

# NEPAL - Mustang

## Nel regno di Lo



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](http://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 15 GIORNI, IN BREVE

- 1° giorno: Italia-Kathmandu
- 2° giorno: Kathmandu
- 3° giorno: Kathmandu
- 4° giorno: Patan
- 5° giorno: Kathmandu - Shivapuri
- 6° giorno: Kathmandu - Pokhara
- 7° giorno: Pema T'sal
- 8° giorno: Pokhara - Kabgeni
- 9° giorno: Kabgeni - Lo Manthang
- 10° giorno: Lo Manthang
- 11° giorno: Lo Manthang - Muktinath
- 12° giorno: Muktinath - 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 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)*

### **1° GIORNO: ITALIA - KATHMANDU**

*Partenza dall'Italia con volo per Kathmandu.*

### **2° GIORNO: KATHMANDU (mt 1300slm)**

*Arrivo a Kathmandu, incontro con il rappresentante locale.*

*Assistenza e trasferimento in hotel.*

### **3° GIORNO: KATHMANDU (mt 1300slm)**

*Dopo la prima colazione in hotel si partirà subito con la visita dello Swayambhu Stupa, conosciuto anche come il "Tempio della Scimmia" un iconico simbolo di armonia e spiritualità.*

*Da qui è possibile godere della vista delle persone provenienti dai monasteri vicini che eseguono le puja mattutine (preghiere rituali) e cantano mantra all'interno dello stupa principale e dei santuari più piccoli, dedicando la luce delle lampade al burro, tradizionali contenitori in metallo usati nei monasteri buddhisti per bruciare burro di yak o olio, simbolo dell'illuminazione e della dissipazione dell'oscurità.*

*Proseguimento per il tour del villaggio di Pharping per esplorare il cuore culturale e spirituale del Nepal. Situato a sud delle colline della Kathmandu Valley, Pharping è noto per i suoi monasteri tranquilli, le grotte sacre e la vita tradizionale dei villaggi Newari.*

*La visita prosegue alla grotta di Asura e al santuario Guru Nanak, a circa 45 minuti da Pharping. Gli abitanti del luogo credono che Guru Rimpoche (Padmasambhav) meditasse qui nell'VIII secolo. È uno dei centri energetici della valle, dove è ancora possibile vedere l'impronta della sua mano sulla roccia. Un luogo incredibilmente potente per la meditazione. Pernottamento in hotel.*

### **4° GIORNO: PATAN**

*Colazione in hotel. Visita a Patan. Nella città di Patan, ogni mattone, intaglio e giardino racconta una storia di devozione e manovalanza. Conosciuta come Latipur, che significa "città della bellezza", Patan è un museo vivente dell'arte Newari, dove le centenarie tradizioni vivono ancora oggi attraverso i suoi vicoli stretti e le sue piazze vibranti.*

*Passeggiata attraverso la Piazza di Patan Durbar, attraversando vie stretti e vicoli ventosi, che sembrano seguire il ritmo di vita della quotidianità del luogo. Le strade sono un mosaico di suoni e colori e il risuonare degli oggetti di metallo fa eco alla visita dalle piccole boutique nei giardini centenari. Pranzo al Sabah Village Café, luogo interamente gestito da ONG femminili, che offrono una dimostrazione culinaria.*

*A seguire esperienza di degustazione di tè biologici al Juneli Chiya Ghar di Patan, per scoprire una varietà di tè biologici di provenienza locale in un ambiente accogliente e tranquillo, l'occasione perfetta per assaggiare miscele pure e saporite in un'atmosfera rilassata e confortevole.*

*Nel tardo pomeriggio visita al Boudhanath Stupa, uno dei più grandi e più sacri luoghi buddhisti in tutto il mondo. Avvicinandosi all'imponente cupola bianca, gli occhi onniveggenti del Buddha guardano pacificamente in ogni direzione e le bandiere di preghiera sventolano sopra le teste, trasportando con il vento mantra sussurrati. Il flusso costante in senso orario di monaci, monache e pellegrini che fanno girare le ruote di preghiera crea un ritmo delicato lungo il sentiero kora. Il profumo delle lampade al burro e dell'incenso si diffonde nell'aria, mescolandosi al dolce canto di "Om Mani Padme Hum".*

*Pernottamento in hotel.*

### **5° GIORNO: KATHMANDU- SHIVAPURI**

*Colazione in hotel. Partenza per Shivapuri.*

*Nel pomeriggio breve escursione nelle aree circostanti, attraverso sentieri verdeggianti, respirando l'aria fresca di montagna e riconnettendosi con la natura. Pernottamento in hotel.*

### **6° GIORNO: KATHMANDU - POKHARA**

*Sessione di yoga mattutino. Dopo colazione, trasferimento in aeroporto e volo a Pokhara. All'arrivo, trasferimento presso il monastero Pema Tsal, situato nei pacifici dintorni di Pokhara. L'ambiente tranquillo crea il luogo perfetto per rilassarsi e riconnettersi con sé stessi. Check-in presso la Guest house. Nel pomeriggio tempo libero al monastero, dov'è possibile interagire con i monaci, imparare i loro rituali quotidiani e osservare la vita del monastero. Pernottamento alla Guest house.*

### **7° GIORNO: PEMA T'SAL**

*Al risveglio, tempo per la preghiera mattutina e benedizioni dei Lama, maestri spirituali e monaci del buddhismo tibetano.*

*Sessione interattiva con i monaci e sessione di dibattito, durante la quale si avrà la possibilità di essere testimoni di un affascinante dibattito con i monaci, che affronteranno temi diversi, dalla filosofia alla logica, permettendo uno sguardo unico sull'educazione e sulla disciplina tibetane buddiste.*

*Per chi fosse interessato possono essere organizzate anche alcune attività di volontariato all'interno del monastero, che offrono un'esperienza pratica di contribuzione alla vita monastica.*

*Pernottamento alla Guest House.*

### **8° GIORNO: POKHARA - KAGBENI (165 km - circa 7 ore - mt 2800 slm)**

*Dopo colazione, partenza in auto e trasferimento al villaggio di Kagbeni, un affascinante villaggio che funge da chiave d'accesso per l'Upper Mustang. 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. Check-in all'hotel e tempo per rilassarsi. In serata possibilità di esplorare le caratteristiche e tradizionali strade di ciottoli del villaggio. Pernottamento in hotel a Kagbeni*

### **9° GIORNO: KAGBENI - LO MANTHANG (70 km - circa 5 ore - mt 3800 slm)**

*Dopo colazione, partenza presto per Lo Manthang. Lungo il percorso, si attraversano i pittoreschi villaggi di Tsusang e Samar, ognuno dei quali offre uno scorcio dell'antico stile di vita del Mustang, influenzato dalla cultura tibetana. Uno dei momenti salienti della giornata è la visita alla sacra grotta di Chongsi, dove un monaco ha vissuto in solitudine meditando. Questa grotta tranquilla emana un'energia spirituale rilassante e offre una visione rara delle tradizioni monastiche del Mustang. L'avventura continua al villaggio di Ghami, conosciuto per le sue case bianche, le vie strette e i centenari muri Mani. Arrivo a Lo-Manthang. Pernottamento in hotel.*

### **10° GIORNO: LO MANTHANG (mt 3800 slm)**

*Escursione all'alba alle rovine del castello sulla cima della collina dell'antico Palazzo Reale, da dove si gode di una splendida vista panoramica sull'iconica città fortificata di Lo-Manthang.*

*Ci sono poi le grotte Chhoser, un tempo usate dagli abitanti del posto durante il movimento Khompa del 1960 come abitazioni. Questo complesso di grotte, scavato nella parete rocciosa, è ancora oggi un affascinante ricordo della storia vivente del Mustang.*

*Successivamente, visita al vicino monastero di Namgyal e al museo Namgon. Ritorno in hotel per la colazione. Nel pomeriggio visita a Lo-Manthang e ai suoi tre monasteri storici, ciascuno decorato con affreschi senza tempo, reliquie sacre e scritture sacre secolari.*

*La giornata offre un mix perfetto di immersione culturale, tranquilli sentieri escursionistici e il fascino di un sito patrimonio dell'umanità ancora vivo. Pernottamento in hotel.*

### **11° GIORNO: LO MANTHANG - MUKTINATH (82 km - circa 5 ore - 3760 slm)**

*Dopo colazione, partenza in macchina per Muktinath. Lungo il tragitto, sosta al monastero di Namgyal e al monastero di Thubten Shedrup Dhaghyeling situato a Tsarang, entrambi esempi di splendida arte, buddismo tibetano e architettura tradizionale.*

*Arrivo a Muktinath. Check-in in hotel e breve escursione di circa 2 km per visitare il sacro tempio di Muktinath, uno dei luoghi di pellegrinaggio più sacri sia per gli indù che per i buddisti.*

*La fiamma eterna, i molti getti d'acqua e i dintorni tranquilli rendono questa visita indimenticabile. Pernottamento in hotel.*

### **12° GIORNO: MUKTINATH - POKHARA**

*Dopo colazione, molto presto partenza per il rientro in auto a Pokhara. All'arrivo, trasferimento in hotel. Consigliato trascorrere la serata passeggiando sul lungolago, un posto perfetto per rilassarsi dopo giorni di viaggio. Pernottamento in hotel.*

### **13° GIORNO: POKHARA – KATHMANDU- BHAKTAPUR**

*Gita in barca sul lago Phewa e visita al tempio Tal Barahi, una pagoda a due piani arroccata su una piccola isola al centro del lago, dove i devoti offrono preghiere e le dolci increspature dell'acqua creano un'atmosfera pacifica e spirituale.*

*Colazione in hotel e, ad orario convenuto, trasferimento in aeroporto per il volo di rientro a Kathmandu.*

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

### **14° GIORNO: BHAKTAPUR**

*Dopo la colazione in hotel, partenza per la visita della città di Bhaktapur. Anche conosciuta come la città dei devoti, Bhaktapur è la casa dell'arte e dell'architettura medievali. Situata a 14 chilometri ad est di Kathmandu la cui struttura assomiglia al guscio di una conchiglia, venne fondata nel IX secolo. Le principali attrazioni sono: il palazzo dalle 55 finestre, il tempio Nyatapola, il tempio Bhairabnath, il Golden Gate, la Piazza della ceramica e il tempio di Dattatreya.*

*Sarà possibile immergersi nella tradizionale lavorazione della ceramica con gli artigiani locali, provando a lavorare l'argilla sotto la guida di artigiani esperti, un'esperienza contemporaneamente divertente e culturalmente arricchente. Pernottamento in hotel a Bhaktapur.*

### **15° GIORNO: BHAKTAPUR - 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.

**Quote a persona con sistemazione in camera doppia**

**Quota a persona con 2 viaggiatori: € 3180 + volo aereo a persona**

**Quota a persona con 4 viaggiatori: € 2970 + volo aereo a persona**

**Quota a persona con 6 viaggiatori: € 2870 + volo aereo a persona**

**Quota a persona con 8 viaggiatori: € 2820 + volo aereo a persona**

**Costo voli aerei a partire da € 800 (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 comporterà un necessario adeguamento, come previsto dalle normative in materia.

**La quota comprende:**

- Tutti i pernottamenti in camera doppia con prima colazione
- La mezza pensione a Pokhara
- Pranzo al Sabah Village e degustazione di the a Patan
- Volo Pokhara Kathmandu -
- Transfer da/per aeroporto e tutti i trasferimenti interni come da programma
- Guide locali in lingua inglese per tutta la durata del viaggio
- Tutti gli ingressi
- Escursione in barca sul lago Phewa
- Mustang Royalty Taxes
- Assicurazione medico-bagaglio e annullamento viaggio

**La quota non comprende:**

- Il volo andata e ritorno dall'Italia
- Le spese per il visto Nepal (USD 30)
- I pasti non inclusi
- tutte le bevande
- escursioni facoltative
- tutto ciò non elencato nella voce "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 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 per la regione del Mustang sono organizzabili da aprile a ottobre.

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito [www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it). A partire da un minimo di 2 viaggiatori le partenze sono garantite.

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.

**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. Per maggiori dettagli si raccomanda di riferirsi ai testi completi di polizza disponibili in agenzia o sul sito [www.planetviaggi.it/assicurazioni](http://www.planetviaggi.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 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](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)

