Swayambhunath antico di duemila anni, uno dei più importanti santuari del buddismo in Nepal.

25 AGO: Kathmandu (in volo) Roma (- - -)

Di buon mattino trasferimento in aeroporto e partenza con volo Tk delle 07.35.

Il vostro accompagnatore dall'Italia:



Marta Grechi si diploma con la Federazione Italiana di Yoga e, in India, studia presso l'Association for Yoga and meditation conseguendo le 500hr con la Yoga Alliance e, presso l'Hemadri Ayurveda Center di Rishikesh, la certificazione di Consulente e Terapista Ayurvedico.

La sua passione per i viaggi la porta spesso in giro per il mondo, con più frequenza in India dove continua ad ampliare e arricchire le proprie conoscenze sullo Yoga con grandi maestri.

Insegna yoga determinata a trasmettere ai propri allievi l'idea che questa disciplina è un'esperienza di consapevolezza dalla quale tutti, a diversi livelli d'impegno possono trarre concreti benefici fisici e mentali.

Le lezioni di Hatha Yoga che si terranno durante il viaggio, lavoreranno sul corpo con gli Asana, ponendo particolare attenzione al respiro, attraverso pratiche di Pranayama e alla mente, utilizzando tecniche di meditazione e rilassamento (Yoga Nidra).

## PER CAPIRE IL VIAGGIO

### Ulteriori dettagli:

Operativo aereo di riferimento:

1 TK1866 15AUG FCO-IST 15.25 19.05  
2 TK 726 15AUG IST-KTM 20.30 06.20  
3 TK 727 25AUG KTM-IST 07.35 12.55  
4 TK1863 25AUG IST-FCO 17.15 18.50

La quota include:

- volo
- Pernottamento in doppia di 09 notti con la prima colazione (solo a Chitwan due notti saranno con la pensione completa a menu fisso).
- Pullman senza aria condizionata con autista.
- guida parlante italiano durante le escursioni in viaggio.
- Accompagnatore maestro yoga dall'Italia.
- Ingressi ai tutti i monumenti menzionati in programma.
- Assistenza aeroportuale.
- Tasse governative.

Non include:

- extra come telefonate, bevande, lavanderia, le mance e quello che non è espresso nella voce "Le Quote Comprendono".
- Visto Nepal (USD 25 a persona in loco)
- Pranzi e cene (tranne quelli di Chitwan).

Per lo Yoga:

Sarà necessario portare con se un tappetino personale.

### HOTEL PREVISTI

16-19 AGO Kathmandu @ hotel Tibet <http://hotel-tibet.com.np/>  
19-20 AGO Pokhara @ hotel Mt.Kailash <http://www.mountkailashresort.com>  
20-22 AGO Chitwan @ hotel Parkland <http://wildlifeneal.com/>  
22-25 AGO Kathmandu @ hotel Tibet <http://hotel-tibet.com.np/>