

# GRAN TOUR NEPAL E TIBET



*"DALLA VALLE DI KATHMANDU AL TIBET. un viaggio per scoprire antiche culture e il fascino mistico di questi paesi. In Tibet percorreremo luoghi più conosciuti e meno conosciuti, fino al Campo Base dell'Everest. Un tour di gruppo con guida locale in italiano. Piccolo gruppo max 14 persone."*

**Viaggi e Tour in Nepal e Tibet**

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### **Giorno 1. 11 agosto VOLO per KATHMANDU**

Partenza dall'Italia e volo in connessione per Kathmandu, cena e pernottamento a bordo.

### **Giorno 2. 12 agosto KATHMANDU (1.300 m) / VISITA DI DURBAR SQUARE**

Arrivo a Kathmandu e trasferimento privato in hotel in centro città. Dopo il check in in hotel, potremo rilassarci un po'. Successivamente incontro con la guida, per la visita del centro di Kathmandu, a piedi ci inoltreremo nelle viuzze che portano a Durbar Square, il cuore storico della città vecchia, ove qui un tempo venivano incoronati i re. L'area di Durbar Square è costituita da tre piazze collegate tra loro, le viuzze sono racchiuse da bellissimi palazzi storici e con un po' di fortuna potremo vedere anche la "Kumari", la dea vivente degli Hindu, affacciarsi al palazzo. Al termine, rientro in hotel e cena libera presso uno dei tanti ristoranti del centro, non c'è che l'imbarazzo della scelta ! Pasti liberi. HOTEL SOALTEE 5\* INCLUSO: COLAZIONE.

### **Giorno 3. 13 agosto KATHMANDU / VISITA AL QUARTIERE TIBETANO / PATAN / KATHMANDU**

Oggi andremo a visitare il quartiere tibetano ove svetta il famoso BOUDHANATH STUPA, uno dei più grandi al mondo. Attorno alla piazza, vedremo parecchi monasteri tibetani costruiti da profughi, che qui giunsero dal Tibet negli anni'50. Patrimonio dell'UNESCO, è meta di pellegrinaggi ed è usuale vedere i fedeli tibetani vestiti in modo tradizionale, che, girando in senso orario attorno all'imponente Stupa, fanno roteare le ruote di preghiera e portando le offerte. Un luogo dall' atmosfera mistica e unica. Proseguimento per la splendida PATAN, dichiarata patrimonio dell'umanità e considerata la più antica tra le città reali nella valle di Kathmandu, chiamata anche "città della bellezza", ricca di templi e palazzi di fregio, con la sua Durbar Square, molto ben conservata. Qui se ci verrà dato il permesso, potremmo accedere al palazzo ove vive la Kumari, occasione unica e rara. Al termine della visita rientro a Kathmandu. Pasti liberi. HOTEL SOALTEE 5\* INCLUSO: COLAZIONE.

### **Giorno 4. 14 agosto KATHMANDU / BHAKTAPUR / SWAYAMBHUNATH / KATHMANDU**

Dopo colazione partiremo alla scoperta di BHAKTAPUR, la terza città stato medievale della Valle di Kathmandu. Un'antica città Newari, con le sue piazze tradizionali, lungo le quali, a piedi, ci rilasseremo nell'atmosfera tranquilla e pacata di questo luogo magico. Vedremo i suoi bellissimi templi e palazzi, esempi di architettura locale, Qui Bernardo Bertolucci volle girare le scene del famoso film "il Piccolo Buddha". Al pomeriggio rientrando a Kathmandu faremo visita al tempio Swayambhunath, situato su una collina nella Valle di Kathmandu e noto anche come il Tempio delle Scimmie, che qui la fanno un po' da padrone. Per i buddisti Newari è uno dei luoghi più sacri di tutto il Nepal. Composto da numerosi templi, da una biblioteca e da un monastero tibetano, si può accedere tramite una strada oppure salendo i suoi 365 gradini. Un luogo ricco di atmosfera e fascino. Al termine di questa emozionante giornata, rientro a Kathmandu. Pasti liberi. HOTEL SOALTEE 5\* INCLUSO: COLAZIONE.

### **Giorno 5. 15 agosto KATHMANDU volo per LHASA 3.650 m)- TIBET**

A seconda dell'orario del volo, trasferimento al mattino presto in aeroporto e volo per Lhasa, arrivo a LHASA disbrigo delle formalità doganali e trasferimento privato in hotel, dove arriveremo dopo circa 1 ora e mezza. Lhasa, in tibetano "Trono di Dio", situata a 3650 m di altitudine nella valle del Kyi Chu, è la capitale del Tibet, territorio fin dal 1750 direttamente o indirettamente controllato dalla Cina. Attualmente Lhasa è quindi la

Capitale della Regione Autonoma del Tibet. Era anche la residenza tradizionale del Dalai Lama. Per poterci acclimatare, oggi ci teniamo il resto della giornata libera, ognuno potrà riposarsi o fare una passeggiata in città. Lhasa non è una grande città e sarà molto piacevole fare una prima scoperta di questo luogo, andando a piedi lungo i suoi vicoli. Rientro in hotel. SNOW HEAVEN HOTEL 4\* locali INCLUSO: COLAZIONE, PRANZO E CENA.

**Giorno 6. 16 agosto LHASA / PALAZZO POTALA / TEMPIO JOKHANG / LHASA**

Stamattina inizieremo la nostra visita di Lhasa, con il famoso Palazzo del POTALA, patrimonio UNESCO. Questo straordinario palazzo alto 13 piani e con più di 1000 stanze, è considerato il palazzo antico più alto del mondo. Con il suo punto più alto che supera i 3.700m fu costruito durante la dinastia Tang del VII secolo a.C. durante il regno del re del Tibet Songtsan Gampo. Al termine, proseguiremo con la visita del Tempio di JOKHANG, più piccolo rispetto al Potala, richiama molti devoti a pregare, essendo il tempio buddista più importante di Lhasa. Qui al suo interno si respira l'aria delle lanterne alimentate con il burro di yak, mentre i fedeli recitano le preghiere e i mantra. Ricco di arte tipica, è situato nella parte vecchia della città, ed è circondato da Barkhor Street, strada affollata di pellegrini e visitatori. Al termine rientro in hotel SNOW HEAVEN HOTEL 4\* locali INCLUSO: COLAZIONE, PRANZO E CENA.

**Giorno 7. 17 agosto LHASA / MONASTERO DREPUNG e MONASTERO SERA / LHASA – KM 45 circa**

Al mattino partenza per la visita del monastero Drepung, costruito nel 1416, è uno dei tre principali monasteri della scuola buddhista Gelugpa, ed è il monastero buddhista più grande di tutto il Tibet. Gelugpa, che significa Cappello Giallo, è il ramo del buddismo seguito dalla maggior parte dei tibetani, e la figura più influente in questa fede è il Dalai Lama. Il monastero di Drepung era il luogo in cui viveva il Dalai Lama prima della ricostruzione del Palazzo Potala da parte del quinto Dalai Lama tra il 1645 e il 1694. Nel 1982 Drepung venne dichiarato patrimonio culturale nazionale. Si prosegue con la visita Il Monastero Sera, situato a 4.000m Le sue sale sono adornate da murali e statue di Buddha, fondato nel 1419 da Sakya Yeshe, un discepolo di Tsongkhapa, ora ospita poche centinaia di monaci, ma all'epoca della sua massima prosperità ne ospitava circa 5.000. Rientro in hotel a Lhasa. SNOW HEAVEN HOTEL INCLUSO: COLAZIONE, PRANZO E CENA.

**Giorno 8. 18 agosto LHASA / TSETANG / YAMBULAKANG (3.600m)/ MONASTERO di SAMYE – KM 250 circa**

Stamattina, dopo colazione partenza per TSETANG, capoluogo della prefettura dello Shannan. Trascorreremo la giornata nel luogo considerato la culla della civiltà tibetana, la VALLE DELLO YARLUNG, lungo delle strade panoramiche giungeremo al palazzo di YAMBULAKANG. Antica fortezza situata nella valle del fiume Yarlung Tsangpo nel Tibet meridionale, circa 192 chilometri a sud di Lhasa. La leggenda vuole sia stato il primo edificio ad essere costruito in Tibet per fungere da residenza del primo re tibetano Nyatri Tsenpo. Fu poi scelto come dimora estiva dal 33esimo re Songsten Gampo e dalla sua consorte cinese Wencheng (nipote dell'imperatore Tang Taizong), fintanto che i due non si trasferirono stabilmente a Lhasa. Sotto il quinto Dalai Lama (1617-1682), Yumbulagang fu infine convertito in monastero dalla scuola buddhista dei Berretti Gialli. Oggi è prevalentemente dedicato al culto del Buddha Shakyamuni. Si prosegue con la visita del MONASTERO DI SAMYE, che risale al VIII secolo ed è stato il primo monastero buddista costruito in Tibet, dalla forma di mandala, disegno circolare che, nel buddismo, rappresenta l'universo. TSEDANG HOTEL INCLUSO: COLAZIONE, PRANZO E CENA.

**Giorno 9. 19 agosto SAMYE / TSETANG via FRIENDSHIP HIGHWAY e PASSO KAMBA-LA (4.700m) / LAGO YAMDROK / KUMBUM PELKHOR CHODE / GYANTSE (3.980m) KM 330 circa**

Dopo colazione partenza per Gyantse lungo la Friendship Highway, fino al passo KAMBA-LA da dove si gode uno splendido panorama che da sul LAGO YAMDROK, uno dei quattro laghi sacri del paese. Si prosegue verso ovest lungo un percorso straordinariamente scenografico. Si prosegue lungo la strada con dei passi che arrivano a quasi 5.000 m, fino a giungere a GYANTSE, visita al KUMBUM un monumento simile allo Stupa, ma possiede delle differenze significative da quest'ultimo. A differenza dello Stupa, infatti, il Kumbum è un monumento costituito da un aggregato di cappelle a più piani. Per essere più precisi le cappelle idealmente dovrebbero contenere centomila immagini, perché "centomila immagini" è appunto la traduzione della parola Kumbum. Il Kumbum più famoso del Tibet si trova a Gyantse, nel complesso del monastero di Palcho (chiamato anche monastero di PELKHOR CHODE) Arrivo in hotel. GYANTSE YU TUO HOTEL INCLUSO: COLAZIONE, PRANZO E CENA.

**Giorno 10. 20 agosto MONASTERO DI SHALU / SHIGATSE (3.840 m) KM 100 circa**

Dopo colazione partenza verso per Shigatse. Lungo il percorso visiteremo il MONASTERO DI SHALU, fondato nell'XI secolo, rappresenta il paradiso di Cenresig , ovvero il rifugio da tutte le sofferenze terrene. Divenne un centro per l'insegnamento di discipline davvero particolari, come l'abilità di camminare in stato di trance e di generare calore interno, per poter sopravvivere in condizioni climatiche rigide. Proseguiamo poi per SHIGATSE, situato nella piana alluvionale alla confluenza del Brahmaputra e del fiume Nianchu, Shigatse è la seconda città più grande del Tibet. Si chiama "Shigatse" in tibetano e "Rigaze" in cinese, originariamente significava "maniero con il terreno più fertile". GESAR HOTEL INCLUSO: COLAZIONE, PRANZO E CENA.

**Giorno 11. 21 agosto SHIGATSE / MONASTERO DI SAKYA (4.300 m), / LHATSE / SHEGAR (4.200 m) KM 235 circa**

Dopo colazione partenza lungo la Friendship Highway, fino ad arrivare al MONASTERO DI SAKYA per una visita di questa spettacolare attrazione, che deve anche la sua notorietà, grazie alla sua collezione di rotoli sacri buddhisti, thanka e libri, nonché per i suoi canti monacali e gli affreschi. E' il monastero principale della setta Sakyapa del buddhismo tibetano. Il suo grande salone può accogliere fino a 10 mila monaci. Qui sono conservati oltre 40 mila rotoli sacri, incluso l'inestimabile Burde Gyalmalung. Alcuni rotoli sono scritti in oro. Molte delle parti del monastero, che erano state distrutte durante la Rivoluzione Culturale cinese, sono state ricostruite. I seguaci del buddhismo tibetano Vajrayana, ancora oggi come un migliaio di anni fa, si radunano in questo monastero per praticare gli insegnamenti della loro religione ed accogliere pellegrini e turisti. Si prosegue verso nord-ovest per LHATSE e quindi verso Shegar, superando il passo Gyatso-La (5.100 m), attraverso splendidi paesaggi caratterizzati da alte montagne all'orizzonte. Arrivo a SHEGAR in hotel. QOMOLANGMA HOTEL INCLUSO: COLAZIONE, PRANZO E CENA.

**Giorno 12. 22 agosto SHEGAR /MONASTERO DI RONGPHU (5.000 m)/ CAMPO BASE DELL'EVEREST (5.200m)/ TINGRI (4.260m) KM 200 circa**

Dopo colazione partenza alla volta del MONASTERO DI RONGPHU, famoso per essere il più alto del mondo, in quanto sorge a 5.000m è anche il principale centro buddhista della zona. Da qui, si gode una splendida vista sull'Everest e merita davvero, una sosta in questo panoramico luogo. Si prosegue poi per il CAMPO BASE DELL'EVEREST, il così detto tetto del mondo ! È situato sugli ultimi metri della pista, che porta al campo base alpinistico, costituito da una ventina di tende che servono da «ristorante/magazzino» durante il giorno e da

hotel durante la notte per gli alpinisti. Le poste cinesi hanno installato un piccolo container che funziona da ufficio postale (è il più alto al mondo). Il Monte Everest, con i suoi 8848 metri, è la montagna più alta del mondo. Si trova nella catena dell'Himalaya al confine tra il Nepal e il Tibet. Il versante Nord fa parte del territorio cinese, mentre quello Sud del Nepal. In tibetano si chiama Chomolungma, che significa Dea Madre della neve, in nepalese Monte Sagarmatha. Il Monte Everest è considerato sacro da entrambe le popolazioni, che lo rispettano e lo venerano al pari di una divinità. Al termine si prosegue per il villaggio di TINGRI. SNOW LEOPARD HOTEL INCLUSO: COLAZIONE, PRANZO E CENA.

**Giorno 13. 23 agosto TINGRI / NYALAM /3.750m) KM 152 circa (2-3 ore circa)**

Dopo la colazione, si prosegue verso Nyalam lungo la ben tenuta Friendship Highway (G318). La strada sale rapidamente verso il Passo Lalung La, raggiungendo circa 5.050 m. È un luogo ideale per una sosta, con ampi panorami himalayani, inclusa la vista sulla maestosa parete nord dello Shisha Pangma. Mentre la strada continua a salire verso Nyalam Tong La (noto anche come Tong La o Yakrushong La), lo spartiacque a circa 5.150 m, segna il confine tra le valli dei fiumi Arun e Sun Kosi. Questo è spesso il punto più alto e panoramico del viaggio. Dopo circa 2-2 ore e mezza, si svolta una curva e si arriva a Nyalam Town. La cittadina è piccola ma pittoresca, offre semplici pensioni e uno sguardo sulla vita tradizionale tibetana. JINYAN JINTING HOTEL INCLUSO: COLAZIONE, PRANZO E CENA.

**Giorno 14. 24 agosto NYALAM / KATHMANDU (1.300 m) - KM 122 circa (5-6 ore circa)**

Partenza dopo colazione da Nyalam verso il confine riaperto in via del tutto eccezionale, per rientrare in Nepal a Kathmandu. Dopo l'espletamento delle formalità doganali di uscita dal Tibet, ci attenderà l'autista nepalese con un mezzo diverso, per riportarci in città. Attraverseremo villaggi e campi coltivati, lungo strade a volte strette e con parecchie curve, che caratterizzano questa zona. Arrivo nel tardo pomeriggio/sera a KATHMANDU al nostro hotel. HOTEL SOALTEE 5\* INCLUSO: COLAZIONE.

**Giorno 15. 25 agosto KATHMANDU / VISITA SOLIDALE CASA PENDAY HOME - FAMIGLIA e il TEMPIO DI GANESH**

Oggi sarà una giornata speciale, visiteremo infatti la zona di PHARPING, ricca di templi, qui seguendo la strada dei pellegrini potremo immergerci nei loro rituali, partendo dalla statua di Guru Rimpoche, seguendo la strada in senso orario fino a giungere alle 16 ruote di preghiera e fino ad arrivare al tempio di Ganesh, sacro sia agli indù che ai buddisti. Con calma e calati nell'atmosfera di questo luogo proseguiremo il nostro percorso. Al termine visiteremo la PENDAY HOME FAMILY una casa famiglia che accoglie i bambini orfani e che un monaco buddhista laico accudisce ed aiuta nel loro percorso di vita. Rientro a Kathmandu e tempo libero. HOTEL SOALTEE 5\* INCLUSO: COLAZIONE.

**Giorno 16. 26 agosto KATHMANDU / ITALIA**

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo di rientro in Italia ed arrivo il 26 agosto sera.



DATA PARTENZA	DURATA GIORNI	CODICE TOUR	QUOTA DI PARTECIPAZIONE
-	16	1236	4950 €
MIN. PARTE CIPANTI	AEROPORTO DI PARTENZA		GUIDA
10			In lingua italiana in Nepal e Tibet

#### OPERATIVO VOLI

VOLI TURKISH AIRLINES

**da MILANO MALPENSA MXP:**

andata 11 AGOSTO MXP 15.10 / IST 19.15 - IST 20.15 / KTM 06.05 del 12 AGOSTO

ritorno 26 AGOSTO KTM 07.35 / IST 13.05 - IST 16.15 / MXP 18.15

**da ROMA FIUMICINO FCO :**

andata 11 AGOSTO FCO 15.30 / IST 19.15 - IST 20.15 / KTM 06.05 del 12 AGOSTO

ritorno 26 AGOSTO KTM 07.35 / IST 13.05 - IST 16.45 / FCO 18.25

### LA QUOTA INCLUDE

- Volo aereo Italia Nepal A/R + volo aereo Kathmandu / Lhasa
- NEPAL: a Kahtmandu hotel 5\* colazione inclusa
- Guida locale autorizzata che parla italiano e vi accompagnerà nelle giornate di tour
- Minibus privato per i trasferimenti e le visite
- Biglietti e ingressi per le visite menzionate
- TIBET: guida accompagnatore che dal Nepal viaggia con voi in Tibet
- Durante il tour in Tibet hotel indicati in programma o similari. In alcuni luoghi non ci sono strutture ci vuole un po' di spirito di adattamento,
- Pensione completa: colazione in hotel, pranzi in ristoranti locali durante la giornata e la sera cena in hotel.
- Minibus privato per il gruppo e jeep per il rientro al confine Tibet / Nepal
- Biglietti e ingressi per le visite menzionate
- Bomboletta di ossigeno portatile in caso di emergenza. In ogni caso gran parte degli hotel hanno l'ossigeno a disposizione.
- Tutti i permessi per l'ingresso in Tibet, che devono essere rilasciati per il gruppo da un'agenzia autorizzata.
- Al momento della prenotazione o almeno 1 mese prima della partenza, inviarci copia perfettamente leggibile, a colori del vostro passaporto.

### LA QUOTA NON INCLUDE

- Tasse aeroportuali soggette a riconferma euro 350 a persona
- Costo visto Nepal da pagare in loco 30 usd/euro - da verificare costo per eventuale visto multiplo per ingresso dal Tibet
- Tutti i pasti non indicati, le bibite, mance per la guida e autisti. (un pasto costa dai 3 dollari ai 10 dollari circa)
- UNIPOL assicurazione annullamento, medico e bagaglio costo 5 % del totale del viaggio
- Tutto quanto non indicato nella quota include
- Supplemento camera singola euro 700

### **INFORMAZIONI DI VIAGGIO**

### **TRASPORTI DURANTE IL TOUR**

Minibus per il Nepal e Tibet. Al rientro per il tratto dal Tibet fino al confine Nepalese jeep.

### **GUIDE DURANTE IL VIAGGIO**

Guida locale Nepalese autorizzata che parla italiano e vi seguirà anche in Tibet.

### **PASTI**

Nepal: solo colazione. Tibet pensione completa. Vedi programma.

### **HOTELS**

Come indicato in programma o similari.

### **ASSISTENZA DURANTE IL VIAGGIO**

In lingua inglese e italiana. Da parte di Mundoescondido tramite whatsApp. Prima della partenza verrà fatto il gruppo WhatsApp con tutti i partecipanti e Mundoescondido.

### **VALUTA CONSIGLIATA PER LE SPESE**

Per il NEPAL: euro da cambiare in valuta locale a Kathmandu, è possibile pagare con bancomat e carte di credito, nei principali ristoranti, hotel, negozi, ma non è certo che funzioni sempre. In ogni caso vi consigliamo di avere sempre contante con voi.

### **A CHI E' RIVOLTO QUESTO VIAGGIO**

Viaggio adatto a persone in buone condizioni fisiche, che vogliono realmente scoprire il Nepal e soprattutto il Tibet, non adatto a persone abituate a fare viaggi "stanziali". Le strade sono dissestate, a volte interrotte e polverose e alcuni percorsi possono durare parecchie ore, non è stimabile una tempistica reale, noi abbiamo indicato una media di ore. Nota hotel In Tibet : non hanno lo stesso standard a cui noi siamo abituati, chi vuole conoscere il Tibet deve avere di spirito di adattamento. Altitudine max 5.200 circa.

Al momento della prenotazione acconti di euro 1.900 a persona. Saldo entro 30 gg. dalla partenza.

[PRENOTA](#)

[RICHIEDI  
INFORMAZIONI](#)

[CHIAMACI CON TEL  
0432 21231](#)

Piazzale Gabriele D'Annunzio n.13 – 33100 – Udine – Italia  
Tel. +39. 0432 21231 Tel. +39. 0432 25400  
<http://www.mundoescondidoviaggi.com>  
Agenti IATA 3827668

D&P S.r.l. P. IVA 02398830303 - CCIA Udine n. 25774  
Aut. Reg. F.V.G n. 3124 - Polizza “Filo Diretto” n. 1505000904/E