



# Nepal Essential



# Scheda di viaggio

**AVVENTURA** 

**ESPERIENZA** 

**FISICO** 

**NATURA** 

<b>DURATA</b>	<b>NUMERO PARTECIPANTI</b>
12 giorni	Min 10, Max 16
<b>PERNOTTAMENTI</b>	<b>PASTI</b>
8 in Hotel, 2 in Bungalow	10 colazioni, 2 pranzi, 4 cene
<b>TRASPORTI</b>	<b>ASSISTENZA</b>
Pulmino privato	Guida locale parlante italiano
<b>PREZZI E PARTENZE</b>	
Controllare la seguente <a href="#">pagina web</a>	

# Caratteristiche del tour

Di seguito le caratteristiche del tour per permettere al viaggiatore di auto selezionarsi, scegliendo l'itinerario che più gli si addice, ma anche per avere info essenziali prima della partenza.

L'itinerario è una linea guida ben calibrata e frutto di esperienze precedenti, sia del nostro staff che dei nostri viaggiatori. Talvolta, le circostanze possono cambiare, come le condizioni meteorologiche e il manto delle strade, pertanto fermate e distanze indicate possono variare, per motivi esterni alla nostra organizzazione.

Questo tour non prevede particolari sforzi fisici: ci saranno alcune camminate non difficili e le quote che raggiungeremo non sono elevatissime. L'unico fattore che potrebbe affaticare, in base alla stagione, è il clima: le giornate sono solitamente calde, mentre le notti potrebbero essere più fresche, soprattutto in alcune circostanze. Ricordiamo che gli spostamenti in pulmino potrebbero essere più lunghi del previsto, quindi cerchiamo di goderci i paesaggi e la compagnia del gruppo! Per viaggiare in Nepal occorre un certo spirito di adattamento: il traffico rallenta spesso gli spostamenti, la povertà è spesso purtroppo dietro l'angolo e lo shock culturale è molto forte. Sicuramente è un paese che offre diversi spunti di riflessione sulla situazione precaria che affligge molti abitanti. Tuttavia, avremo la possibilità di osservare in prima persona gli occhi pieni di vita dei nepalesi, i loro movimenti, le loro abitudini e la loro grandezza d'animo.

## DOVE DORMIREMO?

In questo tour in Nepal dormiremo in **hotel di classe turistica**, dotati di comfort standard e bagno privato. Durante il tour dormiremo anche due notti in caratteristici **bungalow** presso il parco Chitwan, dove le strutture presentano servizi privati ma basici. Anche se sono state selezionate le migliori strutture per prezzo e qualità, la gestione statale delle strutture offre talvolta un servizio approssimativo; chiudiamo un occhio e armiamoci di comprensione. Pernottare in Nepal richiede un minimo di spirito d'adattamento, soprattutto per le notti al

Chitwan appena citate. Infine soggiungeremo una notte presso il **Neydo Monastery**, una guesthouse in cui sono messi a disposizione i servizi essenziali, Si tratta di una struttura molto semplice e alla base dell'essenzialità, ma che ci regalerà un'esperienza unica a contatto con i monaci.

## COME CI SPOSTEREMO?

Ci sposteremo con un **pulmino privato** con autista che seguirà l'itinerario come da programma.

## QUANTI E QUALI PASTI SONO INCLUSI?

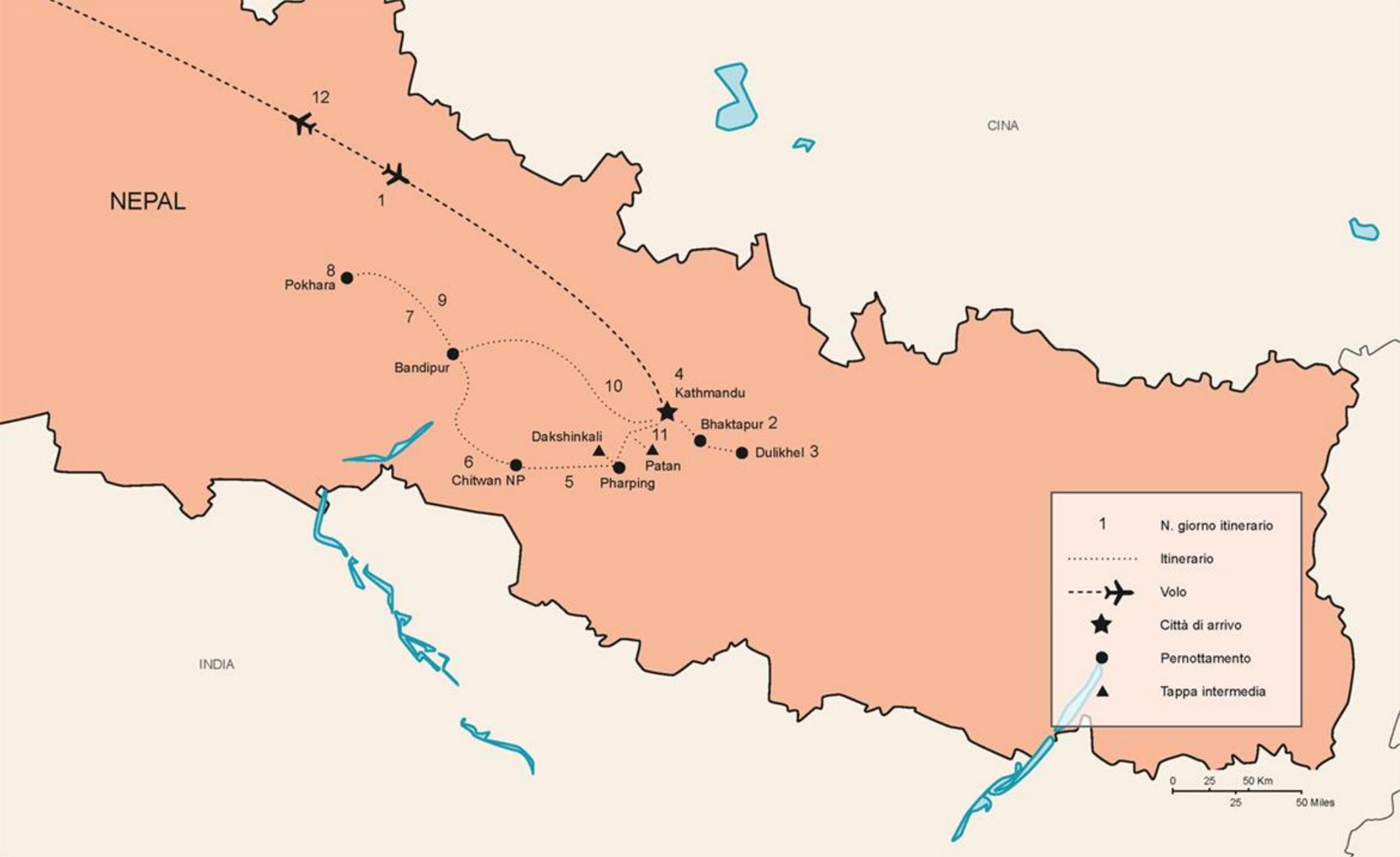
**Tutte le colazioni ed alcuni pasti sono inclusi.** Per quanto riguarda i pasti non inclusi, normalmente la guida ci indicherà dei ristoranti dove poter fermarsi per mangiare. Non ci sono casse comuni quindi ognuno si gestirà in maniera autonoma per quanto riguarda il pagamento degli stessi.

## E' PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Saranno presenti un autista ed una **guida locale parlante italiano.**

## QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

Il nostro consiglio è sempre quello di **"vestirsi a cipolla"** o comunque munirsi di indumenti confortevoli, giacca a vento, borraccia, berretto e calzature comode. Nelle località toccate, le giornate possono essere calde, mentre le sere fresche. Consigliamo frontalino e scarpe idonee a camminate. Non dimentichiamoci dei medicinali contro infezioni intestinali, creme solari protettive e repellenti contro gli insetti.



## GIORNO 1

### Volo per Kathmandu

Ritrovo in aeroporto e volo con scalo per **Kathmandu**.

### In programma

- ✓ Ritrovo in aeroporto e volo con scalo per Kathmandu.

### Pernottamento

- ✓ A bordo del volo

## GIORNO 2

### Kathmandu – Bhaktapur (30 min – soste escluse)

Arrivo all'aeroporto di Kathmandu e trasferimento privato a **Bhaktapur**, bellissima città medioevale in stile newari e "gioiello" patrocinato dall' UNESCO. Dopo il check-in all'hotel, ci aspetta il city tour della città con visita in particolare della sua piazza principale, **Durbar Square**, che testimonia la gloria passata della dinastia Malla. Rimarremo sorpresi dagli innumerevoli segreti culturali e artistici che questa città dal fascino medievale saprà regalarci.

### In programma

- ✓ Arrivo a Kathmandu e trasferimento privato a Bhaktapur. Successivo city tour della città con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: cena culturale di benvenuto



### Pernottamento

- ✓ Hotel Bhadgaon (o similare)

## GIORNO 3

### Bhaktapur – Dulikhel (2,30 h – soste escluse)

Raggiungeremo **Namobuddha** (40 km da Kathmandu), una delle zone più spirituali del Nepal, per osservare uno dei più antichi Stupa del Nepal, il Namobuddha. Si narra che il principe Mahasattva, una delle reincarnazioni del Buddha Shakiamuny, qui vide una tigre piangere nella foresta, che, vedendolo avvicinarsi a sua volta, si arrabbiò in segno di difesa dei propri cinque cuccioli ed il principe decise di donarle il corpo in dono. Dopo giorni di ricerche, il fratello trovò solo le ossa del principe.

A seguire arriveremo a **Dulikhel**.

### In programma

- ✓ Trasferimento in pulmino privato a Dhulikhel, attività e visite a Namobuddha con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

### Pernottamento

- ✓ Hotel Himalayan Horizon (o similare)



## GIORNO 4

### Dulikhel – Kathmandu (1,30 h – soste escluse)

Oggi raggiungeremo **Boudhanath** per esplorare il suo sacro stupa buddista, ornato da bandiere di preghiera colorate. Per molti secoli, questo stupa è stato un centro di attrazione per i pellegrini buddisti.

Proseguiremo verso il **tempio di Pashupatinath**, dedicato a Shiva, importante meta di pellegrinaggio per gli indù di tutta l'Asia, durante il festival Shivaratri. Qui potremo assistere e fotografare (con la dovuta discrezione e rispetto) le cerimonie funebri e le cremazioni per cui questo tempio è famoso.

Arriveremo a **Kathmandu** nel pomeriggio, dove visiteremo in particolare la sua piazza principale, Durbar Square, e passeremo nelle autentiche stradine di Thamel, attraverso gli autentici quartieri di Indra Chowk e Ason Chowk. Alla sera visiteremo l'**orfanotrofo "Casa di Ste"**.

### In programma

- ✓ Trasferimento in pulmino privato a Kathmandu e visita della città con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

### Pernottamento

- ✓ Nepali Ghar Hotel (o similare)



## Orfanotrofo «Casa di Ste»

Questo orfanotrofo, in cui convivono e studiano oltre 20 bambini orfani dai 6 ai 16 anni, è stato fondato nel 2013 da un ragazzo americano. Dal 2016, invece, il progetto è gestito e co-finanziato da Finale for Nepal e dall'associazione culturale Stefano D'Orto.

Oltre alla donazione (per Finale for Nepal – inclusa nella quota), è anche possibile contribuire con **doni materiali**: consigliamo penne, quaderni bianchi, colori, libri in inglese, vestiario semplice tipo guanti, berrette, scarpe, calze, **da consegnare** al direttore dell'orfanotrofo e **non direttamente ai bambini**.

## GIORNO 5

### Kathmandu – Chitwan National Park (8 h – soste escluse)

Oggi ci aspetta un lungo trasferimento in direzione **Chitwan National Park**, vero e proprio parco safari e luogo di assoluto relax. Al nostro arrivo, previsto nel pomeriggio, visiteremo un **villaggio della comunità Tharu**, uno dei gruppi indigeni più popolari e rispettati del Nepal. Potremo entrare in contatto con lo stile di vita degli abitanti, ammirando la produzione di manufatti tradizionali che utilizzano della quotidianità. Prima di cena, un esperto della giungla ci introdurrà la storia del parco e ci presenterà la flora e la fauna selvatica presente.

### In programma

- ✓ Trasferimento in pulmino privato al Chitwan National Park e attività nel parco con guida locale parlante italiano.



- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena

### Pernottamento

- ✓ Machan Wildlife Resort (o similare)

### Trasferimento al Chitwan National Park

A causa della condizione delle strade e dei numerosi lavori lungo tragitto, questo lungo trasferimento potrebbe richiedere un tempo di percorrenza superiore rispetto a quello indicato (considerare **dalle 6 alle 9 ore di viaggio**): armiamoci di pazienza e curiosiamo fuori dal finestrino, lasciandoci trasportare dalle note della [Playlist Spotify Nepal](#) targata Viaggigiovani.it! Non dimentichiamoci di scaricarla offline prima di partire.

## GIORNO 6

### Chitwan National Park

Giornata ricca di attività in questo paradiso naturalistico. **Chitwan** è un modo per scoprire un Nepal differente. Dopo colazione, partiremo per una camminata naturalistica per l'osservazione degli uccelli. Le nostre guide ci aiuteranno ad identificarne alcune specie.

Dopo pranzo, ci sposteremo a **Lamachaur**, punto d'ingresso nella foresta, dove partiremo per un jungle drive alla scoperta di questo meraviglioso territorio. Ad un certo punto, se ce la sentiremo, potremo scendere dalla nostra jeep e insieme alle guide esploreremo la fitta foresta che circonda l'habitat naturale degli animali selvatici a piedi. Questa attività è una delle più avventurose e divertenti che si possono fare nel parco.



E la sera spettacolo culturale tharu, danza tipica nepalese.

### In programma

- ✓ Safari e passeggiate nel parco Chitwan NP con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena

### Pernottamento

- ✓ Machan Wildlife Resort (o similare)

### Escursione a dorso di elefante? NO, grazie!

Come da nostra filosofia, siamo contro le attività che coinvolgano direttamente animali selvatici: per questo motivo, anche se cercheranno di proporla, sconsigliamo di prendere parte all'escursione a dorso di elefante.

## GIORNO 7

### Chitwan National Park – Pokhara (8 h – soste escluse)

Continueremo il nostro viaggio verso **Pokhara**, bellissima cittadina adagiata sulle rive del lago Pewa, nel Lake District. Questa incantevole valle è ricca di innumerevoli laghi che ci regalano una vista mozzafiato sull'ampio e possente massiccio dell'Annapurna.

Pokhara è ideale per attività come il trekking, il rafting, il parapendio, etc. e per rilassarsi sui suoi laghi: Phewa, Bagnas e Rupa.

Una volta arrivati avremo del tempo libero per esplorare la città e visitare il museo della montagna, il tempio Barahi, la grotta di Mahendra, la cascata di Devin, il World Peace Pogoda e il vecchio bazar.



## In programma

- ✓ Trasferimento in pulmino privato a Pokhara con guida locale parlante italiano e tempo libero per esplorare la città.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

## Pernottamento

- ✓ Mt Kailash Resort (o similare)

## GIORNO 8

### Pokhara

Sveglia all'alba e trasferimento sulla collina di **Sarangkot** (a 30 min di distanza), uno dei migliori punti panoramici nepalesi per osservare la catena himalayana.

Rientreremo in hotel per la colazione e a seguire usciremo per una gita in barca sul **lago Pawa** oppure breve camminata nei dintorni.

### In programma

- ✓ Alba a Sarangkot. Rientro a Pokhara e attività con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

### Pernottamento

- ✓ Mt Kailash Resort (o similare)



## GIORNO 9

### Pokhara – Bandipur (3 h – soste escluse)

Questa mattina raggiungeremo un altro punto panoramico impareggiabile, arroccato sulla valle del fiume **Marsyangdi**, dopodiché continueremo per **Bandipur**, un villaggio tradizionalmente abitato dall'etnia Magar e oggi conosciuto per le sue tradizioni Newari. Nonostante sia una classica destinazione turistica, è riuscita comunque a mantenere l'autenticità dei villaggi tradizionali. Avremo modo di visitare la via centrale e i suoi templi, per poi immergerci nelle strette vie del villaggio e concludere con una passeggiata sulle colline circostanti.

### In programma

- ✓ Trasferimento in pulmino privato a Bandipur e visita con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

### Pernottamento

- ✓ The Old Inn Bandipur (o similare)

## GIORNO 10

### Bandipur – Pharping (7,30 h – soste escluse)

Anche oggi ci alzeremo per ammirare l'alba. Rientreremo in hotel per la colazione e partiremo in direzione **Pharping** percorrendo la parte meridionale del Nepal. Nel pomeriggio parteciperemo alla meditazione dei monaci del **Monastero di Neydo** per godere di un po' di tranquillità.



Quasi 200 monaci vivono e studiano qui e potremo partecipare alla loro pratica quotidiana, mangiare al loro fianco e sperimentare in prima persona la vita monastica in un ambiente estremamente pacifico.

### In programma

✓ Trasferimento in pulmino privato a Pharping ed esperienza al Monastero di Neydo con guida locale parlante italiano.

✓ Pasti inclusi: colazione e cena

### Pernottamento

✓ Neydo Monastery (o similare)

## GIORNO 11

### Pharping - Dakshinkali - Patan - Kathmandu (1,30 h - soste escluse)

La mattina presto mediteremo e pregheremo insieme ai monaci. Dopo colazione, partiremo per il **tempio di Dakshinkali**, dedicato a Kali, incarnazione sanguinaria della dea Parvati, consorte di Shiva.

Da qui, rientreremo a **Pharping**, città newari culturalmente prospera e fiorente, identificata con il luogo sacro dell'induismo e del buddismo. Questo villaggio è famoso per i monasteri religiosi buddisti, il tempio Sheshnarayan, il tempio Bajra Yogini, il tempio Gorakhnath e la grotta di meditazione di Guru Padmasambhava.

Nel pomeriggio, ci sposteremo verso **Patan**, altra città medioevale in stile Newari e anch'essa Patrimonio culturale UNESCO. Visiteremo la bellissima Durban Square, probabilmente il mosaico di templi e palazzi newari più



spettacolari di tutto il Nepal, tra cui il palazzo del re e il tempio dedicato al Dio Hindù, Krishna Mandir, costruito interamente in pietra con al suo interno sculture rare. Esploreremo poi i molti templi dedicati ai veri Dei Hindu, prima di sorseggiare un tea locale nella bellissima piazza principale.

Arrivati a **Kathmandu**, in serata visiteremo il tempio **Swayambhunath**, anche chiamato Monkey Temple, mix di Hinduismo e Buddismo, da dove si godrà una vista bellissima su Kathmandu.

### In programma

✓ Trasferimento in pulmino privato a Kathmandu, soste e attività lungo il tragitto con guida locale parlante italiano.

✓ Pasti inclusi: colazione

### Pernottamento

✓ Nepali Ghar Hotel (o similare)

## GIORNO 12

### Kathmandu / Italia

Dopo colazione, trasferimento privato in aeroporto e volo di rientro in Italia con scalo.

### In programma

✓ Trasferimento all'aeroporto di Kathmandu. Volo con scalo e arrivo in Italia (come da orario indicato sul sito).

✓ Pasti inclusi: colazione



# Cosa portare

Consigliamo di portare l'indispensabile per non avere un bagaglio pesante e scomodo nei continui spostamenti. Per questo tour sono ideali indumenti leggeri, pratici e comodi. Come sempre i Nomadi Moderni sconsigliano le valigie rigide. Di seguito i nostri consigli.

## DOCUMENTI DI VIAGGIO

- Passaporto e pre-compilazione visto online
- Assicurazione di Viaggio con contatto telefonico 24h e numero polizza
- Biglietti aerei elettronici (e-ticket)
- Fotocopia dei documenti importanti, da tenere separati (raccomandiamo di tenerne una copia a casa)
- Numeri di emergenza

## FACCENDE MONETARIE

- Contanti: € da cambiare in loco
- Carta di credito/Bancomat

## SALUTE PERSONALE

- Kit primo soccorso (disinfettanti, cerotti, garza, ovatta, termometro)
- Medicinali personali
- Occhiali / Lenti a contatto e liquido per lenti
- Occhiali da sole
- Burro cacao/Crema solare
- Antispastico
- Antidiarroici
- Digestivo
- Fermenti lattici e vitamine
- Antidolorifico
- Aspirina/Tachipirina
- Antibiotico ad ampio spettro
- Prodotti da toilette

## ACCESSORI

- Cuffie/Auricolari
- Libri/E-reader
- Video/fotocamera con custodia
- Batterie e memory card
- Powerbank (da mettere nel bagaglio a mano)
- Asciugamano da doccia o accappatoio (in microfibra)
- Zainetto comodo per le escursioni diurne
- Borraccia
- Torcia o frontale

## ABBIGLIAMENTO

- Cappellino, scaldacollo e guantini
- Piumino o giacca imbottita
- Giacca a vento, guscio o K-way impermeabili
- Maglia di media consistenza o pile
- Camicia a maniche lunghe
- T Shirts
- Pantaloni casual
- Pantaloni adatti a camminare
- Biancheria intima
- Calzini
- Ciabatte o sandali
- Scarponcini o scarpe adatte a camminare con una buona suola

# Penali di annullamento

Al Turista che receda dal contratto per casi diversi da quelli previsti dall' art. 7 delle condizioni generali, saranno addebitate le seguenti penali (calcolate sull'importo totale del pacchetto prenotato):

- ✓ **fino a 30 giorni prima della partenza: 25 % del costo del viaggio**
- ✓ **da 29 a 21 giorni prima della partenza: 50 % del costo del viaggio**
- ✓ **da 20 a 14 giorni prima della partenza: 75 % del costo del viaggio**
- ✓ **da 13 a 5 giorni prima della partenza: 90 % del costo del viaggio**
- ✓ **oltre tale termine: 100 % del costo del viaggio**

Si precisa che:

- ✓ se l'assicurazione "All Inclusive" è compresa nella quota di partecipazione, questa non è rimborsabile
- ✓ nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio
- ✓ nessun rimborso spetterà a chi non potesse effettuare il viaggio per mancanza o invalidità o insufficienza dei previsti documenti personali di identità e espatrio

L'Organizzatore si riserva, senza impegno né responsabilità di:

- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti a seguito di rinunce
- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti in corso di viaggio o per diverse prestazioni ottenute, sempre che il Turista fornisca documentazione scritta

**Prezzo pubblicato GARANTITO (nessun adeguamento valutario) e aggiornato all'anno in corso.**

