

# NEPAL: nella terra del Buddha

## Kathmandu e la sua valle

**Al cuore della vita quotidiana e della spiritualità di un paese prezioso e in delicato equilibrio, per un viaggio fuori e dentro di sé.**

**Viaggio di gruppo: ID638\_20**

**Durata: 11 giorni/10 notti**

### IL FASCINO DEL VIAGGIO

Un itinerario alla scoperta dei siti culturali e devozionali nell'area di Kathmandu e della dolcezza della valle circostante, pensato per avvicinarsi con delicatezza alle popolazioni locali e alla loro cultura e, attraverso un turismo sostenibile e di prossimità, accedere a una visione intima del paese.

Il Nepal è un paese in cui la spiritualità è ancora alla base della vita quotidiana delle persone, tanto nei tempi e nei monasteri quanto nei mercati, e in cui buddhismo e induismo convivono pacificamente e senza soluzione di continuità. Insieme visiteremo alcuni tra i luoghi più importanti per la devozione a Kathmandu e Bhaktapur, condivideremo momenti di preghiera con i locali, praticheremo yoga alloggiando in retreat immersi nella natura e in uno dei più importanti monasteri buddhisti del paese.

Le giornate saranno scandite dalle pratiche di yoga e di meditazione, dalle passeggiate tra le colline e i campi di riso e di senape, dall'incontro con le persone che abitano la valle e la partecipazione ai riti religiosi e alla vita quotidiana nepalese. Avremo occasione di passeggiare senza fretta nelle magiche foreste della valle di Kathmandu, che ancora presentano una bellezza autentica e un po' fuori dal tempo, e nei sobborghi della valle che ancora vivono di agricoltura di sussistenza, lontani dal caos della città.

Il viaggio sarà un'esperienza immersiva grazie alla presenza costante di un accompagnatore nepalese che ci aiuterà a comprendere ciò che osserveremo e incontreremo e grazie alla mediazione di una insegnante di yoga e storyteller italiana, che renderà comprensibili i concetti più importanti della spiritualità nepalese e racconterà storie riguardanti la mitologia induista e la filosofia buddhista.

Le pratiche yogiche e meditative sono parte integrante dell'esperienza, ma non obbligatorie, e sono adatte a tutti, anche a persone senza nessuna esperienza o con limiti fisici, 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 delle camminate nelle alture prospicienti alla città con tutte le soste necessarie per avvicinarci ai chi ha fatto di quei sentieri la sua quotidianità.

Il viaggio è adatto a tutti. I percorsi a piedi e le pratiche saranno adattate alle esigenze del gruppo

---

Viaggi Solidali Società Cooperativa Impresa Sociale  
Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.  
Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO)  
Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO  
Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO)  
P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005  
Lic. Ag. Viaggi n. 2023/222-A – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032  
[www.viaggisolidali.it](http://www.viaggisolidali.it) – Tel: 011.4379468 – E-mail: [info@viaggisolidali.it](mailto:info@viaggisolidali.it)  
[www.casaconterosso.it](http://www.casaconterosso.it) – Tel: 011.19820877 – E-mail: [info@casaconterosso.it](mailto:info@casaconterosso.it)

## 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.

**L'Associazione Giuliano de Marchi ONLUS** nasce nel 2009 a Belluno in memoria del noto medico e alpinista e si occupa di diversi progetti a Kirtipur e nella remota regione del Khumbu, in particolare nell'ambito del supporto medico, dell'educazione e prevenzione sanitaria e del sostegno allo studio di molte famiglie.

## PROGRAMMA DEL VIAGGIO

### GIORNO 1: VOLO ITALIA – NEPAL

### GIORNO 2: ARRIVO A KATHMANDU

Arrivo a Kathmandu e sistemazione a Bhaktapur (letteralmente la città dei devoti). Passeggiata esplorativa 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. Esplorazione libera della città vecchia, fatta di operosi viottoli pavimentati a mattoni, di botteghe di artigiani, di grandi e maestose pagode, di templi dedicati a Shiva e di stupa buddhisti.

Presentazione del viaggio e dei ritmi delle giornate e breve pratica meditativa per creare connessione nel gruppo.

Cena libera e pernottamento in hotel, servizio bed&breakfast.

### GIORNO 3: BOUDHANATH e il buddhismo tibetano - PASHUPATINAT e il rapporto dei nepalesi con la morte

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 e la colazione, raggiungeremo questa zona e vi staremo buona parte del giorno, assaporando e approfondendo la cultura tibetana: visiteremo i monasteri, pranzereemo 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.

Nel pomeriggio ci sposteremo a Pashupathinat, l'area deputata alla cremazione dei deceduti secondo il rituale hindu, luogo affascinante e toccante e aspetteremo il 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.

Condivisione e meditazione per integrare quanto vissuto nella giornata.

Cena libera e pernottamento in hotel, servizio bed&breakfast.

### GIORNO 4: BHAKTAPUR e BALTHALI

#### Sadhana, colazione.

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

---

Viaggi Solidali Società Cooperativa Impresa Sociale

Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.

Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO)

Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO)

P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. 2023/222-A – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

[www.viaggisolidali.it](http://www.viaggisolidali.it) – Tel: 011.4379468 – E-mail: [info@viaggisolidali.it](mailto:info@viaggisolidali.it)

[www.casaconterosso.it](http://www.casaconterosso.it) – Tel: 011.19820877 – E-mail: [info@casaconterosso.it](mailto:info@casaconterosso.it)

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 Bakhtapur 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.

Dopo pranzo trasferimento al Balthali Mountain Resort, pratica meditativa sul tetto con magnifica vista sulla valle di Kathmandu al tramonto.

Cena e pernottamento, servizio di pensione completa.

## **GIORNO 5: BALTHALI**

### **Sadhana, colazione.**

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.

Durante il giorno passeremo nella zona circostante, incrociando villaggi e osservando la vita quotidiana di chi vive ancora di agricoltura di sussistenza per arrivare a visitare un tempio e una grotta poco conosciuti al turismo, dove viene venerato Shiva e dove se saremo fortunati potremo assistere a dei riti e dei momenti di devozione autentica.

Nel pomeriggio ci prenderemo il tempo, insieme alla guida locale, di approfondire gli aspetti sociali del viaggio e dei progetti sostenuti dalle quote solidali.

Dopo cena serata di racconti nepalesi.

Servizio di pensione completa presso Balthali Mountain Resort.

## **GIORNO 6: NAMO BUDDHA, il cuore del buddhismo meditativo himalayano**

Dopo la pratica yogica e la colazione, con lentezza lasceremo il resort per dirigerci verso il monastero buddhista Namu Buddha. Saranno un paio d'ore di passeggiata con salii e scendi, e la possibilità di assaporare vecchi e nuovi modi di vita sbirciando nelle case antiche e nei villaggi che attraverseremo.

Raggiungeremo l'area sacra del Namu Buddha dove secondo la tradizione avvenne uno degli episodi più significativi sulla compassione che segnarono Siddhartha lunga la via per raggiungere l'illuminazione.

Visiteremo il tempio sottostante, particolarmente sacro all'etnia Newari, e poi ci dirigeremo verso il monastero vero e proprio seguendo il percorso che ogni giorno fanno molti pellegrini.

Saremo accolti nel pomeriggio presso la guest House del monastero, uno dei più grandi ed attivi della valle di Kathmandu che con i suoi 300 monaci resiste al forte impatto del progresso rumoroso.

Pratica di yoga e meditazione buddhista, racconti buddhisti.

Cena con i Monaci e pernottamento nella guest house, servizio pensione completa.

## **GIORNO 7: DAL MONASTERO BUDDHISTA AL RETREAT DI YOGA PASSANDO PER RISAIE E CAMPI DI SENAPE**

Una mattina scandita dai ritmi lenti del monastero, puja buddhista prima all'alba, colazione tibetana con i monaci e poi tempo libero per esplorare in autonomia i dintorni del monastero e stare in ascolto di tutte le sensazioni che un viaggio così può suscitare.

A seguire lasceremo il monastero e ci addenteremo 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.

---

Viaggi Solidali Società Cooperativa Impresa Sociale  
Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.  
Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO)  
Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO  
Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO)  
P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005  
Lic. Ag. Viaggi n. 2023/222-A – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032  
[www.viaggisolidali.it](http://www.viaggisolidali.it) – Tel: 011.4379468 – E-mail: [info@viaggisolidali.it](mailto:info@viaggisolidali.it)  
[www.casaconterosso.it](http://www.casaconterosso.it) – Tel: 011.19820877 – E-mail: [info@casaconterosso.it](mailto:info@casaconterosso.it)

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

Visita all'orto del retreat, yoga e meditazione. Deliziosa cena vegetariana con prodotti locali.  
Notte a Vishuddialaya, mezza pensione.

### **GIORNO 8: PRANZO IN UN'AUTENTICA CASA NEPALESE**

Per la pratica mattutina avremo a nostra disposizione una bellissima sala yoga nel verde.

Dopo colazione ci dirigeremo a piedi nel vicino villaggio, dove condivideremo un pranzo tipico, cucinato con amore e grazia da una signora del luogo, seduti sulle stuoie di un'autentica casa nepalese. Sarà uno dei momenti più intimi di incontro con le persone del luogo.

Rientreremo in autobus locale per fare l'esperienza piuttosto colorata e caotica dei mezzi pubblici.

Nel pomeriggio potremo dedicarci al riposo, all'approfondimento di temi legati alla spiritualità e al folklore nepalese e, su richiesta, ai trattamenti ayurvedici.

Pernottamento e mezza pensione a Vishuddialaya, il pranzo è compreso nella permanenza.

### **GIORNO 9: THAMEL, YOGA E BAGNO DI SUONI**

Dopo la colazione ci dirigeremo verso Thamel, nel cuore pulsante di Kathmandu, presso un centro olistico per una lezione di yoga e un bagno di suoni con campane tibetane condotti da maestri nepalesi (attività facoltativa non compresa).

Nel pomeriggio ci sarà modo di girare per gli affollati e vivaci vicoli di Thamel, il luogo ideale per gli ultimi acquisti e souvenir prima di rientrare in Italia.

Cena e serata di convivialità per salutarci.

Pernottamento in hotel a Thamel, servizio di bed & breakfast.

### **GIORNO 10: PARTENZA DA KATHMANDU E VOLO INTERNAZIONALE**

### **GIORNO 11: ARRIVO IN ITALIA**

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

## **SCHEDA TECNICA DEL VIAGGIO**

### **VITTO E ALLOGGIO**

I pernotti in questo viaggio sono stati scelti, a parte per l'ultima notte, in luoghi che abbiano un comune denominatore: la tranquillità.

Eviteremo i rumorosi e affollati quartieri turistici di Kathmandu, 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.

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.

---

Viaggi Solidali Società Cooperativa Impresa Sociale  
Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.  
Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO)  
Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO  
Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO)  
P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005  
Lic. Ag. Viaggi n. 2023/222-A – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032  
[www.viaggisolidali.it](http://www.viaggisolidali.it) – Tel: 011.4379468 – E-mail: [info@viaggisolidali.it](mailto:info@viaggisolidali.it)  
[www.casaconterosso.it](http://www.casaconterosso.it) – Tel: 011.19820877 – E-mail: [info@casaconterosso.it](mailto:info@casaconterosso.it)

## **TRASPORTI:**

Gli spostamenti avverranno sempre con mezzi privati, minibus o auto con autista professionista, se non per un breve percorso in autobus pubblico. 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). La sera comunque potrebbe essere un po' fresco ed è 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)
- Copri zaino 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 da farsi all'arrivo.

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 una buona condizione fisica.

## **COSTI VIAGGIO INDICATIVI DELLA PROPOSTA:**

**Quota volo: da 990 euro**, quota indicativa comprensiva di tasse e diritti: l'ammontare esatto verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

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

**Supplementi:**

**piccolo gruppo partenza in 8/9 viaggiatori: 100€ a persona**

Il supplemento per "piccolo gruppo" verrà rimborsato o scalato dal saldo al raggiungimento del minimo di partecipanti.

**Camera singola: 300 €**

NOTA BENE: il programma ed i costi possono variare in base alla singola data di partenza per cui per ogni partenza faranno fede programma e costi inviati al momento dell'iscrizione.

**LA QUOTA COMPRENDE (programma base di 11 giorni):**

- 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

**ASSICURAZIONE INCLUSA NEL PACCHETTO:**

I nostri viaggi sono coperti da polizza assicurativa (già prevista ed inclusa nel pacchetto) per "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento":

- Garanzia Assistenza in viaggio: prestazione come da dettaglio riportato nella DIP (Documento Informativo Precontrattuale) che verrà inviato in fase di apertura iscrizioni
- Garanzia Rimborso Spese Mediche con differenti massimali prestabiliti in base alla destinazione del viaggio (Italia/Europa /Mondo)
- Garanzia Assicurazione Bagaglio: con differenti massimali prestabiliti in base alla destinazione del viaggio (Italia/Europa /Mondo)

---

Viaggi Solidali Società Cooperativa Impresa Sociale  
Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.  
Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO)  
Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO  
Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO)  
P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005  
Lic. Ag. Viaggi n. 2023/222-A– Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032  
[www.viaggisolidali.it](http://www.viaggisolidali.it) – Tel: 011.4379468 – E-mail: [info@viaggisolidali.it](mailto:info@viaggisolidali.it)  
[www.casaconterosso.it](http://www.casaconterosso.it) – Tel: 011.19820877 – E-mail: [info@casaconterosso.it](mailto:info@casaconterosso.it)

-Garanzia Assicurazione Annullamento Viaggio: Costo totale del viaggio (fino a 5.000 euro per persona)

La polizza prevede le garanzie anche in caso di malattia da Covid-19 e copertura anche in caso di malattie pre-esistenti.

Le relative condizioni sono contenute nel DIP (Documento Informativo Precontrattuale) che verrà inviato in fase di apertura iscrizioni ed firma del contratto di viaggio.

Per chi ne facesse richiesta è possibile sottoscrivere una polizza integrativa scegliendo fra prodotti Globy di Allianz Assistance.

---

Viaggi Solidali Società Cooperativa Impresa Sociale  
Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.  
Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO)  
Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO  
Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO)  
P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005  
Lic. Ag. Viaggi n. 2023/222-A– Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032  
[www.viaggisolidali.it](http://www.viaggisolidali.it) – Tel: 011.4379468 – E-mail: [info@viaggisolidali.it](mailto:info@viaggisolidali.it)  
[www.casaconterosso.it](http://www.casaconterosso.it) – Tel: 011.19820877 – E-mail: [info@casaconterosso.it](mailto:info@casaconterosso.it)