

# BHUTAN

La terra del Drago Tuono



**Il periodo migliore per effettuare questo viaggio è da settembre-ottobre ad aprile.**

## **Perché viaggiare responsabile?**

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

**È un viaggio di**



## **PROGRAMMA DI VIAGGIO:**

### **1° GIORNO: Partenza dall'Italia**

### **2° GIORNO: Paro - Thimphu (65km, 1h circa)**

Arrivo all'aeroporto di Paro, valle ampia e verdeggiante riconosciuta come una delle più belle di tutto il Bhutan, con la sua aria pura in un'atmosfera piena di serenità. Paro mantiene la sua natura bucolica con campi fioriti che in base alla stagione coprono la maggior parte della valle.

All'arrivo dopo il controllo passaporti vi attenderà una guida locale che vi accompagnerà nella capitale Thimphu, immersa un'ampia valle attraversata dal fiume Wangchu, ombreggiato da alte vette (65km, 1 ora di viaggio).

Dopo pranzo visita al Weekend Market, dove gli abitanti del posto si recano abitualmente per le loro spese settimanali, così entrando in contatto con la cultura e lo stile di vita locali; passeggiata sul ponte a caccia di qualche souvenir. Successivamente visita al Centenary Park, dove si potrà ammirare la statua del Walking Buddha, costruita da lavoratori thailandesi ed alta 14 metri.

In serata si potrà passeggiare per le vie della città con i suoi piccoli negozi e mangiare in uno dei fast food più popolari, famoso per i suoi *momo*.

Dopo cena, visita al Craft Bazar, con prodotti dell'artigianato locale.

Pernottamento in hotel a Thimphu.

### **3° GIORNO: Thimphu – Chari Monastery (hiking)**

Dopo colazione partenza per **Chary Monastery** e salita a piedi fino al monastero. La salita si effettua attraverso una foresta punteggiata da alberi di rododendro, che nel mese di aprile sono pieni di fiori. In questo luogo i monaci si ritirano per meditare da minimo quattro mesi a massimo tre anni, una volta arrivati alla fine della salita, che dura circa un'ora, si respira pace e serenità come in pochi altri luoghi. Ritorno alla base e pranzo al sacco, o in alternativa, rientro in città e pranzo al ristorante (*comunicare la scelta al momento della prenotazione*).

Nel pomeriggio rientro Thimphu e tempo libero. Cena e pernottamento in hotel a Thimphu.

Cena e pernottamento in hotel a Thimphu.

### **4° GIORNO: Thimphu – Punakha (77km, 3h circa)**

Dopo colazione trasferimento a Punakha. Visita al Simthokha Dzong, la fortezza più antica del Bhutan, costruita nel 1629 da Shabdrung Ngawang Namgyal, unificatore del Paese.

Questa fortezza funge da centro amministrativo e centro delle attività religiose dei monaci, inoltre ospita una scuola dove gli studenti imparano la lingua nazionale, chiamata Dzongkha, e l'inglese.

Lasciando Thimphu cominciamo il nostro viaggio nella campagna attraverso la valle di Punakha, capitale invernale del Bhutan, sino ad arrivare al passo di Dochula, a oltre 3000 metri, che offre una vista impagabile sulla catena montuosa dell'Himalaya.

Visita al Monastero di Dochula, tributo a Sua Maestà il Re, composto da ben 108 stupa (monumenti funebri); da lì ci dirigeremo verso Punakha, lungo una strada costellata di colorate bandiere di preghiera, tra fiumi e campi coltivati. Prima di raggiungere la città si farà una breve passeggiata per visitare il Chimi Lhakhang, tempio edificato nel 1400, meta di pellegrinaggio popolare tra le donne di tutto il Bhutan per propiziare la fertilità.

Cena e pernottamento in hotel a Punakha (1250m).

### **5° GIORNO: Punakha - Gangtey (78km, 3h circa)**

Dopo colazione visita al Punakha Dzong che sorge alla confluenza di due fiumi, il Phochu (maschio) e il Mochu (femmina). Visita a Wangduephodrang, centro importante nella storia dell'unificazione nazionale, dove visiteremo il mercato locale.

Arriviamo alla valle di Phobjikha, ampie praterie e boschi di bambù nano, dove d'inverno nidifica la gru; dietro le fattorie che costeggiano il fiume, foreste di pini blu, betulle, aceri e rododendri.

Per la cena ed il pernottamento soglieremo in una casa tradizionale, ospiti di una famiglia bhutanesa la cui accoglienza ci farà sentire come in famiglia.

La sistemazione sarà piuttosto spartana, ma comunque pulita ed ospitale; il bagno sarà in comune. Nei pressi della casa sarà possibile sperimentare in prima persona una tradizione molto radicata in Bhutan: il bagno con le pietre calde. Accederemo quindi a una struttura chiusa, con all'interno una vasca di legno in cui l'acqua viene riscaldata da pietre che vengono lasciate arroventare sotto il fuoco per molte ore: un modo decisamente rilassante di addentrarsi ancora di più nella cultura locale.

Cena e pernottamento in farm house a Gangtey.

### **6° GIORNO: Gangtey (hiking)**

Dopo la colazione si visiterà il Gangtey Gompa, il più grande monastero Nyingmapa del Bhutan, dove da 600 anni si tramandano gli insegnamenti di Pema Lingpa. Il monastero è circondato dal villaggio delle famiglie dei 140 monaci, che hanno il compito di prendersi cura del sito.

In seguito, percorreremo il Gangtey Natural Trail, attraverso la valle di Phojikha: passeremo per il villaggio di Simchubara, costeggiando templi e santuari, concludendo il percorso tra prati in fiore e rigogliose foreste al Black Necked Crane Information Centre, dedicato alla conoscenza e all'avvistamento delle gru dal collo nero, che qui nidificano. Il centro fornisce anche informazioni sulla storia e l'ambiente della valle.

Nello shop potremo acquistare alcuni prodotti dell'artigianato locale.

Cena e pernottamento in farm house a Gangtey.

### **7° GIORNO: Gangtey – Bumthang (188km, 6h circa)**

Dopo la colazione si partirà presto in direzione Trongsas, attraverso il Pele-la (3300m).

Lungo la strada, sostaremo per visitare il Chendebji Chorten, costruito nel XIX sec. da un lama tibetano, ed a Tongsa Dzong, fortezza arroccata in cima a un burrone, passaggio obbligato per i viaggiatori dei tempi passati.

Attraverso il passo Yotong La (3400m), procederemo verso le quattro valli del Bumthang: dopo una breve sosta al laboratorio di tessitura Yathra, dove ammireremo la lavorazione delle lane colorate, raggiungeremo la capitale Jakar, la cui valle è tra le più sacre del regno e oggetto di innumerevoli leggende locali.

Anche qui e per due notti soggiorneremo in una casa tradizionale, accolti familiarmente: la comunità rurale di Bumthang ha dato il via al progetto Farm House Stay, per permettere ai viaggiatori di sperimentare l'accoglienza e il cibo locali, portando quindi con sé uno spaccato della vita quotidiana delle famiglie bhutanesi. Si viene ospitati in abitazioni semplici ma pulite, con bagno in comune. Il villaggio dista un'ora di guida dalla città di Chamkar.

Cena e pernottamento in farm house a Bumthang.

### **8° GIORNO: Bumthang (hiking)**

Giornata dedicata alla visita di Ura, con escursioni che porteranno a visitare templi e conoscere la quotidianità dei villaggi che qui si trovano.

Percorreremo una strada costeggiata di fattorie, dove mucche e pecore pascolano libere, fino al passo Shelthang La (3600m), che gode di una maestosa vista sul Gangkhar Puensum, la cui vetta è ancora inviolata. Da qui scenderemo in direzione di Ura, uno dei pochi villaggi del Bhutan costruito da case a schiera tradizionali, dove avremo tempo di immergerci nella vita locale.

Dopo mezz'ora di guida raggiungeremo il villaggio di Shingkhar, a un'altitudine di 3400m, dove il tempo sembra essersi fermato. Da vedere il Dechen Choling Goemba, con un accogliente cortile, ideale per sostare e consumare il pranzo.

Cena e pernottamento in farm house a Bumthang.

### **9° GIORNO: Bumthang – Paro (volo interno)**

Al mattino vi trasferirete con un volo interno a Paro.

Pomeriggio libero, che può essere dedicato alla visita del centro di Paro e al relax, godendosi il ritmo lento delle strade principali e visitando i negozi di vicinato.

Cena e pernottamento in farm house a Paro.

### **10° GIORNO: Paro**

Visita alle esposizioni del National Museum: le collezioni sono temporaneamente ricollocate in un'ala superiore del museo principale, a causa dei danneggiamenti subiti col forte terremoto del 2010.

Visita al Paro Dzong, conosciuto anche come Rinpung Dzong: è uno degli esempi più emblematici dell'edilizia tradizionale del Bhutan. Costruita all'inizio del XV secolo, questa fortezza era dotata di enormi catapulte caricate a pietre per difendersi dagli invasori: oggi è sede di una più tranquilla scuola monastica. Al suo interno è conservato un particolare esempio di *mandala*.

Rientro a Paro attraversando il famoso ponte di legno Nyamai-Zam, che si erge sul fiume Paro. In passato, il ponte veniva completamente smontato per difendere il Dzong dagli attacchi esterni.

Si prosegue con una escursione nei dintorni di Kyichu Lakhang, uno dei più antichi del Bhutan, risalente addirittura al VII secolo. Il resto della giornata è libero.

Cena e pernottamento in farm house a Paro.

### **11° GIORNO: Paro – hiking alla Tana della Tigre**

Giornata dedicata all'escursione al Taktsang (Tana delle Tigri). La valle di Paro si aprirà davanti a voi, in una giornata limpida si avrà una vista indimenticabile sul Monte Chomolhari a 4.150 metri di altitudine. La montagna è sacra per i buddisti tibetani che credono sia la dimora di una delle cinque Sorelle Tsheringma: (Tshe-ring mched-Inga), divinità protettrice femminile (Jomo) del Tibet e Bhutan, che erano legate da un giuramento benedetto dal Guru Padmasambhava di protezione della terra, della fede buddista e della popolazione locale.

In seguito, con un breve tragitto in auto si raggiungerà Taktsang, il più famoso monastero del Bhutan. Taktsang significa "Tana della Tigre", così chiamato perché è stato benedetto durante il VII secolo dal grande maestro tantrico Guru Rinpoche, che raggiunse questo luogo volando sul dorso di una tigre fiammeggiante. Il monastero si erge su una cresta a circa 900 metri sopra il fondovalle di Paro.

Cena e pernottamento in farm house a Paro.

### **12° GIORNO: Paro - Italia**

Trasferimento in aeroporto per il volo di rientro.

**Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.**

### **PREZZI del VIAGGIO a persona**

**Calcolato su 2 persone: 2680 € + volo aereo**

**Calcolato su 4-6 persone: 2410 € + volo aereo**

Costo volo aereo a partire da 800 € (tasse incluse)

*I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1,18 USD*

*Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.*

### **La quota comprende:**

- tutti i pernottamenti
- tutti i pasti (colazioni, pranzi, cene)
- trasferimenti con mezzi privati
- volo interno Bumthang-Paro
- visto Consolare per il Bhutan

- tutti i biglietti di entrata, come da programma
- guida locale in lingua inglese
- tasse governative per il Bhutan
- assicurazione medico-bagaglio (massimale € 50.000)
- assicurazione contro annullamento del viaggio
- organizzazione tecnica

#### **La quota non comprende:**

- voli aerei intercontinentali
- Visto Consolare per l'India (qualora previsto dai voli aerei)
- tasse per fotografare all'interno dei luoghi che lo richiedono
- bevande (anche durante i pasti)
- spese personali
- mance
- tutto quanto non espressamente indicato ne "La quota comprende"

**Nota:** La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

#### **DA SAPERE PRIMA DI PARTIRE**

Un approccio consapevole al viaggio richiede una notevole capacità e volontà di adattarsi all'ambiente e alla cultura locale. Sarà importante sperimentare la cultura locale, religiosa e le tradizioni senza pregiudizi e idee preconcepite. Esplorare con occhi nuovi, con pazienza e apertura, per poter accedere alla vera essenza del patrimonio culturale e della spiritualità.

Il clima in Bhutan è piuttosto mutevole, è quindi necessario attrezzarsi anche per la pioggia. Al mattino e alla sera potrebbe essere piuttosto freddo. Portate con voi abiti caldi, soprattutto per la sera. Durante il giorno l'abbigliamento è a "strati" e sono indispensabili buone scarpe da trekking, un cappello o un berretto e un buon paio di occhiali da sole. A causa delle lunghe distanze tra città e villaggi portare le medicine di cui si ha bisogno insieme al primo soccorso. La torcia elettrica, la borraccia d'acqua e un filtro polarizzatore per la fotocamera saranno anche molto utili. Uno zaino è necessario quando si faranno le passeggiate/brevi trekking. Monasteri e templi sono luoghi di culto, è necessario avere un abbigliamento consono: l'ammissione può essere negata a uomini e donne che indossano pantaloni o gonne corti/e.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

**NOTA BENE:** Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**). Verificare inoltre di essere in regola con eventuali vaccinazioni obbligatorie, in particolare ponete attenzione all'obbligo di vaccinazione contro la **febbre gialla** che viene richiesta a seconda del paese di provenienza (nel caso di permanenza in più stati).

#### **Organizzazione tecnica:**



PLANET VIAGGI RESPONSABILI  
 Via Vasco de Gama 12a - VERONA  
 Tel: 045 8342630 – 045 8948363  
 E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
 Skype: planet.viaggi.responsabili  
**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**