

Nepal Mustang Tiji Festival



Scheda di viaggio

SPIRITO D'AVVENTURA



CULTURA E TRADIZIONI



IMPEGNO FISICO



PAESAGGI E PANORAMI



DURATA	NUMERO PARTECIPANTI
12 giorni	Min 10, Max 14
PERNOTTAMENTI	PASTI
10 in Hotel/Guesthouse	10 colazioni, 7 pranzi, 7 cene
TRASPORTI	ASSISTENZA
Pulmino privato, Jeep 4x4	Guida locale parlante italiano
PREZZI E PARTENZE	
Controllare la seguente pagina web	

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.

Il tour in generale non prevede particolari sforzi fisici, tuttavia si svolge per diversi giorni in **alta quota**, nella regione dell' Upper Mustang, con alcuni pernottamenti superiori ai 3.500 metri e una quota massima raggiunta di circa 4.230 mslm presso il Marang La Pass. È pertanto **consigliato a persone in buono stato di salute**, abituate a viaggi avventurosi e **consapevoli delle possibili difficoltà legate all'altitudine**. Cammineremo spesso all'interno di villaggi, siti archeologici, monasteri e aree desertiche. Il viaggio culminerà con uno dei momenti culturali più importanti del calendario himalayano: il **Tiji Festival**, una celebrazione antichissima che ogni anno anima la città murata di Lo Manthang tra danze rituali, costumi tradizionali e cerimonie buddhiste. Per viaggiare in Nepal occorre **spirito di adattamento**, dato che gli spostamenti in pulmino potrebbero essere più lunghi del previsto. Godiamoci i paesaggi e la compagnia del gruppo!

DOVE DORMIREMO?

Dormiremo in **hotel di classe turistica**, dotati di comfort standard e bagno privato a Kathmandu, Pokhara e Bhaktapur, mentre nell'Upper Mustang utilizzeremo **guesthouse e lodge semplici**, con servizi privati ma più basilari rispetto agli standard occidentali. In alcune località potrebbero verificarsi interruzioni dell'elettricità o della connessione internet, e dell'acqua calda. È quindi richiesto un buono **spirito di adattamento**. Per le notti a Lo Manthang, dove potrebbe fare più freddo, consigliamo il **sacco a pelo** gradazione comfort 0°C. In questo caso, è possibile noleggiarlo gratuitamente in loco, chi ne avesse

bisogno dovrà indicarlo nel modulo di iscrizione.

Anche se sono state selezionate le migliori strutture della zona per prezzo e qualità, la gestione statale delle stesse offre talvolta un servizio approssimativo; chiudiamo un occhio e armiamoci di **pazienza e comprensione**.

Le strutture dell'Upper Mustang sono generalmente piccole e familiari. In particolare, a **Ghami** la disponibilità ricettiva è molto limitata. La struttura prevista ci mette a disposizione solo 6 camere (4 doppie e 2 triple), pertanto non possiamo garantire a tutti i partecipanti una sistemazione in camera doppia. In base alla composizione del gruppo, **alcuni viaggiatori potrebbero essere sistemati in camere triple**.

COME CI SPOSTEREMO?

Durante il tour avremo a disposizione **jeep private 4x4** per gli spostamenti nell'Upper Mustang, sulle quali il gruppo dovrà dividersi a propria scelta (4 persone per jeep), e un **pulmino privato** con autista che seguirà l'itinerario come da programma durante il resto del viaggio. Sono inoltre previsti **voli interni** tra Kathmandu e Pokhara.

Ricordiamo che le strade in Nepal sono spesso occupate, oltre che da auto e minibus, anche da camion, mezzi agricoli e animali. Inoltre, nell'**Upper Mustang**, gran parte dei percorsi si sviluppa su **strade sterrate di montagna** che possono risultare polverose, sconnesse ed esposte in alcuni punti, nonché soggette alle condizioni meteorologiche. **I trasferimenti possono quindi richiedere tempi di percorrenza superiori rispetto a quelli indicati** e includere un po' di sano "effetto massaggio". Consideriamoli come parte integrante dell'esperienza: attraverseremo alcuni dei paesaggi più spettacolari e remoti del Nepal, tra valli himalayane, villaggi tradizionali e altopiani desertici. Prendiamo quindi l'occasione per curiosare fuori dal finestrino e goderci il viaggio con il giusto spirito di adattamento e un grande sorriso.



QUANTI E QUALI PASTI SONO INCLUSI?

Durante il viaggio sono incluse **tutte le colazioni, numerosi pranzi e cene**. Per quanto riguarda i pasti non inclusi a Kathmandu, Pokhara e Bhaktapur, normalmente la guida ci indicherà dei ristoranti dove poter fermarsi per mangiare. A spese dei partecipanti rimangono sempre le bevande, anche durante i pasti inclusi nel programma. Non ci sono casse comuni, quindi ognuno si gestirà in maniera autonoma per quanto riguarda il pagamento di pasti non inclusi e bevande.

È PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Per tutto il tour avremo a disposizione una **guida locale parlante italiano**, che ci condurrà per le innumerevoli bellezze di questo Paese.

QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

A **maggio/giugno** Kathmandu e la sua valle si trovano nel periodo del monzone nepalese: sono quindi **possibili piogge**, talvolta anche intense, soprattutto nel pomeriggio e in serata. Le **temperature** saranno generalmente **miti o calde**, con un **elevato tasso di umidità**.

L'**Upper Mustang** si trova invece in una particolare area protetta dalla catena himalayana e rientra nella cosiddetta *rain shadow area* (zona d'ombra pluviometrica). Per questo motivo il **clima è generalmente più secco** rispetto a Kathmandu e rappresenta **uno dei periodi migliori dell'anno** per visitare la regione. Durante il giorno il sole può essere intenso, mentre mattine, serate e notti risultano fresche o fredde a causa dell'altitudine, che supera più volte i 4.000 metri.

Consigliamo quindi un **abbigliamento a strati** ("a cipolla"), portando sia indumenti leggeri per Kathmandu che capi più caldi per l'Upper Mustang. Non dovrebbero mancare una giacca impermeabile, un piumino leggero, un pile, occhiali da sole, cappello e scarpe da trekking comode.



GIORNO 1

Volo per Kathmandu

Ritrovo in aeroporto e partenza dall'Italia per **Kathmandu** con scalo.

In programma

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

Pernottamento

- ✓ A bordo del volo

GIORNO 2

Kathmandu [1.355 mslm]

Arrivare a **Kathmandu** è sempre un momento speciale, con la veduta panoramica delle cime innevate della catena Himalayana. Ad attenderci troveremo il nostro staff locale che ci accompagnerà in hotel per il check-in e un briefing introduttivo dedicato al viaggio che stiamo per affrontare.

Nel pomeriggio entreremo subito nel vivo della cultura nepalese con una visita allo spettacolare **Swayambhunath**, conosciuto come Tempio delle Scimmie. Questo importante complesso buddhista domina la valle dall'alto di una collina e offre una splendida vista sulla capitale. Proseguiremo poi verso la **Durbar Square**, cuore storico della città, passeggiando successivamente tra i caratteristici quartieri di **Indra Chowk** e **Ason Chowk**, autentici centri della vita quotidiana locale.



In programma

- ✓ Arrivo a Kathmandu e trasferimento privato in hotel. Nel pomeriggio, visite della città con guida locale parlante italiano.

- ✓ Pasti inclusi: cena

Pernottamento

- ✓ Nepali Ghar Hotel (o similare)

GIORNO 3

Kathmandu e Patan

La giornata sarà dedicata alla scoperta dei luoghi più significativi della Valle di Kathmandu. Inizieremo dal celebre **Pashupatinath**, il più importante santuario induista del Nepal dedicato a Shiva. Qui avremo modo di osservare, sempre con il massimo rispetto, le celebri cerimonie funebri lungo il fiume Bagmati. Raggiungeremo quindi **Boudhanath**, lo stupa più importante del buddhismo tibetano in Nepal, centro spirituale frequentato da pellegrini provenienti da tutta l'area himalayana.

Nel pomeriggio visiteremo **Patan**, antica città reale conosciuta per la straordinaria tradizione artistica Newari. Passeggeremo tra templi, cortili nascosti e antichi edifici che raccontano la storia di una delle città più affascinanti della valle.

In programma

- ✓ City tour di Kathmandu e Patan con guida locale parlante italiano.

- ✓ Pasti inclusi: colazione



Pernottamento

- ✓ Nepali Ghar Hotel (o similare)

GIORNO 4

Kathmandu / Pokhara (25 min di volo) – Jomsom (5,30 h – soste escluse) [2.800 mslm]

Questa mattina prenderemo un volo interno per **Pokhara**, da cui inizierà la nostra avventura nell'Upper Mustang a bordo di jeep 4x4.

Seguendo il corso del fiume Kali Gandaki attraverseremo paesaggi sempre più spettacolari, passando gradualmente dalle colline verdi del Nepal centrale alle terre aride e desertiche che caratterizzano il Mustang. Lungo il tragitto effettueremo una sosta nel suggestivo villaggio di **Marpha** (2.660 mslm), famoso per i meleti, le case bianche e i vicoli acciottolati.

Nel tardo pomeriggio raggiungeremo **Jomsom**, principale centro della regione. Se il tempo a disposizione lo consentirà, potremo fare una passeggiata nei dintorni o raggiungere il suggestivo **Dhumba Lake**, piccolo lago alpino immerso in un paesaggio di grande fascino.

In programma

- ✓ Trasferimento privato all'aeroporto di Kathmandu e volo interno per Pokhara. Arrivo e trasferimento in jeep 4x4 a Jomsom, soste e visite lungo il tragitto con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena



Pernottamento

- ✓ Om's Home (o similare)

GIORNO 5

Jomsom – Chhusang – Ghami (4 h – soste escluse) [3.520 mslm]

Inizieremo la giornata con la visita del tempio di **Muktinath**, uno dei luoghi sacri più importanti dell'Himalaya, meta di pellegrinaggio sia per induisti che per buddhisti. Dopo la visita proseguiremo attraverso i paesaggi spettacolari dell'Upper Mustang costeggiando il Kali Gandaki fino a **Chhusang** (2.980 mslm), caratterizzato da impressionanti pareti rocciose rossastre e antiche fortificazioni. Visiteremo poi la suggestiva **Ranchung Chungsi Cave** (3.700 mslm), grotta sacra scavata nella roccia e considerata un importante luogo di devozione per la popolazione locale, che raggiungeremo con una breve ma ripida discesa e risalita lungo le scale e il sentiero del canyon.

Nel pomeriggio attraverseremo i passi di montagna **Taklam La**, **Dajori La** e **Nyi La** (4.010 mslm), godendo di ampie vedute sulle vette del Nilgiri, Tilicho e Thorong Peak, arrivando infine a **Ghami**, uno dei villaggi più antichi dell'intera regione del Mustang, dove faremo una passeggiata serale.

In programma

- ✓ Trasferimento in jeep 4x4 a Ghami, soste e visite lungo il tragitto con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena



Pernottamento

- ✓ Royal Mustang Guest House (o similare)

GIORNO 6

Ghami – Dhakmar – Lo Manthang (3 h – soste escluse) [3.840 mslm]

Questa mattina esploreremo **Ghami** e la sua lunghissima *mani wall* decorata da iscrizioni buddhiste. Attorno a noi si apriranno vallate spettacolari modellate dal vento e dall'erosione. Proseguiremo verso **Dhakmar** (3.820 mslm), celebre per le sue imponenti formazioni rocciose rosse e per le antiche cavità scavate nelle pareti. Il paesaggio qui assume aspetti quasi surreali. La tappa successiva sarà **Ghar Gompa**, uno dei monasteri più antichi del Mustang e importante luogo di pellegrinaggio buddhista.

Attraverseremo quindi il **Marang La Pass** (4.230 mslm) per raggiungere finalmente **Lo Manthang**, l'antica capitale fortificata del Regno del Mustang. Dopo il pranzo assisteremo alle prime celebrazioni del celebre **Tiji Festival**, tra danze rituali, costumi tradizionali e cerimonie religiose.

In programma

- ✓ Trasferimento in jeep 4x4 a Lo Manthang, soste e visite lungo il tragitto con guida locale parlante italiano. All'arrivo, prime celebrazioni del Tiji Festival.
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena

Pernottamento

- ✓ Hotel Caravan (o similare)



GIORNO 7

Lo Manthang e dintorni [3.840 mslm]

Dedicheremo la mattinata alla scoperta di Lo Manthang e dei suoi dintorni. Visiteremo il **Namgyal Monastery**, importante centro religioso della regione, e avremo tempo per passeggiare all'interno della storica città murata.

Nel pomeriggio assisteremo alla seconda giornata del **Tiji Festival**, durante la quale i monaci eseguono la tradizionale danza rituale **Nga Cham**, rappresentazione simbolica della lotta contro le forze negative. L'atmosfera sarà resa ancora più suggestiva dalla presenza degli abitanti locali che partecipano indossando gli abiti tradizionali del Mustang.

In programma

- ✓ La mattina visite di Lo Manthang con guida locale parlante italiano. Nel pomeriggio, seconda giornata di celebrazioni al Tiji Festival.
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena

Pernottamento

- ✓ Hotel Caravan (o similare)

GIORNO 8

Lo Manthang e dintorni [3.840 mslm]

Questa mattina esploreremo alcuni dei luoghi più affascinanti dell'Upper Mustang. Visiteremo i monasteri di **Garphuk** e **Niphuk**, costruiti direttamente nelle pareti rocciose e decorati con antichi affreschi buddhisti.



Raggiungeremo poi le celebri **grotte di Chosar**, un complesso di grotte artificiali sviluppato su più livelli, utilizzato nei secoli come abitazione, rifugio e luogo di meditazione.

Dopo pranzo rientreremo a **Lo Manthang** per assistere all'ultima giornata del **Tiji Festival**, durante la quale verrà celebrata la vittoria del bene sul male attraverso danze, musica e rituali tradizionali.

In programma

- ✓ La mattina visite di Lo Manthang e dintorni con guida locale parlante italiano. Nel pomeriggio, terza giornata di celebrazioni al Tiji Festival.
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena

Pernottamento

- ✓ Hotel Caravan (o similare)

GIORNO 9

Lo Manthang – Yara – Lete (5,30 h – soste escluse) [2.500 mslm]

Lasciaremos Lo Manthang attraversando i paesaggi desertici dell'altopiano fino a raggiungere il villaggio di **Yara** (3.600 mslm). Da qui visiteremo **Luri Gompa**, straordinario monastero rupestre del XIII secolo costruito all'interno di una parete rocciosa. Al suo interno sono conservati preziosi affreschi, statue e ambienti utilizzati per la meditazione.

Nel pomeriggio visiteremo inoltre i dintorni di **Tsarang** (3.560 mslm), con le rovine dell'antico **White Summer Palace**, prima di iniziare il rientro lungo la valle verso **Lete**.



In programma

- ✓ Trasferimento in jeep 4x4 a Lete, soste e visite lungo il tragitto con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena

Pernottamento

- ✓ Holiday Camp (o similare)

GIORNO 10

Lete – Pokhara (4,30 h – soste escluse) [827 mslm]

Al risveglio potremo ammirare le magnifiche vette del Dhaulagiri, Nilgiri e delle altre montagne che dominano la valle.

Inizieremo quindi il viaggio di ritorno verso **Pokhara**, lasciandoci alle spalle i paesaggi desertici dell'Upper Mustang per rientrare gradualmente nelle aree più verdi del Nepal centrale. Nel tardo pomeriggio avremo tempo libero per rilassarci sulle rive del **lago Phewa** o passeggiare nel vivace centro cittadino.

In programma

- ✓ Trasferimento in jeep 4x4 a Pokhara con guida locale parlante italiano. All'arrivo, tempo libero per esplorare la città in autonomia.
- ✓ Pasti inclusi: colazione e pranzo

Pernottamento

- ✓ Mount Kailash Resort (o similare)



GIORNO 11

Pokhara / Kathmandu (25 min di volo) – Bhaktapur (30 min – soste escluse) [1.400 mslm]

Questa mattina prenderemo un volo interno per **Kathmandu**.

All'arrivo ci sposteremo a **Bhaktapur**, una delle città storiche meglio conservate del Nepal e Patrimonio UNESCO. Esploreremo la celebre **Durbar Square**, la **Pottery Square**, il Palazzo delle 55 Finestre e il maestoso **Tempio Nyatapola**. Durante la visita potremo anche assaggiare il famoso **Juju Dhau**, il tradizionale yogurt di Bhaktapur.

Nel pomeriggio visiteremo **Changu Narayan**, considerato il tempio hindu più antico del Nepal, prima di scoprire uno dei progetti sostenuti da Finale for Nepal a Kathmandu in base alla disponibilità delle due Fondazioni.

In programma

- ✓ Trasferimento privato all'aeroporto di Pokhara e volo interno per Kathmandu. Arrivo e trasferimento in pulmino privato a Bhaktapur e visite con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ Bhaktapur Heritage (o similare)

Progetti sostenuti da Finale for Nepal a Kathmandu

The Twin Otters Foundation

Accoglie bambini che vivono in condizioni di povertà e vulnerabilità, offrendo loro protezione, istruzione e percorsi di crescita personale. Attraverso programmi educativi e di formazione professionale, li aiuta a costruire un futuro più sicuro, autonomo e ricco di opportunità.

Disabled Rehabilitation Centre Nepal

Accoglienza, assistenza sanitaria, fisioterapia e istruzione a bambini con disabilità fisiche e a minori provenienti da contesti familiari vulnerabili. Il centro li accompagna nel loro percorso di crescita, favorendo autonomia, inclusione e opportunità concrete per costruire un futuro indipendente.

GIORNO 12

Bhaktapur – Kathmandu (30 min – soste escluse) / Italia

La giornata è dedicata al viaggio di rientro in Italia.

In programma

- ✓ Trasferimento privato all'aeroporto di Kathmandu. Volo con scalo e arrivo in Italia (come da orario indicato sul sito).
- ✓ Pasti inclusi: colazione



COSA PORTARE

Il bagaglio da viaggio è sempre un momento di... crisi! Generalmente, prediligiamo **zaini/borsoni morbidi** rispetto a valigie rigide o trolley, nei quali consigliamo di portare l'indispensabile per non avere un bagaglio pesante e scomodo nei continui spostamenti. Ad ogni modo per evitare il panico e non avere materiale in eccesso, di seguito una linea guida per un bagaglio essenziale e intelligente. Sta poi ad ogni Nomade Moderno personalizzarlo in base alle proprie esigenze.

DOCUMENTI DI VIAGGIO

- ☐ Passaporto
- ☐ Precompilazione del visto
- ☐ 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
- ☐ Adattatore universale
- ☐ 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
- ☐ Torcia o frontalino
- ☐ Borraccia
- ☐ Sacca impermeabile copri zaino
- ☐ Sacco lenzuolo
- ☐ Sacco a pelo comfort 0°C (consigliato per le notti a Lo Manthang, su richiesta fornito gratuitamente in loco)

ABBIGLIAMENTO

- ☐ Cappellino, scaldacollo, buff
- ☐ Giacca a vento, guscio o K-way impermeabili
- ☐ Piumino compatto o giacca imbottita
- ☐ 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/scarpe da trekking impermeabili con una buona suola

LIMITAZIONI BAGAGLIO

- ✓ Questo tour prevede limitazioni del bagaglio dovute a delle restrizioni imposte dal mezzo di trasporto: per questo è **obbligatorio un bagaglio morbido di massimo 12-15kg** (+ zainetto come bagaglio a mano).



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.

NOMADI MODERNI di VIAGGIGIOVANI.IT SRL

Info line: +39 0461 1923456

Website: www.viaggigiovani.it

Email: info@viaggigiovani.it

Via Milano 17, 38122, Trento (TN)

P. IVA 02092650221

#viaggigiovani

#nomadimoderni

