



LAND OF EMOTION

viaggi insoliti

Legnone Tours

12 – 22 OTTOBRE 2018

NEPAL E BHUTAN: ALLA SCOPERTA DEI GIOIELLI DELL'HIMALAYA

La città di Kathmandu è la porta per accedere al Bhutan, un Paese con una natura incontaminata, non ancora intaccato dal modernismo e dai ritmi frenetici del subcontinente indiano, dove si trovano impressionanti fortezze-monasteri chiamati Dzong. Il piccolo regno del Bhutan rimane tutt'oggi un mito ed una meta particolare per chi ama la cultura asiatica e specialmente quella buddhista e tantrica, dove la vita è rimasta ancora come nel nostro Medioevo e nell'aria si respira la sacralità e la pace di un Paese devoto alla religione buddhista. Vallate verdeggianti circondate dalle cime innevate dell'Himalaya, imponenti fortezze, villaggi senza tempo abitati da persone tranquille ed ospitali. L'itinerario inizia con la visita della città di Kathmandu, capitale del Nepal, con i suoi tesori architettonici più importanti e le due città gemelle di Patan e Bhaktapur.

Con uno spettacolare volo sopra la catena himalayana, si arriva a Paro, punto di partenza per la scoperta del regno del Bhutan. L'itinerario prevede la visita del cuore del Paese, dove la vita sembra essersi fermata a mille anni fa e dove il turismo non ha ancora lasciato tracce. Passeremo per piccoli villaggi e visiteremo fortezze magnifiche e affascinanti monasteri, sempre accompagnati dagli indimenticabili panorami che solo l'Himalaya può offrire.

PROGRAMMA

12 ottobre venerdì: MILANO – ISTANBUL

Ritrovo dei partecipanti all'aeroporto di Milano Malpensa ed operazioni d'imbarco sul volo di linea Turkish in partenza per Istanbul. Cambio aereo e partenza per Kathmandu .
Pasti e pernottamento a bordo.

13 ottobre sabato: KATHMANDU

Arrivo a **Kathmandu** nelle prime ore del mattino ed incontro con il nostro corrispondente locale. Trasferimento in albergo e partenza per la visita con guida parlante italiano del centro storico della capitale nepalese, situata in un'ampia vallata a 1.340 metri di quota e che sta lentamente riprendendo la sua vita normale dopo il disastroso terremoto dell'aprile 2015. Si visiteranno la piazza principale con i suoi templi a pagoda e la casa della dea Khumari, "la dea bambina". Rientro in hotel con una bella passeggiata, **cena libera** e pernottamento.

14 ottobre domenica: KATHMANDU

Prima colazione. Proseguiamo la visita della città con la salita allo stupa di Swayambhunath, il "tempio delle scimmie", opera risalente a circa 2.500 anni fa e situato in cima ad una collina da dove si gode una spettacolare vista sulla valle di Kathmandu. A seguire visita di Pashupatinath, un complesso di templi induisti edificato sulle rive del fiume sacro Baghmati, affluente del Gange. Qui si svolgono le cerimonie funebri con la cremazione dei defunti, situazioni piuttosto "forti", ma cariche di fascino e misticismo. Al termine visita di Bodnath, uno dei più grandi stupa del mondo, meta di pellegrinaggi di monaci e profughi tibetani. Rientro in hotel, **cena libera** e pernottamento.

15 ottobre lunedì: KATHMANDU – PARO – THIMPU

Mezza pensione. Al mattino trasferimento in aeroporto e partenza con uno dei più spettacolari voli al mondo. Usciti dalla vallata di Kathmandu, si ammirerà una serie ininterrotta di vette, tra cui l'Everest, il Makalu, il Nuptse e la splendida cima innevata del Chomolhari (7.314 m.), la montagna sacra del Bhutan. Arrivo a Paro, incontro con lo staff locale e partenza per **Thimpu**, (50 km – 1 ora e trenta di viaggio), la capitale del Bhutan, sulle colline occidentali della valle del Wang Chu, a 2.334 metri di quota e ricca di incantevoli templi e antichi monasteri. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

16 ottobre martedì: THIMPU

Pensione completa. Giornata dedicata alla visita della città. Vedremo il National Memorial Chorten, uno stupa costruito nel 1974 come un memoriale per il terzo re del Bhutan, re Ighe Dorji Wangchuck, considerato come il padre del Bhutan moderno. Il termine "chorten" significa letteralmente "sede della fede" ed i buddhisti spesso chiamano questi monumenti "Mente del Buddha". E' costruito in tipico stile tibetano ed è anche un centro di adorazione per le persone che vivono a Thimpu. Al suo interno sono raccolti numerosi dipinti religiosi e statue tantriche.

A seguire visita alle scuole d'Arte e di medicina, dove sarà possibile trovare medicinali preparati in maniera tradizionale. Nel pomeriggio visita del tempio Changgangkha, uno degli edifici religiosi più importanti della città, arroccato come una fortezza su un crinale sopra il centro di Thimpu.

Il tempio fu fondato nel XII secolo in un luogo scelto da Lama Phajo Drukgom Shigpo, proveniente dal monastero Ralung in Tibet ed è sempre affollato di pellegrini locali. Visita del museo del folklore e delle arti tessili, un edificio di tre piani costruito con terra e legname, che replica una casa coloniale tradizionale: è arredato esattamente come lo sarebbe stato un secolo fa e fornisce un interessante sguardo sulla vita rurale bhutanesa. Si visiterà poi il monumentale Trashi Chhoe Dzong, il cuore pulsante del Paese, dove si trovano la sala del trono, gli uffici dei ministri, il più grande monastero della nazione e la sede estiva della massima autorità religiosa del Paese.

Al termine della giornata, ci si recherà alla riserva del Takin, un esemplare estremamente raro della famiglia della capra e considerato l'animale nazionale del Bhutan. Vive in branchi ad altitudini molto elevate, cibandosi di erba e bambù e può pesare fino a 250 kg.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

17 ottobre mercoledì: THIMPU – DOCHULA PASS – PUNAKHA

Pensione completa. Al mattino partenza in direzione di Punakha (3 ore di viaggio) lungo una strada panoramica che raggiunge il **passo Dochula** (3.150 m), costellato da numerose bandiere di preghiera, da 108 chorten e da piccoli Tsa Tsa, che contengono le ceneri dei defunti, posti in gran numero attorno al chorten più antico. Il numero 108 è assai caro ai buddhisti: 108 sono le preghiere scritte nei rotoli di carta contenuti nelle ruote di preghiera e 108 sono anche le bandiere di preghiera dedicate ai defunti. Da quassù, con giornate limpide, si può ammirare una catena infinita di vette himalayane sopra i 6.000 metri, tra cui il Gangkar Puensum (7.520 m), la montagna più alta del Bhutan. La discesa dal passo avviene tra scenari grandiosi verso la fertile valle di Lobesa, attraversando foreste di rododendri e magnolie e raggiunge la città di **Punakha**.

Pranzo in hotel. Nel pomeriggio visita del Chimi Lhakhang, o "tempio della fertilità", posto in cima ad una panoramica collina che sovrasta il fiume e costruito nel XV secolo dal Lama Drukpa Kuenley, meglio conosciuto come "l'Illuminato Pazzo", il cui emblema fallico adorna l'ingresso di molte case rurali. In questo monastero, costruito per dominare i demoni locali, vi si recano le coppie sterili che con fiducia chiedono la grazia di avere figli.

Proseguimento della visita con lo Dzong di Punakha, il più bello e storicamente importante, il secondo costruito nel Paese nel 1637 ed idealmente collocato alla confluenza fra i due fiumi Pho Chu (maschio) e Mo Mo Chu (femmina). E' la sede invernale di Je Khempo, l'Abate del Bhutan, che risiede qui con i 1.600 monaci che costituiscono il suo seguito nei sei mesi più freddi dell'anno, sfruttando il clima meno rigido di questa valle. Nonostante i danni provocati da numerosi incendi e da un forte terremoto, lo dzong è curato con amore e senza badare a spese, come testimonia la qualità dei lavori che sono stati fatti per restaurare il tempio principale, danneggiato da una

recente inondazione causata dalla tracimazione di un lago di origine glaciale. La torre centrale è alta sei piani e tra gli affreschi, si ammirano anche rarissimi mandala che non si trovano facilmente rappresentati altrove, neppure nei testi specifici. Cena e pernottamento in hotel.

18 ottobre giovedì: PUNAKHA – PARO (125 km – 4/5 ore di viaggio)

Pensione completa. Partenza per **Paro**, situata a 2.280 metri di altezza in una vallata di risaie e boschi, ad est della montagna sacra Jhomolhari. All'arrivo, visita del Rinpung Dzong, uno dei più importanti del Bhutan: eretto nel 1644 sulle fondamenta di un antico monastero, è il punto di riferimento dell'architettura locale. In precedenza era la sala riunioni per l'Assemblea Nazionale ed ora, come per la maggior parte degli dzong, ospita sia il corpo monastico che gli uffici governativi distrettuali, compresi i tribunali locali. La maggior parte delle cappelle sono chiuse al pubblico, ma la struttura merita comunque una visita per la sua architettura e le viste mozzafiato che da qui si godono. Al suo interno, nel 1993 il regista Bertolucci girò alcune scene del film "Piccolo Buddha". A seguire, visita del Kychu Temple, uno dei templi più antichi e più belli del Bhutan. Secondo la tradizione popolare, il tempio fu costruito nel 659 dal re tibetano Songtsen Gampo per immobilizzare il piede sinistro di una diavolessa gigante che cercava di impedire la diffusione del buddhismo in Tibet. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

19 ottobre venerdì: PARO

Pensione completa. Al mattino partenza per l'escursione al famoso **Taktshang Lhakang**, "il nido della tigre", sicuramente il luogo più celebre del Bhutan, sospeso sulle rocce che sovrastano la valle. La leggenda narra che il santo buddhista tibetano Padmasambhava abbia volato su tutta l'Himalaya sul dorso di una tigre e sia atterrato qui, portando il buddhismo in Bhutan. Ci vorrà circa un'ora e trenta minuti per risalire il ripido sentiero attraverso foreste di pini, fino ad un rifugio e ad un punto di osservazione eccellente. Un'altra mezzora di cammino ci porta quasi esattamente di fronte alla roccia su cui è costruito il monastero, luogo sacro dove riposa Guru Rimpoche. Malgrado sia stato accidentalmente distrutto da un incendio alcuni anni fa, la ricostruzione è ora terminata e l'edificio è completamente restaurato. Nel pomeriggio rientro a Paro e tempo a disposizione. Cena e pernottamento in hotel.

20 ottobre sabato: PARO – KATHMANDU

Dopo la prima colazione, trasferimento in aeroporto e partenza per Kathmandu. Sistemazione in hotel e tempo a disposizione per riposo o shopping. **Pasti liberi.** Pernottamento in hotel.

21 ottobre domenica: PATAN – BHAKTAPUR

Prima colazione. Giornata dedicata alla visita della città di **Patan**, la "città della bellezza", antica capitale del regno nepalese, dove la maestria degli artisti newari raggiunge il massimo splendore nell'architettura dei templi, delle case e delle piazze. Nel pomeriggio visita dell'affascinante cittadina di **Bhaktapur**, la terza città della valle di Kathmandu, talmente vicina alla capitale da esserne considerata parte integrante. Le meraviglie architettoniche di questo luogo sono oggi segnate dal terribile terremoto che ha colpito questa zona nell'aprile 2015, ma questo non ha distrutto il fascino della cittadina. Il centro storico si sviluppa intorno alla Durbar Square ed è un sito archeologico a cielo aperto. **Cena libera**, rientro in hotel pernottamento.

22 ottobre lunedì: KATHMANDU – ISTANBUL – MILANO

Nelle primissime ore del mattino trasferimento in aeroporto ed imbarco sul volo di linea Turkish per Milano Malpensa via Istanbul. Arrivo in serata e termine del viaggio.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE € 3.350,00
(minimo 10 partecipanti)

Supplemento camera singola € 250,00

ACCONTO ALL'ATTO DELLA PRENOTAZIONE € 1.000,00

SALDO ENTRO IL 31 AGOSTO

La quota comprende: partenza con accompagnatore d'agenzia – voli di linea da Milano Malpensa con Turkish via Istanbul – **tasse aeroportuali** – volo interno Kathmandu/Paro e ritorno – sistemazione in camera doppia con servizi – **guida locale parlante italiano in Nepal e in Bhutan** – tour come da programma – trattamento di pernottamento e prima colazione in Nepal e di pensione completa in Bhutan – visto Bhutan – **assicurazione medico/bagaglio/annullamento** – guida Bhutan ed. Polaris.

La quota non comprende: visto ingresso in Nepal da pagare all'arrivo – mance e bevande – tutto quanto non riportato sotto la voce "la quota comprende".

OPERATIVO VOLI

12 OTTOBRE	MALPENSA/ISTANBUL	14.45	18.35
12 OTTOBRE	ISTANBUL/KATHMANDU	20.30	06.20
22 OTTOBRE	KATHMANDU/ISTANBUL	07.35	12.55
22 OTTOBRE	ISTANBUL/MALPENSA	16.25	18.15

TASHI DELEK – CHE LA BUONA SORTE VI ACCOMPAGNI

(tipico saluto buthanese)

