



Nepal e Tibet



NEPAL & TIBET

Programma di Viaggio YANA 15d

Viaggio attraverso Induismo e buddismo tibetano mahayana. Etnie e popoli nella vita di tutti i giorni, nelle loro feste, tradizioni e ritualità. Di solito le nostre date di partenza sono regolate sul loro calendario sacro popolare. Vegetazioni che vanno dal tropicale all'alta montagna. Un itinerario di rara intensità in mezzo a gente che ha dato all'umanità grandi tradizioni. Il Nepal è il luogo di nascita di Siddharta, in lingua Pali (nepali) sono scritti i canoni buddisti originali, il Tibet rappresenta uno degli esempi più intensi di diffusione del buddismo fuori dall'India. Il Nepal si visita tutto l'anno. Il Tibet può essere consigliabile da inizio di aprile a ottobre. Qui la raffinatezza e la monumentalità dei monasteri, l'autenticità del popolo e gli scenari naturali saranno oltre le aspettative.

D01: VOLI ITALIA - NEPAL

Volo Italia-KATHMANDU non incluso che possiamo proporvi noi in accordo alle date e alle vostre esigenze di aeroporto preferito.

D02: ARRIVO A KATMANDU – PATAN

Incontro con la nostra guida nepali (in italiano) e bus-autista. Patan Una delle tre città stato dell'antico Nepal, adiacente a Katmandu. Vicoli stretti con architetture raffinate e intarsiate in legno. Pernottamento a Katmandu.

D03 VISITE DI KATMANDU E DINTORNI

D04 VISITE DI KATMANDU E DINTORNI

Le visite, organizzate di volta in volta in base ai calendari religiosi e ad eventi locali, riguardano i luoghi più interessanti del Nepal induista e buddista di cui vi diamo una breve descrizione sotto:

- Boudhanath: L'antico colossale stupa buddista è uno dei più grandi del mondo. La sua base è a forma di mandala (simboleggia la terra), la cupola sopra (simbolo dell'acqua), poi viene la spirale (simbolo del fuoco) e l'ombrello (simbolo dell'aria), con ultimo il pinnacolo (simbolo dell'etere, lo spazio). I cinque elementi della tradizione indiana. La parte a spirale è fatta di 13 piani a rappresentare i 13 scalini del percorso al nirvana della scuola buddista.
- Stupa Swayambunath: uno dei simboli del Nepal, il luogo è detto il tempio delle scimmie. Il piccolo Monastero di Pharping è il luogo ove Guru Rimpoche (Padmasambhav) meditò e da cui partì nel IIX secolo la esportazione del buddismo dall'India verso il Tibet ove fondò il primo Monastero a Samye.

- Piazza Durbar di Kathmandu: Durbar in lingua nepali significa palazzo. Durbar Square è quindi presente in ogni città nepalese sia a Patan o Bhaktapur tutte in fronte al palazzo reale o nobile. Il centro cittadino. Il Re da circa cento anni non risiede più nel Palazzo Reale. La piazza è sede di numerosi interessanti templi e vita cittadina, della Kumari Chowk (la Dea Bambina) e Kasthamandap (Casa di Legno). Facile perdersi per ore passeggiando in questa piazza e nella adiacente Basantapur Square.
- Pashupatinath: Il tempio hindu più importante del Nepal. Tempio Shivaita attrae molti devoti da tutto il subcontinente indiano e molti coloriti sadu. Sul fiume è sede delle cremazioni. Sono frequenti i gruppi in pellegrinaggio. Trasferimento a Bhaktapur e visita di uno dei gioielli del medioevo nepalese. A piedi per la città. Pernottamento in guesthouse a Bhaktapur.
- Bhaktapur: Visite della cittadina gioiello dell'architettura nepalese. Alla lettera Bhaktapur significa città dei devoti.

PARTE TIBET

D05: KATHMANDU LHASA (3650m) - TSEDANG

Volo Air China per Lhasa. Incontro con la nostra guida tibetana. Ci dirigiamo subito alla cittadina di Tsedang (1ora di bus). Pomeriggio tempo libero per l'acclimatazione. Tsedang è la più antica città e capitale del Tibet. Pernottamento a Tsedang.

D06: MONASTERO DI SAMYE - MONASTERO DI MIDROLING - LHASA

Ci dirigiamo al monastero di Samye costeggiando il grande fiume sacro Brahmaputra. Il monastero vanta una lunga storia che data intorno a 800 d.C. e rappresenta il primo monumentale insediamento della religione buddista in Tibet. Il Monastero di Mindroling della tradizione Nyingmapa rifondato dal lama Terdak Lingpa (1646-1714 su preesistente luogo religioso) che fu maestro spirituale del quinto Dalai Lama. Arrivo e sistemazione a Lhasa. Pernottamento a Lhasa.

D07-D08: DUE GIORNI VISITA DI LHASA

Il monumentale Palazzo Potala, veramente una bellezza notevole, sede del potere amministrativo e del potere religioso del Lamaismo Tibetano (noterete i due colori delle due ali del palazzo ove il Dalai Lama divideva il suo tempo settimanale esercitando i due poteri). Il Tempio Jokhang e il mercato Barkhor intorno al tempio ove passerete molto tempo osservando autentici pellegrini devoti. Il Monastero Drepung e il Monastero di Sera luogo di formazione filosofica. Scopriremo la ricchezza della storia e cultura locale. Pernottamenti a Lhasa.

D09: LHASA - GYANTSE

Attraversiamo il passo Kamba 4800m e Karo LaKaro 5000m costeggiando il lago YamdrokTso di colore turchino come lapislazzuli. I passi sono uno dei temi estetici più ricchi del viaggio, luminosi, colori turchesi intensi e aria fina, greggi di yak e pastori. Visitiamo il monastero a Gyantse.

D10: GYANTSE - SHIGATSE

Ci dirigiamo alla città monastero di Tashilhunpo il più grande del Tibet fondato dal primo Dalai Lama, famoso per le sue liturgie, dottrine e tradizioni. Da sempre l'Abate di Tashilhunpo viene considerato la figura più importante del Tibet insieme al Dalai Lama. Mercato tibetano nei pressi del monastero a Shigatse. Pernottamento a Shigatse (3900m).

D11: SHIGATSE - SAKYA SHEGAR

Si raggiunge Shegar attraverso i passi Tsou e Gyatso, lungo la strada si visita Sakya un paese monastero del 1070 sopravvissuto intatto alla Rivoluzione Culturale. Qui per eccezione l'Abate è carica ereditaria e non per reincarnazione. Fu l'abate di Sakya che incontrò Kengis Khan offrendogli lo scettro del Tibet, fu l'Abate di Sakya che ricevette da Khubilai Khan la delega a governare e probabilmente Marco Polo quando cita il Tibet si riferisce a questa figura e questo monastero. La setta Sakya un tempo governava l'intero Tibet sotto la supervisione della dinastia Yuan. Il monastero ha una grande influenza sulla storia e sullo sviluppo culturale tibetano. Il Consiglio di Stato della RPC lo ha classificato monumento protetto a livello nazionale. A causa della sua preziosa e voluminosa quantità di sutra buddisti e resti culturali, il monastero è spesso considerato il "Donghuang secondo". Pernottamento a Shegar.

D12: SHEGAR – EVEREST - MONASTERO DI RONGBUK - SHEGAR

Attraverso il passo (Pang La 5150m) verso la catena himalayana, qui le visioni si fanno interessanti dal Makalu allo Shishapangma e molti altri 7000 e 8000. Ci dirigiamo verso l'Everest (muniti dei nostri permessi delle autorità cinesi) Appena arriviamo nella Rongbuk Valley l'Everest ci appare. Sostiamo al basico Monastero di Rongbuk. A piedi ci avvicineremo quanto possibile (autorizzato) alla vista del Campo Base. Si rientra a SHIGATSE per il pernottamento.

D13: TINGRI KYIRONG (Confine Cino-Nepalese)

Attraverseremo passi e luoghi con scenari tipici himalayani, il lago Peaku Tso Lake la vista del monte Mt. Shishapangma (8012m), il passo Kongtang Lhamo (5236M), poi scenderemo di quota verso Kyirong (2900m), dove la vegetazione riprende forza con cascate e foreste. Pernottamento a Kyirong.

D14: KATMANDU (trasferimento)

Si parte presto. Procedura di frontiera incontro con ns bus nepalese e proseguimento per Katmandu (7ore). Fermate lungo strada in villaggi nepalesi. Tempo libero Kathmandu Pernottamento a Katmandu.

D15: RIENTRO IN ITALIA

Trasferimento all'aeroporto di Katmandu e volo di rientro in Italia in base agli operativi.

La quota individuale di partecipazione 2.680€ (base 10p)**LA QUOTA COMPRENDE:**

Veicolo in base al numero partecipanti per tutta la durata del viaggio e autista.
Sistemazione in hotel 4stelle (B&B camera doppia)
Guide locali in italiano in Nepal. In inglese in Tibet (etnia tibetana).
Permesso visto Tibet
Permesso Base Everest
Ingressi ai siti
Assicurazione Medico/Bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE:

Il volo Kathmandu-Lhasa
Voli intercontinentali Italia-Katmandu e tasse.
I pasti (calcolate 15euro al giorno)
Biglietti per foto nei monasteri tibetani che si pagano in contanti ai monaci (cifre piccole)
Mance
Supplemento camera singola 40€notte.
Supplemento nel caso di caso di accompagnatore dall'Italia (100€)
Assicurazione annullamento viaggio pre-partenza

NOTE IMPORTANTI PER I VISTI NEPAL E CINA (TIBET):

Passaporto firmato con 6 mesi di validità.

VISTO NEPAL: Il visto per il Nepal si ottiene all'arrivo in aeroporto a Kathmandu si paga allo sportello. Servono 2 foto formato tessera uguali. Costo 30USD.

VISTO CINA (TIBET): Il visto per il Tibet e il permesso di viaggio saranno emessi dopo l'arrivo a Kathmandu (mentre voi siete in giro a visitare). Ma dobbiamo preorganizzarli come segue: Ci fornirete copia scannerizzata della pagina dati-foto del passaporto. La pratica di ottenimento del visto sarà fatta dal nostro agente a Kathmandu ma i moduli saranno di attenta compilazione con assistenza. La Cina a questo confine non riconosce visti fatti fuori dal Nepal, un visto rilasciato a Roma sarebbe inefficace. Da questo punto di vista le autorità cinesi sono amministrativamente precise.

IL PROGRAMMA DEFINITIVO PUR RIMANENDO LO STESSO SI ADATTERA' ALLE CADENZE INFRASETTIMANALI DEI VOLI KATMANDU LHASA CHE VARIANO OGNI MESE E AI PERMESSI DI VIAGGIO DEL GOVERNO CINESE

Nell'interesse dei viaggiatori, ai fini della qualità del viaggio e della sicurezza l'itinerario può essere variato se si presentano condizioni di necessità.

Per Informazioni: massimo@yanaviaggi.it - cell. +393485180858

Yana Viaggi Tour Operator

www.yanaviaggi.it - info@yanaviaggi.it
tel. [+39 0571913093](tel:+390571913093) - mobile [+39 3485180858](tel:+393485180858) -