

NEPAL - Mustang

Nel regno di Lo

Itinerario di 14 giorni



Partenze garantite tutto l'anno per un minimo di 2 viaggiatori.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito www.planetviaggi.it

In particolare questo viaggio prevede:

- la presenza di guide locali in Nepal.
- Visite a villaggi di diverse etnie
- Parco Nazionale Shivpuri
- Pranzo al Sabah Village Cafè gestito da una cooperativa femminile
- Sessione di mandala
- Meditazione in monastero
- Sessione di yoga all'alba
- Polizza medico bagaglio e annullamento

Perché scegliere Planet Viaggi Responsabili

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, unendo al viaggio incontri con gli abitanti delle località visitate, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza, di approccio ad altre tradizioni, usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile si prefigge come obiettivo primario il sostegno delle economie dei paesi visitati, per ottenere ciò si utilizzano, per quanto possibile, servizi offerti da operatori locali selezionati, questo fa sì che la maggior parte dei proventi turistici rimanga sul posto.

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

PROPOSTA DI VIAGGIO DI 12 GIORNI, IN BREVE

- 1° giorno: Italia-Kathmandu
- 2° giorno: Kathmandu
- 3° giorno: Kathmandu
- 4° giorno: Shivpuri Park
- 5° giorno: Patan
- 6° giorno: Pokhara
- 7° giorno: Pokhara
- 8° giorno: Kagbeni
- 9° giorno: Lo Manthang
- 10° giorno: Lo Manthang
- 11° giorno: Muktinath
- 12° giorno: Pokhara
- 13° giorno: Pokhara - Kathmandu
- 14° giorno: Bhaktapur
- 15° giorno: Kathmandu - Italia



è un viaggio di



Il Nepal si trova ai piedi delle spettacolari vette dell'Himalaya, terra di paesaggi meravigliosi e templi antichi. È un paese molto povero economicamente ma ricchissimo di bellezze naturali e architettoniche. L'Himalaya è la principale attrazione del Paese, sogno spesso irraggiungibile di tutti gli appassionati di montagna, da qui infatti partono i sentieri di trekking tra i più affascinanti del mondo. Un breve itinerario a piedi di qualche giorno consente anche ai meno

esperti di arrivare a al cospetto delle vette più affascinanti del paese.

Katmandu, Patan e Bhaktapur sono tre delle città che si visiteranno durante il tour, e che hanno reso il Nepal un paese da scoprire. Tutte offrono monasteri suggestivi, edifici di secoli passati ma perfettamente conservati nonostante il terremoto del 2015 abbia danneggiato molte città.

In questo programma si conosce il regno del Mustang "l'antico regno di Lo" nella parte settentrionale del Paese ai piedi della Catena Himalayana, nato alla fine del Trecento è stato per molti secoli successivi la principale rotta commerciale che collegava la Cina al subcontinente indiano, attraverso l'altopiano del Tibet.

Divenuto una dipendenza del Nepal nel 1795, rimase inaccessibile fino alla fine del ventesimo secolo. Nel regno furono costruiti templi e monasteri buddisti affrescati, la regione infatti offre non solo grandi paesaggi, ma anche numerose testimonianze architettoniche e artistiche.

Una tigre conosce diciotto espedienti per attaccare, una volpe diciannove per nascondersi. (Prov. Nepalese)

Programma di Viaggio

1° GIORNO: ITALIA - KATHMANDU

Partenza dall'Italia con volo per Kathmandu.

2° GIORNO: KATHMANDU (mt 1300slm)

Arrivo a Kathmandu, incontro con il rappresentante locale e disbrigo delle formalità per il visto. Assistenza e trasferimento in hotel. Tempo libero per riprendersi dal viaggio e acclimatarsi.

3° GIORNO: KATHMANDU (mt 1300slm)

*Dopo colazione si partirà subito con la visita di uno dei simboli della valle di Kathmandu, lo **Swayambhu Nath**, uno dei più antichi complessi religiosi della regione, che sorge sulla collina nella valle di Kathmandu. E' noto anche come il "Tempio delle scimmie", poiché ci sono scimmie sacre che qui vivono e che accompagnano, fino a quasi a disturbare, il visitatore lungo la scalinata che conduce allo stupa. La visita prosegue alla grotta di Asura, sacra al Guru Rinpoche, situata sopra il villaggio di Pharping, vicino a Kathmandu, e al santuario Guru Nanak. Pernottamento in hotel a Kathmandu.*

4° GIORNO: SHIVAPURI (mt 1800 slm)

*Colazione in hotel. Partenza per il **parco nazionale di Shivapuri**, nella parte settentrionale della valle di Kathmandu, per una camminata nella natura e alcuni siti storici e religiosi. Al suo interno i vari percorsi consentono di avere una panoramica sulla catena himalayana e sulla valle di Kathmandu. Pernottamento in prossimità de parco..*

5° GIORNO: BOUDANATH - PATAN

Appena svegli, si svolgerà una lezione di Yoga in hotel. Dopo la colazione, partenza per la visita del Boudhanath, famoso per la grandezza del suo mandala, che ne fa uno degli Stoupa più grandi di tutto il Nepal. Proseguimento per Patan, considerata la più antica tra le città reali nella valle di Kathmandu. Sarà possibile partecipare ad un laboratorio di arte Mandala. Pranzo al Sabah Village Café, un'organizzazione che lavora per rafforzare i mezzi di sostentamento delle donne lavoratrici domestiche emarginate e svantaggiate economicamente in Nepal. Con le donne dell'associazione sarà possibile partecipare ad un laboratorio di cucina. Rientro a Kathmandu e pernottamento in hotel.

6° GIORNO: KATHMANDU - POKHARA

Al mattino trasferimento in aeroporto e volo a Pokhara. All'arrivo, trasferimento presso il monastero Pema Tsal. Tempo libero per poter interagire con i monaci. Pernottamento in monastero.

7° GIORNO: POKHARA

Al risveglio, tempo per la preghiera mattutina e benedizioni del Lama. La giornata sarà dedicata all'approfondimento della conoscenza con i monaci. – Possono essere pianificate anche alcune attività di volontariato. Pernottamento a PemaTsal.

8° GIORNO: POKHARA - KAGBENI 165 km - circa 8 ore (mt 2800 slm)

Dopo colazione, partenza in auto e trasferimento al villaggio di Kagbeni, la "porta del Regno di Lo". Un tempo era nodo importante sulla via carovaniere tra Tibet e Nepal ed è nata come città fortificata munita di mura di cinta, delle quali rimangono poche tracce. Pernottamento in hotel a Kagbeni.

9° GIORNO: KAGBENI - LO MANTHANG 42 km - (mt3840 slm)

Dopo colazione, partenza per Lo Manthang. Durante il percorso si visiteranno il villaggio di Dhakmar e il monastero di Namgyal, il monastero del 14° Dalai Lama. Lungo il percorso, visita alla grotta di Chongsi, dove vivono tuttora i monaci in meditazione. Pernottamento a Lo Manthang.

Programma di Viaggio

9° GIORNO: LO MANTHANG

Dopo la colazione in hotel, visita alle rovine del castello che domina la città e tour panoramico in jeep. Successivamente, visita all'antica città murata e breve passeggiata per raggiungere i tre monasteri storici (10-15 minuti a piedi).

La giornata prosegue con l'escursione alla grotta di Chhoser, dove la popolazione locale viveva durante il movimento Khampa negli anni '60. Sarà possibile incontrare una famiglia Lo per comprendere maggiormente il loro stile di vita. Pernottamento a Lo Manthang

10° GIORNO: LO MANTHANG - MUKTINATH

Dopo colazione, partenza per Muktinath. Lungo il tragitto si farà tappa alla cittadina di Tsarang per la visita al monastero di Thubten Shedrup.

All'arrivo, accoglienza in hotel e partenza per una camminata che condurrà al tempio di Muktinath, luogo sacro per gli Indù ed i Buddhisti. Pernottamento a Muktinath.

11° GIORNO: MUKTINATH - POKHARA

Dopo colazione, rientro in auto a Pokhara (circa 8 ore) . All'arrivo, trasferimento in hotel per il pernottamento.

12° GIORNO: POKHARA - KATHMANDU

Matinata libera. Ad orario convenuto, trasferimento in aeroporto per il volo di rientro a Kathmandu.

All'arrivo, trasferimento in hotel. Pomeriggio a disposizione per passeggiare per le vie della città attorno alla piazza piazza Durbar di Bhaktapur, dichiarata patrimonio dell'UNESCO.

Pernottamento a Bhaktapur.

13° GIORNO: BHAKTAPUR

Dopo la colazione in hotel, partenza per la visita della città. Si partirà dalla piazza Durbar, il palazzo con 55 finestre, Square, la piazza della ceramica. Bhaktapur è anche famosa per le sue sculture in legno e le decorazioni tradizionali. Sarà possibile sperimentare la tradizionale lavorazione della ceramica con gli artigiani locali.

Pernottamento a Bhaktapur.

14° GIORNO: KATHMANDU - ITALIA

Colazione in hotel. Ad orario convenuto trasferimento in aeroporto per il volo di rientro in Italia.

L'itinerario potrà subire variazioni riguardanti gli incontri e le attività in caso di momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o di variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

Quote di partecipazione

La partenza è garantita anche per un minimo di 2 sole persone ed i prezzi diminuiranno via via all'aumentare del numero di viaggiatori.

Quota a persona con 2 partecipanti: € 3290	+ volo aereo a persona
Quota a persona con 4 partecipanti € 3100	+ volo aereo a persona
Quota a persona con 6 partecipanti € 3050	+ volo aereo a persona
Quota a persona con 8 partecipanti € 2970	+ volo aereo a persona

Costo voli aerei a partire da €700 (tasse incluse)

Il costo del volo aereo dipende dalla tariffa disponibile al momento della prenotazione ed è soggetto a riconferma al momento dell'emissione.

Quotazione per la sistemazione in camera singola disponibile su richiesta

I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1,08 ...

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

La quota comprende:

- 12 pernottamenti in hotel con trattamento di pernottamento e prima colazione e 2 pernottamenti al monastero di Pema Tsal a Pokhara con trattamento di mezza pensione
- Tutti i trasferimenti e le visite con mezzo privato e autista / guida parlante inglese
- Ingressi e visite come da programma
- Volo da Pokhara a Kathmandu
- Tassa di ingresso del Mustang
- Pranzo a Sabah Village Cafè di Kathmandu
- Sessione yoga
- Lezione di mandala
- Assicurazione medico bagaglio e contro annullamento viaggio
- Organizzazione tecnica

La quota non comprende:

- Volo dall'Italia
- Tasse per il visto Nepal (30 USD a persona per 15 giorni)
- I pasti non compresi
- Le bevande
- Mance, facchinaggio ed extra di carattere personale
- Tutto quanto non specificato nella voce "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.

Informazioni utili

DOCUMENTI NECESSARI AL VIAGGIO:

Passaporto con validità residua di almeno sei mesi e comunque superiore al periodo di permanenza nel Paese. Visto consolare obbligatorio. Per ottenere il visto, disponibile ora anche all'arrivo, è comunque preferibile rivolgersi al Consolato Onorario del Nepal a Roma.

E' in vigore in Nepal un sistema di registrazione dei turisti stranieri denominato "Trekkers' Information Management System" (TIMS), pertanto chi si reca in Nepal per effettuare un trekking, inclusi coloro che non fanno parte di un gruppo organizzato, devono essere in possesso di una carta TIMS emessa dalle agenzie "Trekking Agency Association of Nepal" TAAN o dal "Nepal Tourism Board" NTB. In caso di emergenza, questo sistema aiuterà le autorità locali a individuare i turisti. Le carte TIMS possono essere richieste in Nepal presso agenzie di trekking autorizzate, presso gli uffici TAAN di Kathmandu e Pokhara o presso l'ufficio NTB a Kathmandu. Per maggiori informazioni, si prega di consultare i siti <http://www.taan.org.np> (TAAN) e <http://www.welcomenepal.com> (NTB).

Vaccinazioni: non ci sono vaccinazioni obbligatorie per l'entrata (vedi paragrafo "Norme sanitarie")

Polizza assicurativa: (vedi paragrafo dedicato)

Nel caso di minori o di viaggiatori con cittadinanza diversa da quella italiana, sarà premura del viaggiatore verificare le eventuali normative specifiche.

NORME SANITARIE: Si raccomanda di attenersi scrupolosamente a quelle che sono le direttive sanitarie in vigore al momento del viaggio.

QUANDO PARTIRE: I viaggi possono essere organizzati in qualunque periodo dell'anno, tuttavia il periodo migliore è ottobre-novembre oppure marzo-aprile.

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito www.planetviaggi.it

A partire da un minimo di 2 viaggiatori le partenze sono garantite in qualunque periodo, ad hoc.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

COME ARRIVARE: Questo itinerario prevede Arrivo e Ripartenza Katmandu.

Planet Viaggi Responsabili fornisce il servizio di biglietteria aerea, essendo un operatore specializzato e con esperienza pluriennale nel settore.

Tuttavia il viaggiatore potrà valutare l'acquisto di eventuali biglietti anche in maniera autonoma.

In tal caso sarà responsabilità esclusiva del viaggiatore verificare la coerenza del biglietto con l'itinerario e con i voli di eventuali altri partecipanti, nonché la correttezza dei dati, le regole tariffarie e ogni altro elemento del biglietto.

Si pone attenzione sul fatto che, se il biglietto verrà acquistato direttamente dal viaggiatore, il relativo costo non potrà rientrare nella polizza contro annullamento del viaggio stipulata dall'operatore.

ACCOMPAGNAMENTO: Viaggio con guide locali parlanti inglese.

MEZZI DI TRASPORTO DURANTE IL VIAGGIO: Trasporti interni privati, con autista a disposizione (autista e accompagnatore possono talvolta coincidere). I mezzi potranno essere diversi in base al numero di viaggiatori.

ALLOGGI: hotel e guesthouses.



Informazioni utili

PASTI: al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali intolleranze, allergie o necessità alimentari e di verificarne la possibilità con l'operatore.

ASSICURAZIONI: Iscrivendosi a questo viaggio, i partecipanti sono automaticamente coperti da polizza della compagnia di assicurazioni NOBIS TRAVEL. Si tratta di una polizza medico-bagaglio e contro annullamento del viaggio da parte dell'assicurato (anche in caso di infezione da Covid-19).

Per maggiori dettagli si raccomanda di riferirsi ai testi completi di polizza disponibili in agenzia o sul sito www.planetviaggi.it/it/assicurazioni

Su richiesta sarà possibile valutare anche l'acquisto di polizze integrative con maggiori coperture.

Informazioni generali sul paese

CAPITALE: Katmandu

CLIMA: Clima tropicale caldo nelle regioni meridionali (Piana del Terai); sub-tropicale moderato nelle regioni collinari centrali (Kathmandu, Pokhara); alpino nelle zone a settentrione, più elevate; sub-artico, da tundra, nelle zone di alta montagna. Le temperature variano da quelle molto calde delle pianure a quelle estremamente rigide delle montagne. Le precipitazioni monsoniche vanno da giugno a settembre con piogge giornaliere molto intense che costituiscono l'elemento climatico dominante.

VALUTA: rupia nepalese (NPR)

LINGUA: Nepalese (nepali), poco diffuso l'inglese fuori dai centri urbani.

RELIGIONE: induista, buddista e musulmana

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

FORMALITA' VALUTARIE: all'ingresso nel Paese bisogna obbligatoriamente dichiarare il possesso di valuta oltre i 5000 dollari USA. La mancata dichiarazione costituisce reato penale. Le rupie nepalesi non possono essere esportate.

Per i viaggiatori provenienti dall'India che posseggano Rupie indiane si fa presente che sono accettate, e consentite, le banconote in Rupie indiane di taglio non superiore alle 100 Rupie. Non è ammessa l'importazione di banconote da 500 e da 1.000 nonché delle banconote da 2.000 Rupie indiane, recentemente introdotte in India. Negli alberghi e nei negozi più strutturati della capitale sono accettate le carte di credito internazionali (visa, ecc.) a condizione che non siano state rilasciate da un Istituto bancario indiano.

SITUAZIONE SANITARIA: La situazione sanitaria, sia per l'assistenza che per le condizioni igieniche, è estremamente precaria in tutto il Paese, inclusa la capitale Kathmandu.

Si consiglia, pertanto, prima di intraprendere il viaggio, di accertarsi delle proprie ottime condizioni di salute. Data l'assenza di strutture locali in grado di prestare soccorso, si raccomanda a coloro che soffrono di patologie che potrebbero creare problemi in alta quota, di evitare questo tipo di escursioni.

PRECAUZIONI IGIENICHE: in viaggio è sempre bene tenere presenti alcune semplici regole igienico-sanitarie atte a prevenire quelle problematiche determinate dal cambiamento di clima, ambiente, abitudini alimentari, che ogni viaggiatore esperto ha fatto proprie:

- Non bere mai acqua che non sia bollita o acqua e bevande che non siano contenute in bottiglie sigillate;
- Evitare l'uso del ghiaccio;
- Evitare il latte e i suoi derivati, a meno che siano stati preventivamente pastorizzati;
- Evitare il consumo di verdure, carne e pesci crudi e optare per la frutta che si deve sbucciare;
- Non acquistare i cibi dagli ambulanti;
- Non camminare a piedi nudi.

Note importanti

*Si raccomanda di attenersi alle regole ed agli eventuali divieti relativi alle **esportazioni** dal Paese visitato.*

*Si raccomanda durante il viaggio di attenersi scrupolosamente alle **disposizioni sanitarie** previste dalla destinazione scelta.*

*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.*

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

