

Bhutan

La terra del Drago Tuono

Dal 18 al 28
settembre



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 un accompagnatore in ogni fase del viaggio! Elemento indispensabile per capire meglio la realtà locale, gli usi e costumi del luogo
- Incontro con la realtà locale...
- Visita a sito di formazione delle donne bhutanesi
- Siti come il Taktsang e vari templi legati alla cultura Bhutanese

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 11 giorni, in breve

- 1° giorno: partenza dall'Italia
- 2° giorno: arrivo a Kathmandu
- 3° giorno: Kathmandu - Paro - Thimphu
- 4° giorno: camminata al Monastero Chari
- 5° giorno: Thimphu - Punhaca - Gangtey
- 6° giorno: Gangtey
- 7° giorno: Gangtey - Punhaca
- 8° giorno: Punhaca - Paro
- 9° giorno: Paro: Tiger's Nest
- 10° giorno: Paro - Kathmandu
- 11° giorno: rientro in Italia

è un viaggio di



Intraprendere un viaggio in Bhutan significa immergersi in magnifici scenari naturalistici, lasciarsi sorprendere dalla perfezione della catena himalayana, lasciarsi inebriare dal profumo dei prati fioriti e dal suono vibrante delle feste religiose. L'ospitalità gentile del popolo bhutanesi vi coinvolgerà portandovi a conoscere le antiche tradizioni e la sua ricchissima cultura.

Il Regno del Bhutan, arroccato tra le cime himalayane, ha sfidato la globalizzazione rimanendo un vero e proprio paradiso nascosto. Questo è un luogo che anche i viaggiatori più esperti considerano un privilegio visitare.

Vengono considerati sacri gli alberi, le montagne, i fiumi e laghi, e tutto ciò che è stato creato; per questo motivo la natura è ancora incontaminata e si possono trovare ancora tante specie di flora e di fauna ormai estinte nei vicini Paesi confinanti come il Nepal, l'India e il Tibet.

Bhutan è l'unico Paese a professare come religione ufficiale la forma del buddhismo detta vajra-yana, una pratica spirituale nota per essere uno degli insegnamenti più profondi del buddismo. I monasteri sacri, i drappi svolazzanti delle preghiere, i monaci vestiti di rosso che cantano le loro preghiere vi proietteranno in un'altra dimensione e in un altro tempo. Il Paese viene chiamato dai suoi abitanti - Druk Yul - "Terra del Tuono Drago", la sua cultura rimane vibrante e continua a prosperare anche nel XXI secolo. Il paese è dimora di divinità buddiste, immortali e santi himalayani. Durante il viaggio si scopriranno santuari nascosti e antichi monasteri (gompa), si faranno delle brevi escursioni a piedi per contemplare un ambiente naturale incontaminato e per ritrovare il senso della pace e del silenzio.

*Se la tua intenzione è buona, anche il tuo posto e il tuo percorso lo saranno;
se la tua intenzione è cattiva, il tuo posto e il tuo percorso saranno spiacevoli.
(Proverbio del Bhutan)*

18 SETTEMBRE: Partenza dall'Italia

19 SETTEMBRE: KATHMANDU (Nepal)

Arrivo a Kathmandu in mattinata, visita guidata della città. Trasferimento in hotel.

20 SETTEMBRE: PARO - THIMPHU (65 Km, 1 ora c.ca)

Trasferimento in aeroporto per volo su Paro.

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 la guida locale che vi accompagnerà nel viaggio. Partenza per Thimphu, la capitale del Bhutan, situata ad un'altitudine di 2350 mt. È una città che sta vivendo un periodo di espansione, ma che non nasconde la sua storia antica.

Visita al Memorial Chorten con le sue guglie dorate che brillano al sole, le sue campane tintinnanti e l'infinita processione di pellegrini che svolgono ogni giorno la cosiddetta Kora, la camminata attorno all'edificio sacro recitando preghiere. Il monumento contiene una bella collezione di statue buddiste ed è un centro del Buddhismo tantrico in tutta la sua complessità.

Il viaggio prosegue verso la riserva di Takin, Mothithang. Faremo una passeggiata di cinque minuti dalla strada fino a un'area di osservazione dove potrete vedere il "Takin", l'animale nazionale del Bhutan. Il Takin è elencato dalle agenzie internazionali per la conservazione come specie vulnerabile ed è un animale raro che si trova solo in Bhutan, Nepal, Birmania e Cina. Questo animale è stato scelto come animale nazionale del Bhutan per la sua unicità e la sua associazione con la storia religiosa nazionale e la mitologia del paese. Potrete anche avvistare alcuni sambar e Muntjak, i cervi abbaianti, nell'area della riserva.

Nel tardo pomeriggio visiteremo Trashichhodzong, la splendida fortezza/monastero medievale, centro amministrativo e religioso del Bhutan, che ospita la maggior parte degli uffici governativi e la sala del trono del re. È anche la residenza estiva di Je-Khenpo, l'abate capo.

La sera godetevi una passeggiata su e giù per la strada principale fiancheggiata da piccoli negozi di ogni genere, è affascinante. C'è sempre un colorato raduno della popolazione locale, che passa dagli onnipresenti monaci agli uomini d'affari bhutanesi, ai contadini nomadi che vengono per commerciare le provviste. Cena e pernottamento in hotel.

21 SETTEMBRE: THIMPHU - CAMMINATA AL MONASTERO CHARI

Dopo la colazione, trasferimento in auto al campo base del monastero di Cheri per una escursione fino al monastero. La passeggiata fino al monastero attraversa la foresta piena di alberi di rododendro in fiore che saranno in piena fioritura durante il mese di aprile. Questo è il luogo in cui i monaci si sottopongono a meditazione per una durata che varia dai 4 mesi ai 3 anni. In questa zona sperimenterete la completa pace e serenità. In questo ambiente indisturbato, i cervi muschiati vengono spesso avvistati. L'escursione in salita durerà circa 50 minuti. La vista dal monastero di Cheri è mozzafiato. È possibile (previo accordo con la guida e conferma della disponibilità) consumare il pranzo al sacco nella splendida cornice naturale del monastero. Il pomeriggio sarà dedicato alla scoperta della città di Thimphu.

Successivamente, visiteremo il mercato del fine settimana, un'immersione completa nei colori e sapori del paese, dove potrete osservare la cultura e lo stile di vita del popolo bhutanesi. Più tardi faremo una sosta al Centenary Park, dove risiede il Buddha che cammina, e al Kuensel Phodrang, dove risiede il Buddha Dordena, uno dei Buddha più grandi del mondo, alto più di 50 metri. Da qui avrete una magnifica vista dall'alto della città. Cena e pernottamento in hotel.

22 SETTEMBRE: THIMPHU - PUNAKHA - GANGTEY (135 km, 6h c.ca)

Lasciando Thimphu, iniziamo il nostro viaggio nella campagna verso la valle di Punakha, la capitale invernale del Bhutan. Il tragitto sale gradualmente fino al passo di Dochula a oltre 3000 metri, con una magnifica vista sulla catena himalayana. Il monastero di Dochula, noto anche come Druk Wangyal Khangzang Chortens, è un gruppo unico di 108 Chortens visibili da tutte le direzioni.

La discesa verso Punakha è vivace e colorata, con le bandiere di preghiera svolazzanti che si aggiungono a una ricca topografia punteggiata da coltivazioni a terrazze e fiumi che scorrono attraversandole.

Il viaggio prosegue verso Gangtey, nella valle di Phobjikha. Si tratta di un'ampia valle glaciale con un ruscello centrale che serpeggia attraverso la prateria aperta e i cespugli di bambù nano. I terreni agricoli occupano i pendii dove vengono coltivate patate e rape. La foresta oltre le fattorie è ricca di pini blu, betulle, aceri e diverse specie di rododendri.

Cena e pernottamento in hotel a Gangtey.

23 SETTEMBRE: GANGTEY

Dopo colazione inizieremo il tour della valle di Phojikha. Vi è la possibilità di effettuare un percorso trail immersi nella natura lungo tutta la valle di Phojikha (opzionale).

In seguito a questo si visiterà il monastero di Gangtey, l'unico monastero Nyingmapa sul lato ovest della Montagna Nera ed è il più grande del Bhutan di questo genere. Il monastero è circondato da un grande villaggio abitato principalmente dalle famiglie dei 140 Gomchen che si prendono cura del monastero.

Si visiterà poi il Centro naturalistico della gru dal collo nero: situato ai margini della foresta e della zona umida lungo la strada principale della valle di Phobjikha, il centro ha una sala di osservazione per catturare la migliore visuale delle gru. Il centro offre anche informazioni espositive che delineano la storia naturale e culturale della zona. Cena e pernottamento in hotel a Gangtey.

24 SETTEMBRE: GANGTEY - PUNAKHA (78 km, 3 h c.ca)

Al mattino partenza per Punakha.

All'arrivo, visiteremo lo storico Punakha Dzong, che si estende alla confluenza dei fiumi Phochu (maschio) e Mochu (femmina). Fu costruito nel 1637 e funge da residenza invernale dell'abate capo, Je Khenpo.

È sede centrale dell'amministrazione di questo distretto.

Dopo il pranzo in un ristorante locale., attraverseremo la campagna di Punakha camminando tra le risaie fino al villaggio di Pana per vedere il 'Chimi Lhakhang' costruito dal grande Lama Drukpa Kin-ley nel 1400 per sottomettere i demoni locali. Il tempio è un popolare luogo di pellegrinaggio per tutti i bhutanesi ed è particolarmente venerato dalle donne per i suoi poteri di fertilità.

Cena e pernottamento in hotel a Punakha.

25 SETTEMBRE: PUNAKHA - PARO (143 km, 4 h c.ca)

Partenza al mattino per Paro. Lungo la strada visita al Schechen Orgyen Chodzong Nunnery, situato a sud di Thimphu: è uno dei luoghi in cui le donne bhutanesi possono studiare e fare pratica.

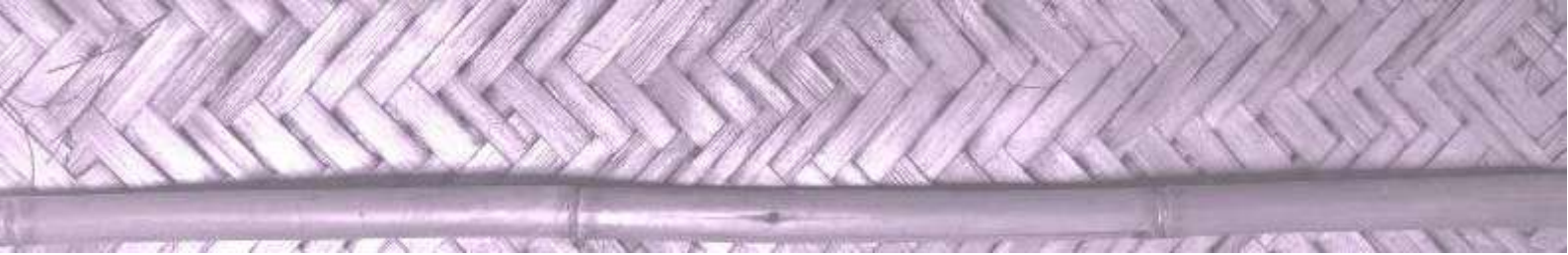
È stato il primo centro monastico fondato da Dilgo Kyhentse Rinpoche, dove ha dato numerosi insegnamenti.

All'arrivo a Paro, visita al Rinpung Dzong, la "fortezza dei Gioielli", costruita nel XV secolo come una fortezza minore, tramutata in una fortezza più importante nel 1646 ed è senza dubbio uno degli esempi più belli di architettura tradizionale butanese. Oggi ospita una scuola monastica, con 200 monaci residenti. La torre centrale e le gallerie sono tra le più belle del Bhutan con la sua superba lavorazione del legno e i dipinti classici della cosmologia buddista che rappresentano l'universo visto da due diverse correnti filosofiche. È presente, inoltre, una insolita interpretazione butanese del mandala.

Si ritorna poi attraverso un ponte coperto di legno tradizionale chiamato Nyamai-zam; in tempo di guerra il ponte veniva rimosso per proteggere il Dzong. Il resto della giornata è libero, si può fare una camminata nel centro di Paro e interagire coi locali nei tipici negozi al piano terra che provvedono ai bisogni primari degli abitanti. Cena e pernottamento in hotel a Paro.

26 SETTEMBRE: PARO E TANA DELLE TIGRI

Giornata dedicata all'escursione al Taktsang (Tana delle Tigri), uno dei luoghi di pellegrinaggio più venerati del mondo buddista del Bhutan. Il trekking offre viste spettacolari di questo sacro monastero arroccato precariamente su una parete rocciosa a strapiombo a 3000 piedi sopra il fondovalle. La leggenda narra che Guru Rinpoche, padre del Buddismo Mahayana del Bhutan, arrivò nella valle di Paro più di un millennio fa sul dorso di una tigre. Meditò per 3 mesi in una grotta che fu trasformata in questo monastero. Gli unici suoni uditi qui sono i mormorii del vento, dell'acqua e il canto dei monaci. Dal monastero 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. Dopo la discesa dal monastero e il pranzo alla base di Ramthanka si visiterà una Farm House, la tipica casa colonica bhutanesa. Queste case sono molto colorate, decorative e tradizionalmente costruite senza l'uso di un singolo chiodo. La visita offre un'ottima panoramica dello stile di vita dei contadini bhutanesi.

Ritorno al nostro hotel per la notte.

27 SETTEMBRE: PARO - KATHMANDU

Al mattino presto trasferimento all'aeroporto di Paro per il volo su Kathmandu. Intera giornata a disposizione a Kathmandu per visite individuali. Pernottamento in hotel.

28 SETTEMBRE: KATHMANDU - ITALIA

Prima colazione e trasferimento in aeroporto, partenza per il viaggio di ritorno. Arrivo in Italia in serata.

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.

Quote a persona con sistemazione in camera doppia

Quota a persona con 2 viaggiatori: € 2850 + volo

Quota a persona con 4 viaggiatori: € 2450 + volo

Costo voli aerei a partire da € 1400 (tasse incluse)

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

Supplemento per la sistemazione in camera singola disponibile su richiesta

I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 euro = 1,15 usd

Una variazione significativa del cambio valutario e/o dei costi in loco comporterà un necessario adeguamento, come previsto dalle normative in materia.

La quota comprende:

- Programma come riportato
- Tutti i transfer
- Guide locali lingua inglese
- Pernottamenti come da programma
- Visto per il Bhutan e tutte le tasse applicabili
- Tutti i pasti in Bhutan, tranne le bevande
- Entrate in Bhutan, come da programma
- City tour di Kathmandu
- Transfer e pernottamento in Kathmandu
- Polizza medico-bagaglio e annullamento del viaggio

La quota non comprende:

- Voli aerei
- Visto per il Nepal (30\$ ottenibile online)
- Pasti in Kathmandu
- Bevande (anche durante i pasti)
- Mance
- Spese personali
- Quanto non incluso a "la quota comprende"

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 necessario con validità residua di almeno 6 mesi

Visto consolare: obbligatorio compreso nella quota, va ottenuto prima della partenza.

Vaccinazioni: non ci sono vaccinazioni obbligatorie per l'entrata, a meno di provenienza da un paese a rischio febbre gialla.

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: È buona norma seguire le più elementari norme d'igiene e sicurezza: non bere l'acqua del rubinetto (anche se i locali dicono che è potabile), non mangiare verdura cruda, sbucciare la frutta, non trascurare le problematiche dell'esposizione alle radiazioni solari, evitare le punture d'insetti, non bagnarsi nelle acque dolci, portare dei farmaci di primo soccorso.

Si raccomanda di fare attenzione ai limiti consentiti per l'introduzione nel Paese di medicinali.

In particolare, per quelli contenenti sostanze psicotrope (possono rientrare in questa categoria anche alcuni ansiolitici).

Si raccomanda di controllare presso: <https://www.viaggiasesicuri.it/find-country/country/UZB> alla sezione "Formalità doganali e valutarie".

QUANDO PARTIRE: I viaggi possono essere organizzati in qualunque periodo dell'anno; tuttavia, il periodo migliore è la primavera o l'autunno. L'estate e l'inverno sarebbero da evitare in quanto rispettivamente molto piovosa la prima e molto freddo il secondo.

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 a Paro e ripartenza da Paro.

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 coordinatore locale in lingua inglese. L'accompagnamento durante il viaggio è garantito durante tutti i giorni ed è per noi un elemento di fondamentale importanza perché permette di conoscere e capire meglio la realtà e la cultura locale.

I nostri accompagnatori sono scelti accuratamente poiché rappresentano un forte valore aggiunto al viaggio. Durante l'itinerario, in taluni siti di particolare interesse storico, gli accompagnatori potranno essere supportati da guide specializzate.

MEZZI DI TRASPORTO DURANTE IL VIAGGIO: Trasporti interni privati, con autista a disposizione. I mezzi potranno essere diversi in base al numero di viaggiatori.



ALLOGGI: hotel 3 *

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 assicurativa della compagnia di assicurazioni NOBIS TRAVEL.

Si tratta di una polizza medico-bagaglio e contro annullamento del viaggio da parte dell'assicurato. 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: THIMPHU

SUPERFICIE: 38.394 Km²

LINGUA: la lingua ufficiale è il Dzongkha, che appartiene alla famiglia delle lingue tibetane. Al di fuori della capitale, l'inglese è pressoché sconosciuto.

CLIMA: clima tropicale di alta montagna, con forti differenze a seconda dell'altitudine. Le temperature oscillano, in gennaio, da un minimo di - 6 gradi ad un massimo di +17 gradi e, in luglio, da un minimo di +13 gradi ad un massimo di +30 gradi. I mesi estivi, da giugno a settembre, possono essere particolarmente piovosi. Il clima, da settembre a novembre, è mite.

VALUTA: Ngultrum (BTN/Nu)

LINGUA: la lingua ufficiale è il francese, è comunque molto diffuso anche l'inglese e l'italiano, oltre alle molte lingue locali (wolof, peul, serer, mandengue, djolà, ecc.)

RELIGIONE: buddista e induista.

FUSO ORARIO: +5h rispetto all'Italia, +4h quando in Italia vige l'ora legale

ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO: abbigliamento e calzature da trekking a diverse altitudini, cappello, adattatore di corrente, crema solare, occhiali da sole. Kit farmaci di prima necessità (nel Paese non è facile reperirli), adattatore per le prese elettriche.

Alle viaggiatrici è consigliato coprire spalle e gambe, si consiglia di indossare gonne o pantaloni non troppo corti, evitando possibilmente canottiere.

FOTO: è vietato fare fotografie nei luoghi di culto e i bhutanesi non amano essere fotografati, neppure a fronte di una mancia quindi meglio evitare il più possibile di fotografare le persone.

ACQUISTI: i tessuti di lana e seta sono molto pregiati e con lavorazioni raffinate. Articoli artigianali, come i Thangka, dipinti buddhisti su tela, molto dettagliati. Maschere, coloratissime e variegata, rappresentano divinità o figure mitologiche e sono perfette come decorazione.

TELEFONI E COMUNICAZIONI: wi fi disponibile nelle strutture turistiche con copertura variabile

Le due principali reti di telefonia locale offrono SIM prepagate turistiche con pacchetti dati, acquistabili localmente, o eSIM virtuali per dati.

CUCINA: la cucina bhutanesa si basa soprattutto su carne, riso rosso e bianco, con aggiunta di verdure, formaggi, orzo e grano

Tra i piatti tipici, si segnalano:

Ema datse: ricco piatto tradizionale a base di peperoncini verdi molto piccanti, guarniti in una salsa di formaggi. **Phak sha laphu:** maiale stufato con rafano. **Suja:** thè tibetano con burro e sale che si offre in ogni occasione. **Chang:** birra locale. **Arra:** liquore distillato dal riso. **Doma:** noce di betel, offerta come gesto di saluto e usata come digestivo (da masticare).

Note importanti

*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, autorizzazioni e assicurazioni obbligatorie, altri documenti eventualmente richiesti per viaggiatori che non abbiano cittadinanza italiana o che siano minorenni).*

*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
www.planetviaggi.it

