Nepal e Bhutan per il festival di Paro Tsechu

Dalle vette del Nepal al cuore del Bhutan, il paese della felicità

24 marzo - 3 aprile (11 giorni / 9 notti)

Un viaggio affascinante che inizia con un'immersione nella cultura nepalese per poi spostarsi in Bhutan. Esplora la bellezza e incontra la cultura di entrambe le destinazioni.

PROGRAMMA (minimo 10 - massimo 18 partecipanti):

1. Martedì 24 marzo: In viaggio verso il Nepal

Trasferimento in aeroporto con arrivo 3 ore ante partenza. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con volo per Kathmandu con scalo intermedio. Pasti a bordo.

2. Mercoledì 25 marzo: Arrivo a Kathmandu

- Pensione Completa

Arrivo all'aeroporto internazionale di Tribhuvan a Kathmandu. Incontro con la guida locale e trasferimento in hotel dove ci sarà un briefing sull'itinerario del tour. Nel pomeriggio visita del centro storico di Kathmandu, la splendida **Durbar Square**, centro religioso e politico della città, adornata da templi e palazzi, dove, fra l'altro, avrete occasione di vedere la dea Bambina Kumari (la dea vivente) che si affaccia dalle finestre del suo palazzo per l'adorazione dei fedeli. In seguito, tour a piedi per visitare il mercato di Ason Tole dove avrete modo di venire in contatto con l'autentica vita locale dei nepalesi. Seguirà un giro in risciò per le strade della città vecchia. Cena e pernottamento in hotel.

3. Giovedì 26 marzo: Kathmandu / Paro / Thimpu (55 Km)

- Pensione completa
- **Butter Lamp Ceremony**

Prima colazione. Trasferimento all'aeroporto e volo per **Paro**.
Incontro con la guida locale che parla italiano e partenza per **Thimpu** (2.400 m), la capitale del Bhutan, con tappa a Chuzom. Arrivo e trasferimento in albergo. Dopo il pranzo visiteremo Thimpu, che è una città unica con un insolito mix di tradizioni e cultura moderne e antiche. Visita del Memorial Chorten, impressionante fortezza che ospita la Sala del Trono di Sua Maestà e vari uffici governativi. Qui assisteremo alla **Butter Lamp Ceremony**, un rito buddista profondamente spirituale. Questa cerimonia consiste nell'accensione di lampade di burro, un simbolo di illuminazione e purificazione dell'anima. I devoti offrono queste lampade per onorare le divinità, pregare per la pace e accumulare meriti spirituali. I pellegrini partecipano a questa

pratica per esprimere la propria devozione e speranza di prosperità, salute e benessere. L'atmosfera che si crea è toccante: le fiamme delle lampade illuminano i volti dei fedeli, tra l'odore del burro e il suono delle preghiere.
In serata, passeggiata esplorativa intorno alla Main Street, al mercato e al bazar. Cena e pernottamento in hotel.

4. **Venerdì 27 marzo:** Thimphu

- Pensione completa
- **Visita del Simply Bhutan Museum, pranzo speciale bhutanese**

Prima colazione. Visita della **valle di Thimphu**, della Biblioteca Nazionale e dell'Istituto Zorig Chusum (noto come la Scuola di pittura). Sosta al Museo del Tessuto e visita del **Simply Bhutan**, un museo "vivo" interattivo, che offre ai visitatori un'immersione nella cultura, nelle tradizioni e nello stile di vita bhutanesi. Progettato come un tipico villaggio bhutanese, il museo permette di esplorare l'architettura tradizionale, le arti locali, e le pratiche culturali attraverso esposizioni e dimostrazioni pratiche. I visitatori possono partecipare a varie attività, come provare il tiro con l'arco (lo sport nazionale del Bhutan), assistere a danze locali, cimentarsi nella lavorazione della ceramica e persino indossare gli abiti tradizionali bhutanesi.
Pranzo speciale bhutanese per assaporare la cucina tradizionale. Gusteremo piatti tipici come l'ema datshi (peperoni e formaggio), phaksha paa (maiale con peperoncini e ravanelli), e suja (tè al burro salato). L'esperienza non si limita solo al cibo; permette anche di esplorare l'ospitalità bhutanese, in un'atmosfera calda e conviviale che invita a comprendere meglio le tradizioni e la cultura del Bhutan.
Nel pomeriggio si raggiunge **Pangri Zampa**, uno dei più antichi monasteri del Bhutan. Sosta al **Buddha Point**, che offre una vista mozzafiato sulla valle di Thimphu. Cena e pernottamento in hotel.

5. **Sabato 28 marzo:** Thimphu / Gangtey (150 Km)

- Pensione completa

Prima colazione. Partenza per **Gangtey** attraverso il bellissimo passo Dochula (3.080 m), da cui si gode di un panorama spettacolare sulle alte vette dell'Himalaya. I **Druk Wangyel Stupas** (108 stupa, strutture emisferiche a cupola contenenti diversi tipi di reliquie sacre) sono uno spettacolo visti da qui. Pranzo in ristorante tipico e sistemazione in hotel. Visita del **monastero di Gangtey**, il più grande del Bhutan. In serata passeggiata nell'affascinante villaggio. Cena e pernottamento.

6. **Domenica 29 marzo:** Gangtey / Punakha (60 Km)

- Pensione completa
- **Visita a Rinchen Gang Village**

Di prima mattina esploriamo la **valle di Phobjikha**. Questa piccola valle è la casa invernale delle gru dal collo nero, che migrano dalle aride pianure del Tibet a nord, per passare i mesi invernali in un clima più mite. Rientro in hotel per la prima colazione. Sosta al **Black Necked Crane Visitor Center** che dispone di una sala di osservazione dotata di un telescopio ad alta potenza e di cannocchiali da osservazione per ammirare le gru. Partenza per **Punakha**, la vecchia capitale del Bhutan, e visita del **Punakha Dzong,** uno dei più importanti e spettacolari monasteri-fortezza. Pranzo in ristorante tipico. Una passeggiata di circa due ore condurrà al **Chimi Lhakhang,** conosciuto come il tempio della fertilità. Cena e pernottamento in hotel.

7. **Lunedì 30 marzo:** Punakha / Paro (120 Km)

- Pensione completa
- **Festival Paro Tsechu, pranzo in una casa agricola (fattoria) a Paro**

Prima colazione. Partenza verso le 08:00 per Paro. Lungo la strada panoramica, visita del **Simtokha Dzong**, la più antica fortezza del paese che ospita alcuni santuari sacri.

All’arrivo visita dedicata a **Paro Tsechu**.
Il Paro Tshechu è uno dei festival religiosi più importanti e spettacolari del Bhutan. Celebrato annualmente nella città di Paro, il festival dura cinque giorni e si svolge principalmente nel cortile del Rinpung Dzong. Il festival è famoso per le sue danze mascherate tradizionali, eseguite da monaci e laici, che sono ritenute sacre e raccontano storie della vita di varie divinità buddiste.
Pranzo in locale tipico. Sarà un'esperienza autentica e ricca di gusto. Le case agricole, conosciute anche come "farmhouse", offrono un'opportunità unica per immergersi nella vita quotidiana e nella cultura locale del Bhutan. Gusteremo piatti tradizionali preparati con ingredienti freschi e locali. Oltre al cibo delizioso, potrai anche goderti l'ospitalità calda e genuina dei padroni di casa. Sarà un'opportunità per conversare e imparare di più sulla vita rurale in Bhutan.
Nel pomeriggio visita del **Ta Dzong**, originariamente costruito come Torre di Guardia, che ospita il Museo Nazionale. Di seguito una breve passeggiata per visitare Rinpung Dzong (Paro Dzong), che significa “fortezza del mucchio di gioielli”. Cena e pernottamento in hotel.

8. Martedì 31 marzo: Paro

- Pensione completa

Prima colazione. Escursione al monastero di **Taktsang** (circa 5 ore a piedi): uno dei più famosi, arroccato sul fianco di una scogliera 900 metri sopra il fondovalle di Paro. Questo sito è riconosciuto come uno dei luoghi più sacri e visitato dai Bhutanesi almeno una volta nella vita. Pranzo in ristorante locale. Cena e pernottamento in hotel.

9. Mercoledì 1 aprile: Paro / Kathmandu

- Pensione completa

Prima colazione. Trasferimento all’aeroporto e partenza con volo per **Kathmandu**. All’arrivo trasferimento in albergo. Pranzo in corso di viaggio. Nel pomeriggio tour di **Patan** (Lalitapur), città nota per la sua stupenda architettura nehwari. Visita del Golden temple e Tempio della fertilità, Khumbeswor Mahadev. In seguito, visita dello stupa di Swoyambunath, che sorge su di una collina da dove è possibile ammirare tutta la valle. Cena e pernottamento in hotel.

10. Giovedì 2 aprile: Kathmandu

- Pensione completa
- **Cena tradizionale nepalese**

In mattinata visita di **Bhaktapur** con la famosa Durbar Square, esempio di architettura medievale nepalese. Il luogo è stato anche il set del famoso film “Il piccolo Buddha” di Bernardo Bertolucci. Nel pomeriggio visita a **Pashupatinath**, il luogo più sacro ai nepalesi di religione hindu, dove avvengono le cremazioni. In seguito, visita di **Boudhnath**, uno degli stupa più grandi del mondo, molto noto per via degli occhi del Buddha che sembrano osservare e benedire tutto e tutti. Rientro in hotel.
La **cena tradizionale nepalese** è un'esperienza culinaria ricca di sapori e cultura. Un piatto fondamentale è il dal bhat, che consiste in lenticchie (dal) servite con riso (bhat), accompagnato da vari contorni come tarkari (verdure cotte) e achar (salse piccanti). Altre specialità includono i momo, ravioli ripieni di carne o verdure. Questa esperienza gastronomica è un'importante occasione di socializzazione e condivisione della cultura nepalese. Pernottamento in hotel.

11. Venerdì 3 aprile: Kathmandu / Italia

Prima colazione. Trasferimento all’aeroporto e partenza con voli di linea per l’Italia.
All’arrivo a Milano, trasferimento ai luoghi di provenienza e fine dei servizi.

Partenze:

In orario da concordare, dalle località di seguito indicate: Bolzano, Malè, Cles, Mezzolombardo, Trento (piazzale Zuffo), Casello A22 di San Michele, Casello A22 di Rovereto Sud e Caselli autostradali lungo il percorso. L'esatto orario sarà comunicato alcune settimane prima della partenza.

Voli con Turkish Airlines

- Milano Malpensa/ Istanbul 24 marzo 18.35-23.40
- Istanbul / Kathmandu 25 marzo 01.20-11.10
- Kathmandu / Istanbul 3 aprile 07.40-13.00
- Istanbul / Kathmandu 3 aprile 16.15-18.10

Hotel

Città	Hotel (o similare)	Notti
Kathmandu	Dusit Princess	1
Thimpu	The Osel	2
Phobjikha	Kichu Resort	1
Punakha	Punatsangchhu Cottages	1
Paro	Paro Grand	2
Kathmandu	Dusit Princess	2

Nota Bene:

Gli hotel di Categoria A in Bhutan variano da hotel 3 stelle superiori a hotel 4 stelle di base. Questi hotel si distinguono per la loro architettura etnica, che mette in mostra elementi del design tradizionale bhutanese, pur offrendo servizi moderni. Tuttavia, è importante notare che gli standard potrebbero non essere comparabili a quelli degli hotel europei.

Le opzioni di ristorazione in questi hotel di solito offrono un buffet che include un mix di cucina bhutanese autentica, piatti continentali e una selezione di piatti indiani e cinesi, per soddisfare i palati più diversi.

4.980€ A PERSONA IN CAMERA DOPPIA

- **supplemento per camera singola: 550€**
- **tasse aeroportuali incluse**
- **quota d'iscrizione inclusa assicurazione medica 50.000 Euro: 35€**
  (Con supplemento possibilità di stipulare polizza integrativa spese mediche con massimale più elevato)
- **Assicurazione facoltativa annullamento viaggio 6% del totale pratica**
  Informativa pre-contrattuale al seguente link: https://www.soleneve.it/_wordpress/wp-content/uploads/2025/01/Normativa_Polizza-Collettiva-Multirischi-Plus.pdf

INCLUSI:

- Trasferimenti da/per aeroporto in Italia
- Volo intercontinentale in classe economica, tasse aeroportuali, 1 collo in stiva + 1 bagaglio a mano
- Volo Kathmandu-Paro, in classe economica, tasse aeroportuali, 1 collo in stiva + 1 bagaglio a mano
- Sistemazione negli hotel previsti come da lista o similari (5* a Kathmandu e categoria A in Bhutan)

- Trattamento di pensione completa dalla cena del primo giorno in Nepal alla colazione del giorno di partenza + pasti serviti in aereo
- Visite ed escursioni come da programma (soggetto a variazioni qualora si verificassero eventi non dipendenti dalla nostra volontà)
- Assistenza di guida locale in Nepal parlante italiano;
- Assistenza di guida locale in Bhutan parlante italiano;
- Visto d'ingresso in Bhutan e tassa di soggiorno pari a USD 100 per persona al giorno
- Accompagnatore agenzia per tutto il viaggio al raggiungimento di minimo 15 partecipanti
- Guida di viaggio cartacea; etichette bagaglio personalizzate e kit viaggio aereo (calzini, mascherina, tappi, cuscino gonfiabile)

ESCLUSI:

- Bevande, mance e tutto quanto non espressamente indicato come incluso
- voli interni da Kathmandu a Paro e viceversa (quotati a parte);
- Visto di ingresso in Nepal (Dollari USA 30 da pagare in loco);
- Mance (attenersi a quanto riportato sul foglio notizie che verrà fornito prima della partenza)
- **Assicurazione facoltativa annullamento viaggio 6% del totale pratica**
  Informativa pre-contrattuale al seguente link: https://www.soleneve.it/_wordpress/wp-content/uploads/2025/01/Normativa_Polizza-Collettiva-Multirischi-Plus.pdf

Vaccinazioni e medicinali

Obbligatoria la vaccinazione contro la febbre gialla, per i viaggiatori di età superiore a un anno, se si proviene da un Paese dove la febbre gialla è a rischio trasmissione. Per ulteriori indicazioni in merito a vaccinazioni consigliate, tuttavia non obbligatorie, si raccomanda di consultare il sito https://wwwnc.cdc.gov/travel, nonché il proprio medico

Penali di annullamento

- dal giorno dell'iscrizione fino a 61 giorni ante partenza, penale 15%
- da 60 a 31 giorni data partenza, penale 50%
- da 30 giorni a data partenza, penale 100%

Consigliamo di stipulare una polizza contro annullamento viaggio

Info destinazione

BHUTAN
Altitudine: il viaggio si svolgerà prevalentemente ad un'altitudine tra i 2.000 ed i 2.500 m slm. Tra tutte le zone himalayane, questa è quella meno alta.
Clima: Il Bhutan è consigliato specialmente nel periodo in cui non imperversa il monsone, cioè nei mesi di marzo - giugno e poi settembre - novembre.
Alberghi: in Bhutan ad oggi c'è una scelta più ampia che in passato, quando esistevano solo hotel standard o di lusso. Ora vi sono anche hotel di categoria intermedia, 4 o 5 stelle, ma la differenza di prezzo rispetto agli hotel standard è ancora alta. Tra gli hotel standard, quelli tradizionali, scegliamo la categoria A, la migliore. Si tratta comunque di piccoli hotel di montagna paragonabili a 3* / 3* superiore.
Tassa governativa: il governo del Bhutan applica una tassa fissa per ogni giorno di permanenza in Bhutan. E' questo oltre alle tariffe aeree per la destinazione spesso elevate a rendere alto il costo del viaggio e non il livello dei servizi (vedi alberghi).
Guide: Le guide in Bhutan parlano esclusivamente inglese. Solo nei viaggi di gruppo alla guida bhutanese viene affiancata una guida parlante italiano dall'India.
Fuso Orario: calcolare più 5 ore con l'ora solare, 4 con la legale.

Valuta: il Ngultrum, ma sono ufficialmente accettate le rupie indiane ma anche i dollari che gli euro. Nessun problema per le carte di credito, fatta eccezione delle località minori.
Elettricità: 230 volt a 50 Hz con **prese di tipo D** (3 pin rotondi a forma di triangolo), **F** (2 pin rotondi con 2 clip di messa a terra sul lato), **G** (3 spinotti rettangolari in uno schema triangolare) e di **tipo M** (3 pin rotondi): è opportuno portare con sé un adattatore universale.
Voli interni: Il principale problema che si può riscontrare è relativo ai voli interni. Le condizioni di volo in Bhutan sono fortemente condizionate dal clima, per cui è possibile incorrere in ritardi o cancellazioni indipendenti dalla nostra volontà. Nel caso di cancellazione di un volo interno si provvederà a riassegnare un altro volo qualora disponibile sulla medesima tratta o al trasferimento in pullman. Il biglietto aereo non è rimborsabile.

Trento	Mezzolombardo	Cles	Malè
Via Brennero 320 c/o Top Center 38121 Trento (TN) 0461 821141 info.trento@soleneve.it	Via A. De Gasperi 41/a 38017 Mezzolombardo (TN) 0461 600381 info.mezzo@soleneve.it	Via Marconi 8 38023 Cles (TN) 0463 422722 info.cles@soleneve.it	Via Molini 6 38027 Malè (TN) 0463 901700 info.male@soleneve.it

www.soleneve.it