



NEPAL NELLA TERRA DEL BUDDHA

Trekking nella valle di Kathmandu. Tra Yoga, mito e natura.

Viaggio di gruppo: ID638_20

Durata: 11 giorni/10 notti

PARTENZA DEL 21 OTTOBRE 2024

IL FASCINO DEL VIAGGIO

È impossibile comprendere la cultura del Nepal senza approcciarsi alla sua spiritualità e ai suoi miti.

Questo viaggio si propone di avvicinare i partecipanti in punta di piedi alle popolazioni locali e alla loro cultura e, attraverso un turismo sostenibile e di prossimità, rendere accessibile una visione più intima del paese.

Il viaggio sarà un'esperienza immersiva, che permetterà di apprendere e sperimentare in prima persona i fondamenti del pensiero nepalese, grazie alla **mediazione di una insegnante di yoga e storyteller italiana**, che ne renderà comprensibili i concetti più importanti e racconterà storie riguardanti la mitologia induista e la filosofia buddhista. Inoltre, saranno proposte pratiche yogiche e meditative giornaliere, adatte anche a persone senza nessuna esperienza, purché animate da genuina curiosità e desiderio di sperimentare.

Gli spostamenti in auto saranno ridotti al minimo, mentre ci concentreremo su spostamenti a piedi, organizzando anche un piccolo trekking nelle alture prospicienti alla città con tutte le soste necessarie per avvicinarci alla quotidianità di chi ha fatto di quei sentieri la sua quotidianità.

Non puoi perdere questa esperienza se:

- Non ami il turismo mordi e fuggi.
- Desideri fare un viaggio immersivo scandito dai tempi della popolazione locale, dello yoga e della tradizione buddhista
- Ti piace l'idea di praticare yoga e meditazione in luoghi dal fascino millenario
- Desideri avvicinarti alle basi della spiritualità, della mitologia e del folklore nepalese, attraverso il racconto orale di storie e leggende
- Desideri fare esperienza di un luogo lontano dalla nostra cultura e allo stesso tempo riflettere sulla propria percezione del mondo
- Desideri avvicinarti allo Yoga e alle pratiche buddhiste nei luoghi di nascita di queste tradizioni: anche se non hai mai praticato prima!
- Ti ispira l'idea di scoprire la realtà quotidiana dei villaggi nepalese nelle montagne che circondano Kathmandu

PLUS SOLIDALE

Da anni Viaggi Solidali sostiene e lavora in collaborazione con Jwaladevi United Club, una piccola ma attiva associazione locale che promuove attività varie di miglioramento delle condizioni di vita per gli abitanti dei villaggi in cui opera. Per l'anno in corso, le quote solidali dei nostri viaggiatori andranno a sviluppare un progetto legato allo sport e alla conoscenza del territorio dedicato ai giovani abitanti dell'area.



VOLO AEREO DI GRUPPO

QR 128	21 OTTOBRE MALPENSA/DOHA	orario 16.15 - 23.00
QR 648	22 OTTOBRE DOHA/KATHMANDU	orario 01.15 - 08.40
QR 647	30 OTTOBRE KATHMANDU/DOHA	orario 17.40 - 20.30
QR 123	31 OTTOBRE DOHA/MALPENSA	orario 02.20 - 06.55

PROGRAMMA DEL VIAGGIO

GIORNO 1: ITALIA – NEPAL

volo Italia – NEPAL

GIORNO 2: ARRIVO IN NEPAL

Arrivo a Kathmandu e sistemazione a Bhaktapur. Nel pomeriggio visita a Durbar Square, la piazza principale di Kathmandu, sito patrimonio dell'Unesco.

Cena e pernottamento.

GIORNO 3: VISITA DI BHAKTAPUR la città dei devoti e di PASHUPATINAT il rapporto dei nepalesi con la morte

Colazione. Presentazioni e condivisione dei ritmi delle giornate scanditi dalle pratiche yogiche. Breve pratica meditativa.

Visita di approfondimento con guida di Bhaktapur, approccio alle divinità principali del pantheon induista, ai diversi stili di templi, cenni storici sulla città di Kathmandu. Visita al più antico e meglio conservato centro storico di uno dei tre regni che fino al medioevo rilucevano di splendore e ricchezza in tutta l'Asia: basti pensare che l'architettura a pagoda prese vita proprio in questa valle ed è proprio qui che si trova quindi la pagoda antica e più alta del mondo (leggermente danneggiata dal terremoto ma ancora tutta visibile). A Bhaktapur visiteremo i vicoli in cui da mille anni si produce la ceramica più rinomata del paese e, avremo modo di entrare in alcune botteghe artigiane in cui ancora si producono oggetti di grande fascino come le campane tibetane, una cartiera tradizionale o i famosi coltelli Gorkha, i coltelli dei guerrieri nepalesi".

Tempo per acquisti.

Nel pomeriggio ci sposteremo a Pashupathinat, l'area deputata alla cremazione dei deceduti secondo il rituale hindu, luogo affascinante e toccante e assisteremo al tramonto osservando, con grande rispetto, le pire funerarie lungo il fiume. Questo ci darà modo di cominciare a comprendere il rapporto dei nepalesi con l'anima e la morte.

Cena libera e pernottamento in hotel, servizio bed&breakfast

GIORNO 4: BALTHALI

Dopo la pratica yogica prima della colazione (da ora in poi chiamata Sadhana), ci trasferiremo al Balthali Mountain Resort, con una camminata tra foreste, campi e ponti sospesi.

Il pomeriggio sarà dedicato alle storie e i miti induisti e a una pratica yogica e meditativa con vista sulla valle di Kathmandu al tramonto.

Cena e pernottamento, servizio di pensione completa.

GIORNO 5: BALTHALI

Sadhana, colazione.



ostello responsabile

Il Balthali Mountain Resort è stato costruito da un prominente nepalese che ha voluto creare un luogo di pace e armonia nella foresta che ricopre le montagne attorno a Kathmandu. L'area di Balthali ha una bellezza antica.

Entreremo attraverso la pratica nella comprensione dei punti fondamentali della spiritualità nepalese, comuni a Buddismo e Induismo: la devozione (Bhakti), la comunità di chi è in un percorso spirituale (la Sanghat), la possibilità di vivere la propria vita in modo più o meno allineato con la propria vocazione (Karma e Dharma).

Nel pomeriggio Breathwalk, pratica di meditazione camminata. Dopo cena serata di racconti nepalesi.

Servizio di pensione completa presso Balthali Mountain Resort.

GIORNO 6: VISITA AL MONASTERO NAMO BUDDHA E TRASFERIMENTO A VISHUDDALAYA

Sadhana, colazione.

Dopo la sadhana e la colazione, con lentezza lasceremo il resort per dirigerci verso il monastero buddhista Namo Buddha.

Raggiungeremo l'area sacra del Namo Buddha dove secondo la tradizione avvenne uno degli episodi che segnarono le peregrinazioni di Siddartha prima di raggiungere l'illuminazione.

Nel pomeriggio lasceremo il monastero e ci addentreremo fra le colline, fra i campi di senape e le risaie per qualche ora di camminata semplice in compagnia della nostra guida locale e di sorridenti contadine e contadini, ragazzini che vanno o tornano da scuola.

Arriveremo a Vishuddialaya, lo yoga retreat dove passeremo un paio di giorni immersi tra pratiche yoga e nella foresta tropicale, con la possibilità di viziarsi un po' con sapienti trattamenti ayurvedici.

Meditazione prima di cena. Cena. Servizio pensione completa

GIORNO 7: VISHUDDALYA, PRANZO TRADIZIONALE, TRATTAMENTI AYURVEDICI

Pratica di yoga e meditazione mattutina.

Camminata e pranzo tipico in famiglia ospitati in una casa tradizionale del villaggio vicino.

Tempo per il raccoglimento, il riposo, i massaggi ayurvedici.

Pratica yoga serale

GIORNO 8: BHAUDA

Dopo la colazione e la pratica mattutina ci trasferiremo a Boudhanat.

Boudhanath è lo stupa più grande del mondo ed è considerato da tutti i buddisti come uno dei luoghi più sacri per la presenza dei resti del Gauthama Buddha, in quell'area che era fino a pochi anni fa nella periferia di Kathmandu, fin dalle epoche più remote si concentrano quindi monasteri e monaci provenienti da tutto il mondo.

Proprio per questo, durante l'occupazione militare in Tibet del 1959 quest'area diede accoglienza a moltissimi dei profughi tibetani in fuga dalla persecuzione cinese, che tuttora risiedono qui.

Dopo la pratica yogica prima della colazione, raggiungeremo questa zona e vi staremo tutto il giorno, assaporando e approfondendo la cultura tibetana: visiteremo i monasteri, pranzeremo secondo la cucina dei grandi plateau aridi dell'Asia centrale, scopriremo la vecchissima tecnica pittorica del Tanka, osserveremo i pellegrini che arrivano da distante per poter compiere i 108 giri in senso orario dello stupa più grande del mondo.

Pernottamento nei pressi dello Stupa.

GIORNO 9: BHAUDA

Meditazione prima di cena. Cena, racconti di storie e miti buddhisti e induisti. Servizio



pensione completa.
Colazione.

Yoga e bagno di gong presso Avata studio (opzionale con costo extra di 22 euro).
Camminata fino al quartiere di Thamel.
Pomeriggio libero per gli ultimi acquisti.
Cena e serata di convivialità. Racconti di storie induiste e buddhiste.
Servizio pensione completa.

GIORNO 10: SWAYAMBUNAT E DURBAR SQUARE

Puja con i monaci buddhisti presso Swayambunat, colazione.
Visita a Swayambunat, anche conosciuto come il Tempio delle Scimmie, il quale si compone di uno stupa e di numerosi templi ed è uno dei luoghi di pellegrinaggio più sacri, soprattutto per l'etnia Newari.
Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto e partenza.

GIORNO 11: VOLO INTERNAZIONALE ARRIVO IN ITALIA

NB: le informazioni riportate potrebbero subire variazioni. Eventuali modifiche e/o aggiornamenti saranno forniti in fase di iscrizione.

COSTO DEL VIAGGIO:

Partenza del 21/10/24

QUOTA VOLO:

€ 1400

quota comprensiva di tasse e diritti.

Attenzione tariffa soggetta a riconferma in fase di iscrizione al viaggio

QUOTA VIAGGIO VOLO ESCLUSO: €1410 euro (base 10 persone)

SUPPLEMENTO PICCOLO GRUPPO: 200 euro

LA QUOTA COMPRENDE:

- Quota di iscrizione; assicurazioni: polizza Assistenza alla Persona, Spese mediche, Bagaglio e Annullamento.
- Compenso e rimborso spese mediatore culturale/insegnante yoga e storyteller presente durante tutto il tour.
- Tutti i pernottamenti
- I pasti come indicato in programma
- Noleggio minibus con autista per gli spostamenti previsti da programma
- Trasferimenti da e per l'aeroporto in Nepal
- Visita di Pashupati, Baudha e Bhaktapur
- Quota di solidarietà per lo sviluppo di progetti locali (70 euro)

LA QUOTA NON COMPRENDE:

Tutti i pasti non inclusi in programma le bevande ai pasti e fuori pasto.

Il VISTO, il volo aereo internazionale, eventuali attività non previste, mance ed extra personali.

Quota consigliata per spese in loco circa € 100,00 / 120,00



SCHEDA TECNICA DEL VIAGGIO:

VITTO E ALLOGGIO

I pernotti in questo viaggio sono stati scelti, visto la sua caratteristica in luoghi che abbiano un comune denominatore: la tranquillità.

Eviteremo i rumorosi e affollati quartieri turistici di Kathamandu, pernottando in un antico hotel di Bakhtapur, staremo in una guesthouse di un grande monastero buddista e poi scopriremo la calma e la pace di un mountain resort con ampi spazi e esterni e panorami mozzafiato.

Le sistemazioni saranno diverse ma sempre in stanze doppie con servizi in camera (non nella guest house (servizi adiacenti)

La cucina nepalese è decisamente una cucina che accontenta un po' tutti, e che si adatta ai vegetariani, durante il viaggio avremo modo di assaggiare i piatti nazionali più tipici e comunque essendo un viaggio legato allo yoga sarà consigliato uno stile alimentare sobrio e tendenzialmente vegetariano.

TRASPORTI

Gli spostamenti avverranno sempre con mezzi privati, minibus o auto con autista professionista. Sono previsti semplici trekking/passeggiate.

CLIMA

Le precipitazioni monsoniche vanno, orientativamente, da giugno a settembre con piogge giornaliere molto intense che costituiscono l'elemento climatico dominante. Per i viaggi che si svolgeranno durante il periodo monsonico sarà possibile comunque effettuare tutte le attività previste con un po' di elasticità e spirito di adattamento che comunque non inficerà lo svolgimento e la bellezza del viaggio.

Da ottobre saremo a fine del periodo delle piogge; il clima è caldo e umido, con possibili acquazzoni (di breve durata) essendo in montagna la sera comunque potrebbe essere un po' fresco meglio essere attrezzati, cammineremo fra campi di senape e riso e in alcuni casi potrebbe essere un po' fangoso, nulla che però non si possa ovviare con un buon paio di scarpe leggere da trekking impermeabili.

DA PORTARE

Normale materiale per un semplice trekking, quindi:

- zaino 20 lt
- Scarpe comode
- Vestiti comodi e traspiranti
- Lampada frontale
- Calzini lunghi (per eventuali tratti nell'erba alta)
- Giacca impermeabile (poncho)
- Coprizaino impermeabile

Indumenti necessari per la pratica yoga.

- Una sciarpina leggera per coprire il capo in meditazione
- Vestiti comodi e in tessuto naturale per le pratiche di yoga

Noleggeremo sul posto dei materassini da yoga, per chi volesse portare il suo, nessun



problema basterà metterlo in valigia rispettandone pesi e misure.

DOCUMENTI E SALUTE

Il passaporto deve essere in corso di validità (almeno per i 6 mesi successivi al giorno della partenza). VISTO OBBLIGATORIO.

Non ci sono vaccinazioni obbligatorie.

Il viaggio è pensato per persone disposte ad intraprendere una esperienza di turismo attivo, al fine di entrare in contatto con realtà territoriali che possano introdurci all'essenza del luogo. Viene richiesto un adeguato spirito di adattamento e buone capacità fisiche.

ASSICURAZIONE INCLUSA NEL PACCHETTO:

Assistenza alla Persona, Spese Mediche, Bagaglio ed Annullamento.

I nostri viaggi sono coperti da polizza ERGO (Polizza n. 69180175-PV19), compagnia specializzata nelle coperture assicurative del turismo. Le garanzie considerate dalla suddetta polizza sono "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento" con i seguenti massimali per assicurato:

-Garanzia Assistenza in viaggio: specifici per prestazione come da dettaglio riportato nella Polizza

-Garanzia Rimborso Spese Mediche: Italia 1000 euro, Europa 10.000 euro, Mondo 30.000 euro

-Garanzia Assicurazione Bagaglio: Italia 500 euro, Europa 1000 euro

-Garanzia Assicurazione Annullamento Viaggio: Costo totale del viaggio (fino a 10.000 euro per persona)

La polizza inclusa nel pacchetto, prevede le garanzie Assistenza, Rimborso Spese Mediche e Annullamento anche in caso di malattia da Covid-19 .

Le relative condizioni sono contenute nel DIP (Documento Informativo Precontrattuale) pubblicato sul nostro sito all'indirizzo:

https://www.viaggisolidali.it/wp-content/uploads/2020/12/assicurazioni-viaggiatore_NEW-04dic20.pdf

La polizza inclusa nel pacchetto, prevede le garanzie Assistenza, Rimborso Spese Mediche e Annullamento anche in caso di malattia da Covid-19 vedi informativa e sue specifiche.

Le relative condizioni sono contenute nel DIP (Documento Informativo Precontrattuale) pubblicato sul nostro sito all'indirizzo:

https://www.viaggisolidali.it/wp-content/uploads/2020/12/assicurazioni-viaggiatore_NEW-04dic20.pdf

RIFERIMENTI IMPORTANTI

Assistenza in viaggio
Centrale Operativa
24h su 24

+39.02.30.30.00.05

Denuncia Sinistri e Richiesta Rimborsi

Call Center Sinistri
Lun.-Ven. 9.00-20.00; Sab. 9.00-14.00
+39.02.00.62.02.61

claims@ergoassicurazioneviaggi.it;
PEC: ergoassicurazioneviaggi@legalmail.it

In caso di Richiesta di Assistenza in Viaggio, è obbligatorio rivolgersi alla Centrale Operativa per attivare le necessarie procedure in caso di sinistro e prima di intraprendere qualsiasi iniziativa a titolo personale.