



# NEPAL

## COSÌ VICINI AL CIELO

1 – 11 OTTOBRE 2023, 11 giorni - 8 notti



*La montagna, in quanto luogo dove ci s'avvicina al cielo, è un potente simbolo di innalzamento spirituale, e le religioni di ogni tempo e luogo se ne sono appropriate, santificando le vette che avevano a disposizione, dal Sinai ebraico all'Olimpo greco, dal Golgota cristiano al Taishan taoista. Tutte queste alture non paiono però che povere colline di fronte ai 6.650 m della cima sacra del Kailash, il mitico Monte Meru, dimora degli dèi induisti, o ai 7.810 m del Nanda Devi, oggettivizzazione di Parvati, moglie di Shiva.*

*Ai piedi dei ghiacci della montagna himalayana è sbocciato l'induismo, sono fioriti i poemi sacri dei Veda e delle Upanishad, è ambientata l'epopea del Mahabharata. La sterminata estensione di quest'ultimo poema, lungo tre volte la Bibbia, e sette volte l'Iliade e l'Odissea messe insieme, testimonia la caratteristica più evidente dell'ambiente himalayano, l'esagerazione. L'Himalaya si innalza quattordici volte sopra gli ottomila metri, e si estende per 2.500 chilometri, come una Grande Muraglia naturale che separa l'India e il Nepal dal Tibet e dalla Cina. Spazi esagerati che amplificano anche la percezione del pensiero. Il Buddismo deriva proprio dall'ambiente himalayano la prevalenza dell'immanenza sulla trascendenza cristiana, cui seguono sia l'approccio fisio-psicologico, in qualche modo scientifico, alla religione come cura dei disagi mentali derivanti dall'attaccamento alle cose e alle persone, e dal desiderio di esse, sia l'atteggiamento antimetafisico nei confronti delle tematiche teologiche, liturgiche ed esistenziali.*



TRAVEL DESIGN  
STUDIO

VIAGGI  
A MISURA  
DI GRUPPO


LA META SRL | VIALE ASSUNTA 11/A, 20063 CERNUSCO SUL NAVIGLIO MI, ITALY | P.IVA 04822280964  
CAP. SOC. € 50.000 | REA 1776549 | CCIAA 4822280964  
SEDE OPERATIVA: VIA BIANZANELLA 11, 24124 BERGAMO BG, ITALY  
TEL +39 03519901200 | CELL +39 335 6158659 | FAX +39 03519901204  
info@traveldesignstudio.com | www.traveldesignstudio.com  
AUT. PROVINCIALE A/B N° 6 DEL 18/2/11 | POLIZZE ASSICURATIVE UNIPOL N° 100000268 E 100263306

**1° giorno, domenica 1° ottobre 2023: Bologna > (Dubai)**

Ritrovo dei signori partecipanti all'aeroporto di Bologna, disbrigo delle formalità d'imbarco e doganali e partenza con volo Emirates EK 94 delle 15h20 per Dubai. Arrivo previsto alle 23h15' locali.


**2° giorno, lunedì 2 ottobre 2023: (Dubai) > Katmandu**


Coincidenza con il volo Emirates EK 2355 delle 2h15 per Katmandu. Arrivo previsto alle 8h40 locali e disbrigo delle formalità di sbarco. Completamento delle procedure di immigrazione e trasferimento in città. Pranzo in ristorante e nel pomeriggio visita a Durbar Square e allo stupa Swayambhunath. Al termine trasferimento in hotel, sistemazione nelle camere riservate e cena.

 **Katmandu.** Città a 1.360 m slm, fondata dal re Guna Kamadeva nel 723 e divenuta la capitale del Nepal unificato dopo la presa della città da parte del re Prithvi Narayan Shah nel 1768. Secondo un'antica leggenda buddista, l'area in cui si trova Katmandu era occupata, in un lontano passato, da un lago, ma Manjusri, il Buddha della Consapevolezza, tagliò con la sua spada una collina creando la gola di Chobar, facendo così defluire le acque e rendendo abitabile la regione. Il centro urbano della città presenta un nucleo storico risalente alla tarda epoca Malla, XVII secolo, che si sviluppa intorno alla celeberrima Durbar Square, ricca di templi induisti. Centinaia di altri templi sorgono poi presso molti incroci stradali e nel resto nell'intera valle, facendo di quest'area uno dei luoghi dalla più alta concentrazione di edifici a carattere religioso del pianeta.

**3° giorno, martedì 3 ottobre 2023: Katmandu > Changunarayan > Bhaktapur > Thimi > Katmandu**

Pensione completa. Partenza per la visita del tempio di Changunarayan (19 Km, 1h30') e della storica località di Bhaktapur (4 Km, 15'). Nel pomeriggio, dopo la visita di Thimi (6 Km, 30') rientro a Katmandu (11 Km, 1h) e cena.

 **Changunarayan.** Villaggio a 1.600 m slm. dove si trova un antico tempio dedicato a Vishnu, considerato come il più antico tempio in Nepal, che conserva capolavori dell'arte nepalese dal V al XII secolo. Secondo le leggende il tempio esisteva già nel 325.

 **Bhaktapur.** 1.350 m slm, nota anche come Bhadgaon, la città fu fondata nel XII secolo da re Ananda Deva Malla a forma di triangolo ai cui estremi sorgevano tre templi dedicati al dio Ganesh, protettore della città. Dal secolo XVI Bhaktapur dominò politicamente ed economicamente il Nepal e fu un importante centro di transito carovaniero sulla rotta tra India e Tibet.

**Thimi.** Storica città che si trova tra Katmandu e Bhaktapur, celebre per la produzione di vasellame di qualità. Il nome deriva da chhemi, valoroso, appellativo dato dal re di Bhaktapur agli abitanti per la loro lealtà e valentia nella difesa dei confini del regno.

**4° giorno, mercoledì 4 ottobre 2023: Katmandu > Bandipur > Pokhara**

Pensione completa. Partenza per Bandipur (158 Km, 4h45'), breve visita e proseguimento per Pokhara (77 Km, 2h30'). Durante la strada soste per il pranzo e per passeggiate sui ponti sospesi che scavalcano il fiume Trishuli. All'arrivo, discesa in hotel, sistemazione nelle camere riservate, passeggiata sulle sponde del Lago Phewa e cena.

**Bandipur.** Cittadina a 1.030 m slm su una stretta sella della catena del Mahabharat a circa 700 m sopra la valle del fiume Marsyangdi. Originariamente un semplice villaggio abitato dall'etnia Magar, nei primi anni del XIX secolo Bandipur divenne un prospero centro commerciale e una comunità con caratteristiche cittadine, edifici importanti con facciate in stile neoclassico e strade pavimentate con lastre di ardesia argentata.

**5° giorno, giovedì 5 ottobre 2023: Pokhara > Sarangkot > Kande > Hyangja > Pokhara**

Pensione completa con pranzo al sacco. Di buon mattino partenza la torre di Sarangkot (1.592 m, 5 Km, 15') per godere dell'alba sulla Valle di Pokhara e sulla catena himalayana. Dopo la prima colazione, condizioni meteorologiche permettendo, è prevista una passeggiata partenza fino all'Australian Camp (1h45', principalmente su gradoni), dove, se le nubi lo permettono, si possono vedere le vette del Dhaulagiri, dell'Annapurna, del Himchuli, del Machapuchare, del Lamjung Himal e del Manaslu. Dopo la discesa è prevista una visita al monastero buddista di Hyangja. Chi non volesse effettuare la passeggiata può riposare in hotel. Pomeriggio dedicato alle visite di Pokhara, con il tempio Bindhyabasini, la cascata di Devi, le grotte di Gupteshwor Mahadev e una piccola crociera (1h) sul Lago Phewa.

**Sarangkot.** Da Sarangkot, situato in posizione panoramica sopra Pokhara, a 1.500 m di quota, si gode una spettacolare veduta dell'Himalaya, con il Dhaulagiri, 8.167 m, l'Annapurna, 8.091 m, il Machapuchare, 6.993 m e il Manaslu, 8.163 m.

**Pokhara.** Seconda città del Nepal per abitanti, si trova a circa 200 km a ovest di Kathmandu, a 980 m di quota, in posizione prossima a numerosi percorsi di trekking fra cui il circuito dell'Annapurna.

Dalle sponde del Lago Phewa si può vedere il bianco stupa per la Pace Mondiale e il colle di Sarangkot con il forte.


Nel Museo Internazionale della Montagna si trova una sezione dedicata allo yeti, che Lonely Planet™ include tra i dieci esseri più misteriosi del mondo.

**6° giorno, venerdì 6 ottobre 2023: Pokhara > Tansen > Lumbini**

Pensione completa. Partenza per la visita di Tansen (125 Km, 4h15'). All'arrivo a Lumbini (83 Km, 2h45'), discesa in hotel, sistemazione nelle camere riservate, passeggiata in risciò ai giardini, visite del luogo santo della nascita di Buddha e cena.

**Tansen.** Cittadina sul fiume Kaligandaki, antica capitale del regno Magar.

A Tansen si trovano il palazzo di Rana, presso il fiume, e il Ridi Bazaar, un importante sito di pellegrinaggio indù, dove nel mese di gennaio si svolge un grande Mela, raduno religioso. Dalla vicina collina Srinagar Danda si può avere una vista panoramica sulle vette himalayane del Kanjiroba, del Dhaulagiri, dell'Annapurna, del Mansiri, Ganesh e del gruppo del Langtang.

 **Lumbini.** L'incantevole, la città dove nacque Siddhartha Gautama, il Buddha, si trova a pochi chilometri dal confine con l'India. Secondo la leggenda, qui, intorno al VI secolo a.C., la regina Maya diede alla luce colui che in seguito divenne Gautama Buddha, e fondò la religione buddhista.

A Lumbini si trovano rovine di antichi monasteri, un sacro albero della Bodhi, un antico bacino per il bagno, la colonna di Asoka e il tempio dedicato alla regina Maya, il luogo esatto della nascita del Buddha.

Il sacro sito di Lumbini è contornato da una grande zona monastica, quella orientale dedicata ai monasteri Theravada, quella occidentale ai monasteri Mahayana e Vajrayana.

### **7° giorno, sabato 7 ottobre 2023: Lumbini > Parco Nazionale di Chitwan**

Pensione completa. Partenza per il Parco Nazionale di Chitwan (154 Km, 4h45'). All'arrivo, discesa in hotel, sistemazione nelle camere riservate, e prime attività con la visita a un villaggio dell'etnia Tharu accompagnati da una guida naturalista. In serata esibizione della tradizionale danza tharu dei bastoni.

**Tharu.** Tribù di lingua indo-ariana del Nepal meridionale di origine mongolica. I Tharu praticano una religione sincretica con elementi induisti o buddisti e animismo con elementi di culto degli antenati. Il popolo Tharu si è tanto adattato alle zone forestali che con il passare del tempo ha sviluppato una resistenza naturale alla malaria.

### **8° giorno, domenica 8 ottobre 2023: Parco Nazionale di Chitwan**

Pensione completa. Intera giornata dedicata ai safari e alle attività nella giungla. In mattinata sono previste la visita al Centro di Conservazione dei gaviali, o coccodrilli gharial, specie in pericolo critico d'estinzione endemica del Chitwan dal tipico muso a forma di trombetta, e l'escursione in canoa (45') sul fiume Rapti, dove si potranno vedere gli stessi coccodrilli e i numerosi uccelli che vivono nel parco. Nel pomeriggio jeep safari alla ricerca dei grandi animali che vivono nel parco, il rinoceronte monocorno, il bisonte, i cervi, l'elefante, il leopardo, la tigre del Bengala.

**Chitwan.** Il Parco nazionale di Chitwan, 932 Km<sup>2</sup>, il più antico del Nepal, si trova a circa 200 Km dalla capitale Katmandu. L'area, fino al 1951 riserva di caccia reale, è stata trasformata in parco nel 1973.

Il parco è ricco di flora e fauna, e ospita una delle ultime popolazioni di rinoceronte indiano a corno unico e di tigre del Bengala, oltre a elefanti, leopardi, cani selvatici, iene striate, sciacalli dorati, martore, tassi miele, lontre, civette, manguste, macachi, lemuri grigi, scoiattoli volanti giganti, porcospini indiani, delfini del Gange, coccodrilli e pitoni.

### **9° giorno, lunedì 9 ottobre 2023: Parco Nazionale di Chitwan > Katmandu**

Pensione completa. Partenza per Katmandu (170 Km, 5h45'). All'arrivo, discesa in hotel e sistemazione nelle camere riservate. Al tramonto visita al sito del tempio di Pashupatinath per assistere alle cerimonie indù di aarti. Cena in hotel.

**Aarti.** Sanscrito per conclusione, chiusura. Presso la religione induista, l'aarti è un rituale durante il quale la luce emessa da una fiamma di canfora viene offerta alle murti delle Divinità, o a uno dei loro aspetti.

L'aarti si esegue solitamente al tramonto o alla sera, come conclusione di una puja o di un canto bhajan.

L'offerta della fiamma di canfora ha un significato simbolico: poiché essa arde senza lasciare residui, rappresenta l'ego che, una volta raggiunta la realizzazione spirituale, scompare senza lasciare alcuna traccia.

L'aarti fa parte di ogni rito religioso indù, ma viene officiata anche in segno di augurio e rispetto nei confronti di ospiti di riguardo o durante momenti considerati particolarmente delicati, come il primo ingresso degli sposi nella loro nuova casa, la partenza o il ritorno da un viaggio di un familiare, il buon raccolto ottenuto, il bestiame e tutto ciò che si desidera proteggere, come un nuovo trattore o una nuova bicicletta.

### **10° giorno, martedì 10 ottobre 2023: Katmandu > Patan > Boudhanath > Katmandu**

Pensione completa. Mattinata dedicata alla visita della Durbar Square di Patan (6 Km, 30'), col suo pavimento di mattoni rossi e i palazzi in stile Newa. Al rientro a Katmandu (8 Km, 30') visita dello stupa di Boudhanath e cena con spettacolo di folklore nepalese. Al termine trasferimento in aeroporto.

**Patan.** Anche conosciuta come Lalitpur, fu fondata nel III secolo a.C. dalla dinastia Kirat, sulla sponda del fiume Bagmati di fronte a Kathmandu, Patan, 1.300 m slm, ospita il Kumbeshwar, del 1392, probabilmente il tempio più antico della zona. Tartarughe sacre si aggirano nel cortile del monastero buddhista sorvegliando il Tempio d'oro.

**Boudhanath.** Stupa alto 36 m, dove si dice siano seppelliti i resti di Kasyapa Buddha, il XXVII Buddha. Lo stupa è uno dei più grandi al mondo e si trova a 5 Km dal centro di Katmandu, circondato da oltre cinquanta monasteri tibetani.

La stupa si trova sull'antica rotta commerciale che dal Tibet entra nella valle di Kathmandu dal villaggio di Sankhu. I commercianti tibetani hanno riposato e pregato in questo sito per molti secoli.

La datazione dello stupa Boudhanath è controversa. Alcuni studi lo fanno risalire al regno di re Manadeva, V secolo, altri al re nepalese Sivadeva, VI secolo, fonti tradizionali all'imperatore tibetano Trisong Detsan, VIII secolo, fonti tibetane lo postdatano al tardo XV o primo XVI secolo.

Durante il violento terremoto del 25 aprile 2015 lo stupa di Boudhanath ha subito solo danni lievi, solo alcuni dei piccoli templi d'intorno sono andati distrutti.

### **11° giorno, mercoledì 11 ottobre 2023: Katmandu > (Dubai) > Bologna**

Imbarco sul volo Emirates EK 2154 dell'1h25 per Dubai. All'arrivo, previsto alle 4h45 locali, coincidenza con il volo Emirates EK 93 delle 9h30 per Bologna.

**QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA**

**BASE 30 PERSONE € 2.350**

SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA € 360

\*Tasse aeroportuali e sovrapprezzo carburante (fuel surcharge) sono inclusi, ma sono indipendenti dalla nostra politica commerciale e possono aumentare senza preavviso

CAMBIO APPLICATO 1 EURO = 1,06 USD

**QUOTA DI ISCRIZIONE 50 €****VOLI DA MILANO SU RICHIESTA****Le quote comprendono:**

- ✓ voli di linea EK Bologna / Dubai / Katmandu / Dubai / Bologna;
- ✓ \*tasse aeroportuali (93 €) aggiornate al 28 dicembre 2022;
- ✓ sistemazione negli hotel indicati;
- ✓ trattamento di pensione completa come da programma;
- ✓ acqua minerale ai pasti e sul bus;
- ✓ trasferimenti in veicoli privati con aria condizionata per tutta la durata del tour;
- ✓ ingressi ai siti in programma;
- ✓ guida parlante italiano a disposizione per tutto il tour;
- ✓ audioguide;
- ✓ assicurazione sanitaria AXA F30 (massimale € 30.000), bagaglio (massimale € 1.000) e annullamento

La sottoscrizione dell'assicurazione facoltativa AXA F30 contro i rischi di annullamento del viaggio copre per qualsiasi impedimento oggettivamente documentabile, incluso pandemia (copertura in caso di positività dell'assicurato o dei suoi familiari), malattie preesistenti e croniche, nei limiti previsti dalle condizioni di polizza.

La sottoscrizione della polizza contro l'annullamento del viaggio dovrà essere richiesta e saldata contestualmente alla conferma del viaggio con accettazione scritta di ricezione e presa visione delle condizioni contrattuali, con particolare riferimento ai paragrafi "Esclusioni". I diritti nascenti dai contratti di assicurazione dovranno essere esercitati dal viaggiatore direttamente nei confronti delle compagnie di assicurazioni contraenti, alle condizioni e con le modalità previste nelle polizze medesime, prestando attenzione in particolare alle tempistiche per l'apertura del sinistro, alle franchigie e alle limitazioni ed esclusioni.

Prima della sottoscrizione vi invitiamo prendere visione delle condizioni di polizza disponibili sul nostro sito [www.traveldesignstudio.com](http://www.traveldesignstudio.com). Sono inoltre disponibili polizze sanitarie e annullamento con massimali sanitari più estesi e casistiche in copertura annullamento più ampie. Preventivi individuali personalizzati.

**Le quote non comprendono:**

- \* pasti in aeroporto;
- \* pasti non menzionati nel programma;
- \* visto d'ingresso (30 USD)
- \* bevande diverse dall'acqua minerale;
- \* mance e facchinaggi;
- \* tutto quanto non espressamente indicato alla voce la quota comprende.

**Operativi aerei (non sono state effettuate prenotazioni):**

✈	EK 94	Bologna	Dubai	15h20	23h15	5h55'
✈	EK 2355	Dubai	Katmandu	2h15	8h40	4h25'
✈	EK 2356	Katmandu	Dubai	1h25	4h45	4h20'
✈	EK 93	Dubai	Milano Malpensa	9h30	13h50	6h20'

**Hotel previsti (o similari):**

🏨	Katmandu	Hotel Akama **** ●●●●
🏨	Pokhara	Hotel Atithi Resort & Spa **** ●●●●
🏨	Lumbini	Hotel Buddha Maya Garden *** ●●●●
🏨	Chitwan	Hotel Tigerland Safari Resort ●●●●

**Documenti necessari per i cittadini italiani adulti e minori:**

- 📄 Passaporto con validità minima residua di 6 mesi dalla data prevista di rientro.
- 📄 Visto turistico.
- 📄 Travel Design Studio non è responsabile del negato imbarco a causa di documenti personali non validi per l'espatrio.

**Note:**

- 🕒 Le distanze e i tempi di percorrenza riportati nel programma sono desunti da siti di mappe elettroniche e sono forniti, come le descrizioni delle località, a titolo puramente indicativo; la sequenza delle visite è da ritenersi orientativa e le visite previste possono non includere alcuni dei siti o dei monumenti descritti, in dipendenza degli orari e dei giorni di accessibilità stagionali e del tempo effettivamente a disposizione.
- 🕒 Le tariffe aeree di gruppo non danno diritto alla preassegnazione dei posti a bordo, né all'emissione anticipata delle carte di imbarco. Le nostre hostess e il nostro personale d'agenzia si adopereranno, in collaborazione con la compagnia aerea e nei limiti del possibile, per favorire una sistemazione a bordo che mantenga il gruppo unito. Potrà essere tuttavia possibile che la compagnia aerea richieda un supplemento per questo servizio. L'assegnazione di posti particolari individuali è a totale discrezione della compagnia aerea, che per alcuni di essi può richiedere un supplemento. Le regole dell'aeronautica civile prevedono che i posti antistanti le uscite d'emergenza possano essere assegnati solo a passeggeri adulti in buone condizioni

*di salute e che parlano fluentemente inglese.*

- ➔ *Alcuni nomi di località e altri nomi citati nel programma sono traslitterati in lettere latine a partire dall'originale nepalese. La traslitterazione dei nomi locali in caratteri latini è di tipo fonetico, per questo il medesimo vocabolo può essere ritrovato scritto in caratteri latini in forme diverse tra loro.*
- ➔ *Per gli alberghi sono riportati, se disponibili, la classificazione ufficiale e, con i pallini verdi, il giudizio assegnato dal sito Tripadvisor®, rilevato alla data del presente preventivo.*
- ➔ *I partecipanti al viaggio dovranno sottoscrivere il contratto di viaggio al momento dell'iscrizione, per accettazione dei contenuti e dei termini contrattuali, così come richiesto dalle normative vigenti.*
- ➔ *La percentuale della quota di partecipazione calcolata in valuta è del 41%. Variazioni dei cambi applicati incideranno soltanto su tale porzione della quota di partecipazione.*
- ➔ *Non è consentita la riproduzione, nemmeno parziale, di questo programma senza il consenso espresso di Travel Design Studio.*
- ➔ *Rif. 4717 OCF*



### **Patrimoni dell'Umanità UNESCO (World Heritage)**

La Convenzione sul Patrimonio dell'Umanità, adottata dalla Conferenza generale dell'UNESCO il 16 novembre 1972, ha lo scopo di identificare e mantenere la lista di quei siti che rappresentano delle particolarità di eccezionale importanza da un punto di vista culturale o naturale e possiedono valore di universalità, unicità e insostituibilità.

Al 6 maggio 2019, la lista include 1.092 siti in 167 paesi dei 190 che hanno ratificato la Convenzione.



### **Lonely Planet's 1000 Ultimate Sights (Luoghi da vedere)**

Sono almeno 1000 i luoghi del mondo che meritano almeno una visita secondo le guide turistiche Lonely Planet™: per ognuna di cento aree di interesse diverse le dieci migliori, le più romantiche, le più avventurose, le più esotiche mete da visitare.