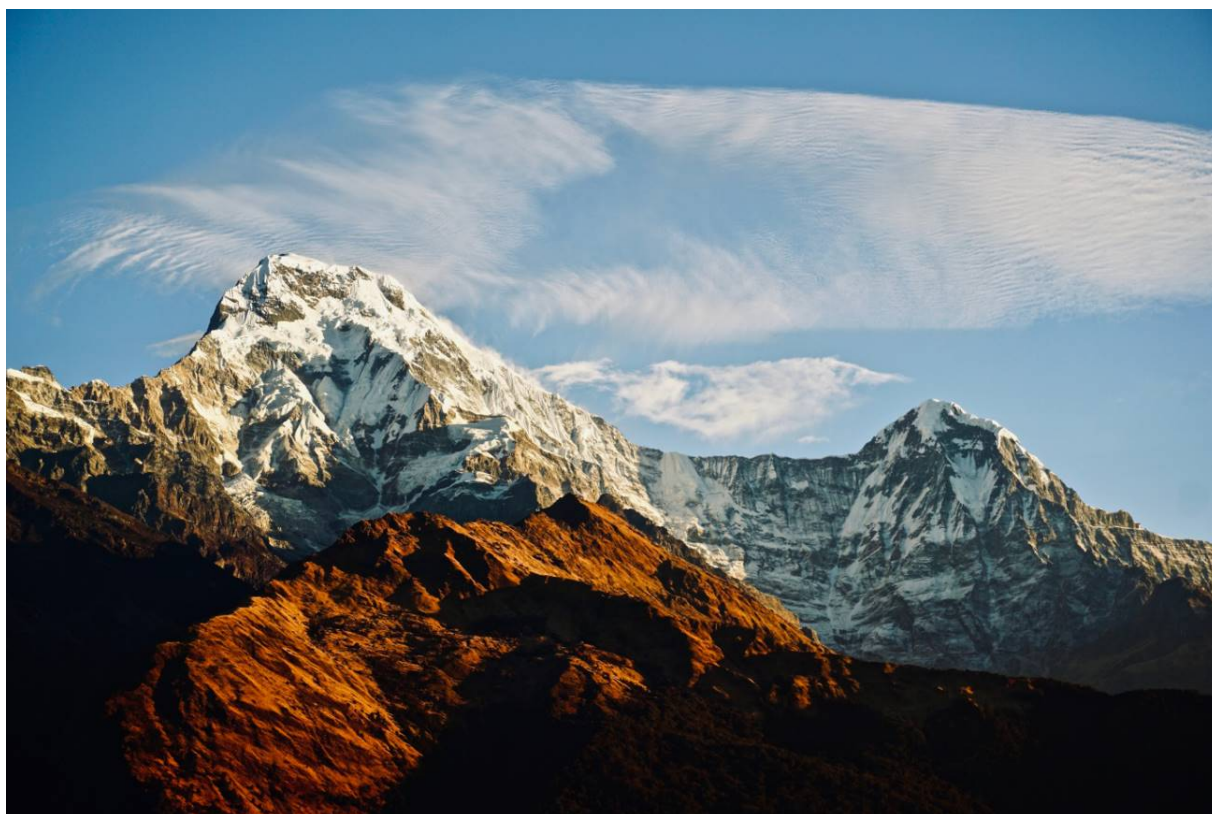


NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

NEPAL – Gandruk trek & tour



In questo tour ci immergeremo nella cultura e nella storia di Kathmandu e della sua Valle. Incontreremo l'etnia Newari, considerata l'originario popolo di Kathmandu, e ci sposteremo verso il centro nord del Nepal nella bellissima e verde cittadina di Pokhara per iniziare il nostro trekking tra villaggi di etnia Gurung e panorami mozzafiato sull'Himalaya.

Completeremo questo viaggio con un'esperienza veramente autentica di vita rurale in un villaggio a contatto con la popolazione locale.

Programma tour 15 giorni

GG 01- VOLO ITALIA-NEPAL



dal 1985

Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666814
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

GG 02- ARRIVO A KATHMANDU E TEMPO LIBERO

All'arrivo in aeroporto, disbrigo delle formalità e trasferimento in auto in hotel per il check-in. Tempo libero a disposizione per il riposo o un giro di Thamel, il quartiere turistico. Pernottamento in hotel

GG 03- KATHMANDU TOUR: PASHUPATINATH, BOUDANATH, SWAYAMBUNATH

Dopo colazione, tour della città (Boudanath, Pashupatinath,). Pernottamento a Kathmandu.

BOUDANATH: Il quartiere tibetano detiene lo stupa più grande del Nepal e considerate anche il più grande di tutta l'Asia. Storicamente fu un importante punto di ristoro sull'antica via carovaniera tra il Nepal, India e Tibet e commercianti tibetani scendevano dall'Himalaya per scambiare sale e lana di yak con riso e spezie provenienti da Nepal e India e pregavano per un viaggio sicuro per il ritorno attraverso gli alti passi himalayani. Divenne poi a tutti gli effetti un quartiere abitato dal popolo tibetano anche a seguito della rivoluzione cinese che costrinse la popolazione locale a emigrare.

Oggi lo stupa è circondato da monasteri, negozi, ristoranti tibetani e si possono trovare tutti accessori e prodotti tipici della cultura tibetana di filosofia buddista.



PASHUPATINATH: Il più importante sito sacro induista del Nepal, Pashupatinath sorge sulle rive del fiume sacro Bagmati e rappresenta una potente fonte di energia spiritual induista dedicate al dio Shiva nelle vesti della divinità Pashupati, dio protettore degli animali. Qui vengono effettuate ogni giorno le cremazioni e i corpi vengono adagiati su pire.



dal 1985

Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666814
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Dopo un'adeguata cerimonia che consentirà il passaggio dell'anima alla vita successiva, le ceneri vengono gettate nel fiume. Si può paragonare questo sito religioso alla Varanasi sul fiume sacro Gange in India.

SWAYAMBUNATH: è lo stupa più antico ed enigmatico della Valle di Kathmandu e situato in cima ad una collinetta boscosa sopra la capitale. E' datato 15mo secolo ma si crede che le sue origini siano più antiche. E' il santuario buddista più sacro e i buddisti Newari sono i più devoti.

GG 04- KATHMANDU TOUR : PATAN E BAGNO DI CAMPANE TIBETANE IN THAMEL

Continua il tour della città e dintorni. Oggi visiteremo Patan, l'antica Durbar square e nel pomeriggio rientreremo in Thamel per immergerci in un'esperienza olistica unica, un bagno di campane tibetane. (FACOLTATIVO) Pernottamento in hotel

PATAN: Patan è una delle più importanti città storiche della valle di Kathmandu. E' conosciuta come centro per le sue belle arti e un superbo artigianato. Essenzialmente città buddista, le iscrizioni storiche rivelano un'attività storica importante. Oggi la Durbar Square di Patan è acclamata come uno dei più bei paesaggi urbani del mondo. La maggior parte dei monumenti che vediamo oggi sono datati 16mo-18mo secolo.

*CAMPANE TIBETANE ** leggere la descrizione a parte*

GG 05- KATHMANDU- POKHARA E TEMPO LIBERO

Dopo colazione partenza in auto per Pokhara per 6-7 ore con pranzo lungo il tragitto. Pernottamento in hotel.

GG 06- POKHARA – NAYAPUL in auto e TREK A GANDRUK (4 ore)

Partenza per Nayapul in auto da Pokhara (42 km, 1,50 ore) attraverso il villaggio di Lumle e camminata di 20 minuti a Birethanti. Il sentiero segue la strada principale di Birethanti attraverso foreste di bambù e passa una bellissima cascata e un'ampia fontana. Seguiamo il sentiero per Gandruk 1940 m che raggiungiamo in 4 ore su percorso alternato a lunga scalinate. Il panorama circostante è mozzafiato su tutta la valle del fiume Modi tra verdi giungle e villaggi dai tetti blu sparsi qua e là sui versanti della montagna. Pernottamento in lodge.

GANDRUK: costituisce il secondo più ampio villaggio di etnia Gurung in Nepal. E' molto scenografico e pittoresco, pieno di viuzze di pietra circondate da muretti tra cui sbucano case con tetti di paglia e architetture antiche. Le case sono circondate da campi terrazzati sia sopra che sotto. E' facile perdersi tra i meandri di questo villaggio durante il trekking. Inoltre sono presenti l'ACAP, un ente per la conservazione del territorio che è possibile visitare, un museo tradizionale storico e si può godere il panorama nonché l'alba sul massiccio dell'Annapurna e una visuale perfetta sulla montagna a coda di pesce, il "Machapuchhare". Sulla cima del villaggio si trova anche un grande laboratorio di artigianato.



dal 1985

Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666814
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura



GG 07- TREK A LANDRUK E POTHANA

Oggi cammineremo verso il villaggio di Landruk attraverso bellissime foreste di rododendri e diverse specie di uccelli. Scenderemo a valle per attraversare il fiume Modi su un lungo ponte sospeso e risalire su scalinata in pietra fino al villaggio di Landruk. Questo village e' abitato dall'etnia Gurung, un gruppo etnico molto diffuso in Nepal e conosciuto per la sua calorosa ospitalita'. A Landruk ci sara' la pausa pranzo e si proseguira' per Pothana con spettacolare panorama sulle cime himalayane del massiccio Annapurna, Himchuli, Macchapucchare.

GG 08- TREK DA POTHANA A PHEDI E RIENTRO A POKHARA in auto

In 3 ore scenderemo su sentiero e su scalinata in pietra verso Phedi da dove rientreremo in Pokhara in auto privata in 2 ore circa. Dopo aver assistito ad una bellissima alba himalayana dal villaggio di Pothana, il trekking proseguira' attraverso foreste di rododendri e querce. Al rientro a Pokhara, tempo libero per il riposo o per una passeggiata sul lungolago Fewa. Pernottamento in hotel.



dal 1985

Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666814
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

GG 09- POKHARA TEMPO LIBERO

Giornata libera per il riposo o per un tour della città e dintorni. In questa giornata suggeriamo alcune attività alternative prenotabili in loco ed extra programma/quotazione.****

Pokhara è una città di naturale bellezza. Ospita molti laghi bellissimi e offre un panorama emozionante sulle vette himalayane. La tranquillità dei laghi e la magnificenza delle cime himalayane che si ergono alle sue spalle, l'hanno resa una meta ideale per il relax e per gli amanti della natura e della tranquillità. Le sue attrazioni turistiche sono principalmente naturali ma non mancano le attività mondane attorno al suo più famoso lago, il Pawa Tal, nel quartiere commerciale e turistico di Lakeside.



GG 10- ESPERIENZA IN VILLAGGIO: KALIKA

Esperienza di vita nel villaggio di Kalika a 1000 m sopra Pokhara a contatto con la popolazione rurale. Passeggiata alla collina di Thulakot da cui si può godere di un panorama a 360 gradi sulla valle di Pokhara e sui 7 laghi nonché sulla catena himalayana. Pasti e pernottamento in guesthouse presso la famiglia di Narayan Kuikel.

GG 11- RIENTRO A KATHMANDU

Rientro a Kathmandu in 6/7 ore. Tempo libero a disposizione per lo shopping in Thamel. Pernottamento in hotel.



dal 1985

Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666814
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

GG 12- VISITA DI BHAKTAPUR

Giornata dedicata alla visita di Bhaktapur, culla dell'etnia Newari che viene considerata la popolazione autoctona della Valle di Kathmandu. Nel pomeriggio salita a Nagarkot per ammirare il tramonto e il panorama himalayano. Pernottamento in resort.

BHAKTAPUR: la terza delle città medievali nella valle di Kathmandu, Bhaktapur è la meglio conservata. La cittadina crebbe per servire l'antica via commercial tra Tibet e Nepal, India ma ebbe il suo splendore sotto la dinastia dei Malla nel 12mo secolo. Trail 14mo e il 16mo secolo divenne la più potente dei tre regni dei Malla e venne costruita la Durbar Square nonché 172 templi e monasteri, 77 cisterne di acqua, 152 pozzi e 172 rifugi per i pellegrini. La sua Potenza durò fino al 15mo secolo quando venne conquistata da Prithvi Narayan Shah nel 1768 e la relegò allo stato di seconda città commerciale. Oggi è una città 'dinamica e ricca di templi e architetture tipiche dell' etnia Newari con muri di mattoni rossi e costruzioni in legno finemente intarsiato. Sono famose le 3 piazze principali, Durbar, Taumadi, Tachupal. Bhaktapur è rinomata per le scuole di thanka e per la produzione della terracotta

GG 13- VISITA ALLA SCUOLA DEI THANKGA E VISITA AD UNA TIPICA CASA NEWARI – rientro a KATHMANDU E TEMPO LIBERO

Oggi giornata dedicata tutta alla tipicità Nepalese...visiteremo una famosa scuola di pittura Thangka, la tradizionale pittura tibetana su carta di cotone e una tipica casa Newari, il gruppo etnico che si dice essere l'originaria popolazione di Bhaktapur e della Valle di Kathmandu. Pernottamento in Bhaktapur.

SCUOLA E PITTURA THANGKA: Thangka è una pittura buddhista, uno dei patrimoni culturali più belli e tipici del buddhismo. Si tratta di un oggetto religioso indispensabile nella vita spirituale del fedele buddhista, presente sia in luoghi religiosi come monasteri e templi, sia nelle case dei comuni fedeli Thanka o Thangka in tibetano, e Paubha nella lingua newari (sorta di nepalese classico scritto). Letteralmente Thang ka è una parola tibetana che significa "messaggio registrato" o anche "messaggio arrotondato"

ESPERIENZA IN CASA NEWARI: Bhaktapur e' rimasta veramente una cittadina d'altri tempi dove si respira ancora una forte tradizionalita'. E' un mondo diverso dalla capitale Kathmandu, ricco di culture vibranti, colorati festivals, generazioni di artigianato ed esempio di stile di vita autentico locale. Preserva ancora case antiche in vecchio stile, modalita' di accoglienza tradizionali, originali piatti culinary e gastronomici. Visiteremo una casa tipica Newari, verremo accolti con un bicchiere di buon rakshi, la bevanda alcolica locale (distillato di riso), e ascolteremo la storia di come i nepalesi di etnia Newari vivono la loro quotidianita' in casa e dei molteplici utilizzi della loro abitazione.



dal 1985

Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666814
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.r.l.

professionisti per natura



GG 14- DAKSHINKALI E KIRTIPUR

Giornata fuori città, dedicata alla visita del tempio induista di Dakshinkali e al villaggio di Kirtipur. Rientro a Kathmandu in serata. Pernottamento in hotel.

KIRTIPUR : anche se lo sviluppo della città e la cementificazione sono in piena crescita, Kirtipur sembra ancora preservare il suo fascino di antica città fortificata.. Kirtipur merita davvero una lunga sosta. Bisogna concedersi il tempo di esplorare le stradine, ammirare le finestre scolpite, contemplare i numerosi templi. E per quarto riguarda questi ultimi, gli appassionati possono essere più che soddisfatti. È possibile trascorrere una bella giornata visitando i templi Thai, tra i quali Adibbuddha, Uma Maheshvara e Bagh Bhairava, o lo Stupa di Chitubihar.

DAKSHINKALI: è uno dei luoghi turistici più frequentati. Le vie adiacenti al sito sono un vero e proprio mercato a cielo aperto, dove vengono vendute varie cianfrusaglie religiose. Ogni martedì, ma ancor più di sabato, gli indù si accalcano al tempio per offrire sacrifici destinati a calmare la rabbia della dea Kali. Per gli induisti, Kali è una dea piuttosto rancorosa. Per calmarla e soddisfare la sua sete di sangue, migliaia di fedeli arrivano a offrire in sacrificio polli, caproni, capre... Le decapitazioni



dal 1985

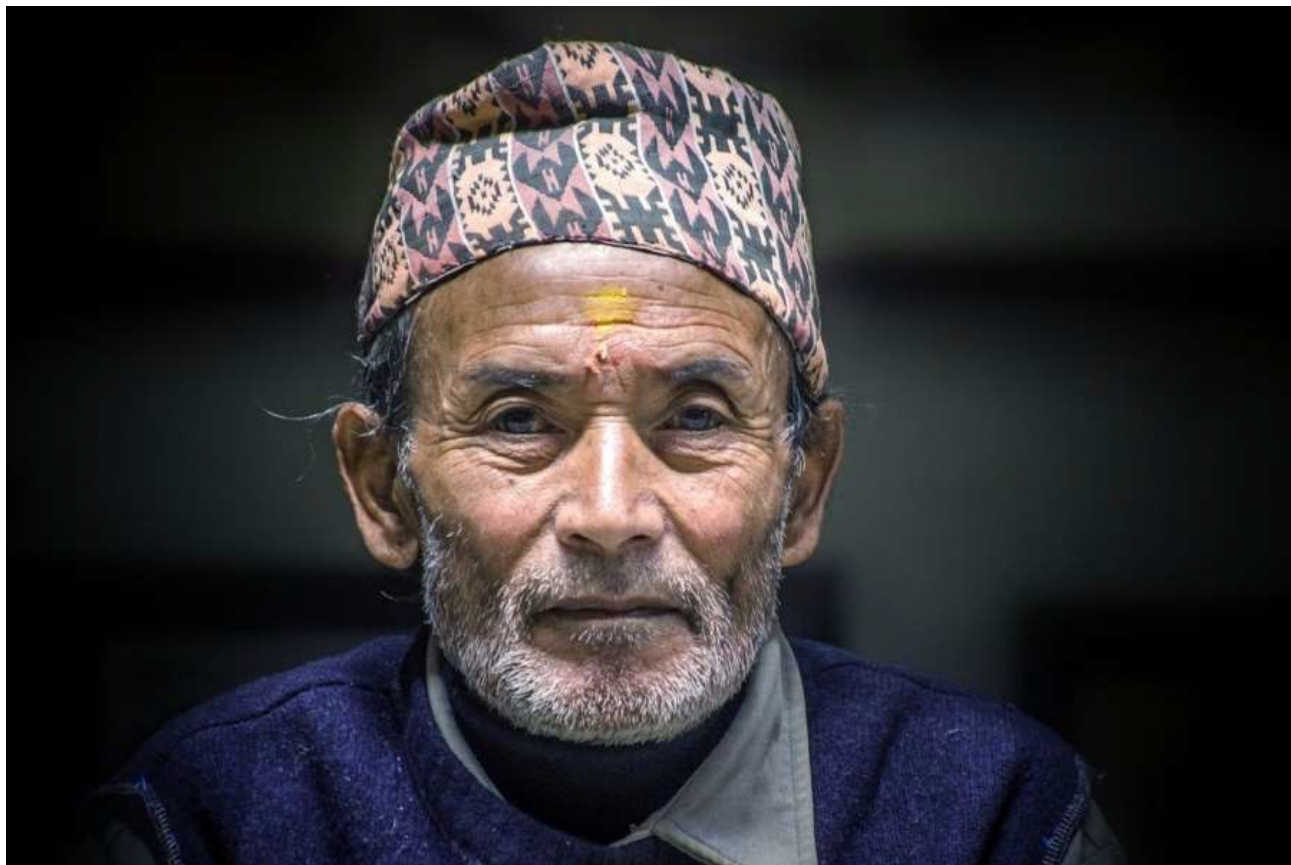
Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666814
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

si susseguono una dopo l'altra. L'impatto e' molto forte ma e' pur sempre un momento di conoscenza di una cultura e di una religione diverse e lontane dalle nostre.



GG 15- VOLO DI RIENTRO IN ITALIA

Trasferimento in aeroporto per il volo di rientro

****** ATTIVITA' ALTERNATIVE POKHARA**

ESPERIENZA OLISTICA presso un centro wellness in Lakeside
(massaggi di molti tipi, meditazione, reiki, yoga, chakra healing...)

GIRO IN BARCA sul lago Fewa con sosta all'isola Barahi

PASSEGGIATA o TAXI alla PAGODA DELLA PACE

PASSEGGIATA o TAXI alla Statua di Shiva in Pumdikot hilltop

INTERNATIONAL MOUNTAIN MUSEUM

GROTTA DI GUPTESHWAR

DEVI'S FALL cascata Devi consigliata nel periodo monsonico per la portata d'acqua

(attività' extra programma - prenotabili al momento in loco - pagamento extra quotazione)



dal 1985

Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666814
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Scheda Tecnica

Partecipanti: minimo 2 massimo 15

Sistemazione: Hotel *** / lodge in camere doppie con bagno privato

Partenze di gruppo 2026: 24 ottobre

Partenze individuali minimo 2 pax: date su richiesta

Durata: 15 giorni / 14 notti

Quota individuale: minimo 2 pax Euro 1650

Minimo 5 pax Euro 1500

Minimo 10 pax Euro 1400

Supplemento singola: Euro 300

LA QUOTA INCLUDE:

- Trasferimenti da/per Aeroporto
- Trasporto private durante il viaggio
- 5 giorni di tour a Kathmandu con guida turistica in lingua inglese
- Entrate ai monumenti
- Cena di Benvenuto in un ristorante tradizionale Nepalese
- 7 pernottamenti in hotel 3 stelle con colazione a Kathmandu
- 2 pernottamenti in lodge in pensione completa durante il trekking
- 3 pernottamenti in hotel 3 stelle con colazione in Pokhara
- 1 pernottamento nel Villaggio di Kalika in homestay
- Guida trekking in lingua inglese durante il trekking
- Permessi per il trekking
- Portatore durante il trekking (1 per 2 persone)
- Assicurazione medica e approvvigionamento guida e portatore durante il trekking
- Assicurazione sanitaria e bagaglio

LA QUOTA NON INCLUDE:

- volo internazionale
- visto turistico
- Tutti I pasti eccetto ove menzionato come incluso in programma
- mance
- bevande
- spese legate a casi di emergenza, evacuazioni, scioperi, calamita' naturali, blocco strade ecc....
- visite non indicate nel programma
- assicurazione annullamento (quotazione su richiesta)
- in generale, qualsiasi servizio non indicato nella voce LA QUOTA INCLUDE



dal 1985

Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666814
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it