

Viaggio in Nepal

Camminando sul tetto del mondo

14-25 novembre 2024



Piccolo **Stato di frontiera**, appoggiato sulla dorsale meridionale dell'Himalaya, **il Nepal** si estende nell'intersezione tra i due colossi asiatici, Cina e India. La catena montuosa che lo attraversa, una delle più giovani del pianeta, racchiude in sé alcune delle cime più imponenti del mondo. La grandiosità di questa **architettura naturale** ha permeato tutta la vita del Paese, nel corso di tutta la sua storia, differenziandone il clima e la cultura che ha risentito delle influenze artistiche e religiose dei Paesi di confine. Terra pressoché inaccessibile, **permeata di silenzi e di musiche antiche**, custode di pratiche tradizionali e templi ispirati a un'originale commistione di induismo e buddhismo, il Nepal esercita da secoli un **fascino particolare**, attirando sui sentieri delle montagne himalayane uomini provenienti da ogni angolo del pianeta, che guardano le sue cime come la meta del viaggio per antonomasia, insieme spirituale e spaziale. **Un viaggio da non perdere!**



FrateSole Viaggeria Francescana

Via Massimo D'Azeglio 92/d

40123 - Bologna

Tel. 051 6440168

iscrizioni@fratesole.com

PIVA e CF 01098680372

Provincia Minoritica di San Antonio



Ufficio Pellegrinaggi Custodia di Terra Santa

Via Francesco Berni 6

00185 - Roma - tel. 06 77206308

pellegrinaggi Custodia@fratesole.com

www.fratesole.com



Programma

14 novembre, giovedì

MILANO – ROMA - VENEZIA / DOHA

Ci ritroviamo verso mezzogiorno all'aeroporto di partenza prescelto e partiamo con volo di linea Qatar Airways per Doha. Pasti a bordo. Arrivo nella capitale del Qatar, ricongiungimento del gruppo, cambio aeromobile e partenza per Kathmandu. Pasti e pernottamenti a bordo.

15 novembre, venerdì

DOHA/ KATHMANDU (1400 mt)

Arriviamo alle ore 9.00 all'aeroporto internazionale **Kathmandu**, Tribhuvan; disbrigo delle formalità d'ingresso, e all'uscita verremo omaggiati con l'offerta del Khada la tradizionale sciarpa comune nella cultura buddista che rappresenta la purezza e la compassione. Incontro con la guida e in pullman riservato raggiungiamo l'albergo per un breve tempo di riposo. Dopo il pranzo iniziamo la conoscenza della città con un giro orientativo a piedi. Cena e pernottamento in albergo.

16 novembre, sabato

KATHMANDU / SWAYAMBHUNATH/ PATAN (1400 mt)

In mattinata proseguiamo le visite della città: visitiamo l'area della piazza **Durbar** situata di fronte al vecchio palazzo Reale. La piazza ha custodito i palazzi della dinastia Malla e degli Shah che governarono la città. Lungo questi palazzi la piazza crea dei quadrilateri che rivelano cortili e templi.

Diversi edifici della piazza sono crollati a causa del forte terremoto del 25 aprile 2015. La piazza era circondata da un'architettura spettacolare e mette ancora oggi in mostra le competenze degli artisti e degli artigiani Newari nel corso dei secoli. Il Palazzo Reale era originariamente in piazza Dattaraya e successivamente è stato spostato nella piazza Durbar. Pranzo in corso di visite. Nel pomeriggio raggiungiamo la località di **Swayambhunath**, un antico complesso religioso buddista situato in cima ad una collina nella valle di Kathmandu. Il suo nome significa "sorto da sé" ed è anche conosciuto come il Tempio delle scimmie per via delle numerose scimmie che popolano il sito. Terminiamo la giornata con la visita di **Patan** considerata la più antica tra le città reali nella valle di Kathmandu e dichiarata dall'UNESCO patrimonio dell'umanità. Si ritiene che sia stata fondata nel III secolo a.C. dalla dinastia Kirat e successivamente ampliata dai Lichavi nel VI secolo e ancora dai Malla in età medievale. Cena e pernottamento.

17 novembre, domenica

PASHUPATI/ BOUDHANATH (1400 mt)

In mattinata raggiungiamo la località **Pashupati** per la visita al più importante tempio indu del Nepal, il **Tempio di Pashupatinath**, uno dei più sacri al mondo, venerato da induisti e buddhisti, sulla riva destra del fiume Bagmati. Il tempio, oltre ad essere uno degli 8 siti patrimonio dell'UNESCO della valle di Kathmandu, è anche un sito di cremazione dove vengono eseguiti gli ultimi riti degli indu. L'area del Tempio di Pashupatinath comprende anche Deupatan, Jaya Bageshori, Gaurighat (Bagno santo), Kutumbahal, Gaushala, Pingalasthan e Sleshmantak e occupa una vasta area costellata



di templi antichi, monasteri, stupa, eremi e monumenti importanti sia dal punto di vista archeologico che architettonico: in totale si contano 492 templi, 15 Shivalaya (santuari di Shiva) e 12 Jyotirlinga (linga che rappresentano Shiva) da visitare ed esplorare. Raggiungiamo infine **Boudhanath**, per ammirare l'imponente e maestoso Stupa di **Boudhanath** o **Bodhnath** anche conosciuto come **Jyarung Khasyor**.

Lo stupa è il monumento buddhista per eccellenza, immagine o manifestazione del Buddha, della sua Legge e dell'universo cosmico. La splendida cupola –che richiama l'aspetto apparente della volta del cielo– ha un diametro di 37 m. per 43 m. di altezza, su una superficie di circa 6.756 metri quadrati. Questo grande stupa è conosciuto come la natura mentale del Buddha dei tre tempi: passato, presente e futuro. Lo stupa di Boudhanath è anche chiamato lo stupa dell'illuminazione o **Bodhi Stupa**, ma è anche conosciuto come **Jhyarung Khhashyor**. Rientro a Kathmandu per la cena e il pernottamento.

18 novembre, lunedì

KATHMANDU/BANDIPUR/ POKHARA (800 mt -> 7 ore di trasferimento)

Dopo la prima colazione, la giornata sarà dedicata al trasferimento (7 ore circa in condizioni normali) verso la cittadina di **Pokhara**. Sosta al villaggio di **Bandipur**, non toccato dalla modernizzazione e caratterizzato da case molto antiche.

Qui avremo un contatto ravvicinato con la cultura Newar e con il loro stile di vita che è alla base della civiltà di Bhaktapur. Da qui si può godere un panorama spettacolare sull'intera catena dell'Annapurna e sulle vette del Dhaulagiri, Manaslu e Langtang.

Arrivo a **Pokhara** sul **lago Phewa**, nel Nepal centrale, conosciuta come punto di accesso al **circuito dell'Annapurna**, il famoso sentiero escursionistico sull'Himalaya. Breve giro orientativo della città con particolare attenzione **all'International Mountain Museum** che racconta le storie delle scalate e dei popoli dell'Himalaya. Al termine tempo per il relax, cena e pernottamento in albergo.

19 novembre, martedì

PAKHORA/ SARANGKOT/ TEMPIO DI BINDEBASHINI / esperienza sul Lago Phewa

In primissima mattinata partiamo per **Sarangkot** (1500 mt) che ci offrirà -condizioni meteorologiche permettendo- una spettacolare **alba sull'Himalaya**, in particolare sull'**Annapurna**, una delle cime più alte della catena: è indispensabile partire presto perché poco dopo il sorgere del sole le nuvole cominciano a salire e a nascondere le cime. Il punto panoramico di Sarangkot si raggiunge a piedi, facendo una scalinata abbastanza impegnativa. Successivamente visitiamo il **tempio di Bindebashini**, situato nell'aria di un famoso mercato locale, uno dei più antichi di Pokhara che offre una bella vista sull'Himalaya. Rientro in albergo per la colazione.

Ancora tempo dedicato al relax con una rilassante navigazione di 1 ora sul lago e pranzo. Nel pomeriggio visitiamo la **Davis fall's**, la **Gupteshwore Mahadev Cave**, ossia la grotta più lunga e suggestiva dell'Asia del sud e alcuni **rifugi tibetani**, costruiti durante l'occupazione cinese. Rientro in albergo a **Pokhara**, per la cena e il pernottamento.

20 novembre, mercoledì

POKHORA/ CHITWAN (media 550 mt)

In mattinata effettuiamo il trasferimento in bus di circa 6 ore verso il **parco nazionale di Chitwan**: un parco che si estende su una superficie di 932 kmq di foresta subtropicale è composto da praterie, foreste di sal, la specie arborea dominante, paludi e laghi...il tutto



nella splendida cornice della catena **Himalayana** che rende questo posto un vero paradiso naturale, un ecosistema unico.

21 novembre, giovedì

CHITWAN

Intera giornata dedicata all'esplorazione di questo cuore verde dell'Himalaya: il caleidoscopio di diversi habitat e sotto-ecosistemi si uniscono per formare un insieme favorevole a sostenere una ricca biodiversità. Non sorprende quindi che Chitwan continui ad essere una delle mete preferite dagli appassionati di flora e fauna selvatica di tutto il mondo.

Con la nostra guida faremo **bird watching**, una **camminata esplorativa per conoscere la flora** locale, ricca di piante come lo zenzero selvatico, la curcuma selvatica, le orchidee selvatiche con oltre 100 specie registrate, la **phanta** conosciuta come erba dell'elefante, e un rilassante giro in canoa... Nel pomeriggio visitiamo un piccolo villaggio della **popolazione Tharu** una etnia di lingua indo-ariana stanziata nelle vicinanze del parco al confine con l'India. In serata partecipiamo ad uno spettacolo tradizionale di questa comunità oppure ad una proiezione con un naturalista che ci introdurrà alla conoscenza della flora e della fauna di questo straordinario ecosistema. Pernottamento a Chitwan.

22 novembre, venerdì

CHITWAN/ NAGARKOT

In mattinata partiamo per la località di **Nagarkot** (7 ore di trasferimento), che per la sua posizione vicina alla catena dell'Himalaya, offre la possibilità di vedere la cima più alta del mondo, **l'Everest**, a 8848 metri, gigante e simbolo del turismo. Solo una manciata di alpinisti esperti può aspirare all'ascensione, mentre per i comuni mortali vederlo è già una gioia immensa. Da questo piccolo villaggio di montagna partono tante camminate con panorami eccezionali, e la scelta sembra illimitata. Arrivo in serata in albergo, cena e pernottamento.

23 novembre, sabato

NAGARKOT / PANAUTI/ DHULIKHEL (1400 mt)

In prima mattinata tempo permettendo ammiriamo l'alba sull'Himalaja; dopo la colazione partiamo per un breve camminata/ trekking di 2 ore per la visita alla **Torre di Nagarkot**, da dove nelle giornate limpide si possono vedere le catene montuose di Gosainkunda, Ganesh Himal, il monte Manaslu e l'Annapurna e l'Everest. I raggi cominciano ad illuminare il cielo, trasformando le cime innevate da grigie a rosa prima che il sole renda la neve un bianco brillante. La vista è assolutamente mozzafiato. In tempo utile raggiungiamo **Panauti**, località inclusa nell'elenco dell'UNESCO dal 1996 perché una delle città più antiche del Nepal, costituita da numerosi templi risalenti al XV secolo, come il tempio di Indreswor e la piazza Durbar. Nella storia ha rivestito un ruolo cruciale lungo l'antica rotta del commercio del sale tra il Tibet e l'India. Pranzo in corso di visite. Al termine raggiungiamo **Dhulikhel**, un'incantevole cittadina situata a circa 30 chilometri a est di Kathmandu, nota per i suoi paesaggi pittoreschi, che offre una fuga tranquilla dalla frenetica vita cittadina. Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

24 novembre, domenica

DHULIKHEL / KATHMANDU (1400 mt)



Dopo la prima colazione, esploriamo il mercato locale di **Dhulikhel**, che mette in mostra l'originale cultura Newari e in tempo utile rientriamo a **Kathmandu**, facendo una sosta a **Bhaktapur**, luogo dove vagare senza meta respirando l'atmosfera tradizionale. Strette viuzze acciottolate s'intrecciano tra le **case di mattoni rossi**, collegando piazze e **cortili disseminati di templi, statue, cisterne e pozzi**. È la terza città-stato medievale della Valle di Kathmandu, il cui antico nome significa "**città dei devoti**", nome appropriato visto che possiede ben tre piazze su cui si affacciano templi imponenti, molti dei quali sono una straordinaria sintesi dell'architettura sacra del Paese. Pranzo in corso di visite. Arrivo a **Kathmandu**, sistemazione in albergo, cena e tempo di riposo in albergo. Verso le 22.00/22.30, trasferimento in aeroporto.

25 novembre, lunedì

KATHMANDU / DOHA/ MILANO, ROMA, VENEZIA

Disbrigo delle operazioni d'imbarco e partenza alle ore 2,15 con il volo Qatar Airways per Doha. Pasti e pernottamento a bordo.

Arrivo nella capitale qatarina, cambio aeromobile e proseguimento per la propria destinazione finale. Arrivo previsto intorno a mezzogiorno. Termine del viaggio.

Scheda del viaggio

Quota di partecipazione da Milano -Venezia- Roma minimo 15 partecipanti paganti	€ 2.940.00
Supplemento camera singola	€ 640,00
Quota d'iscrizione obbligatoria (include Assicurazione annullamento Multirisk, sanitaria, Covid certificato)	€ 110,00*
Cambio dollaro / euro	1,10

***per iscrizioni entro il 30 giugno, la quota iscrizione verrà scontata.**

La quota comprende

- Volo di linea Qatar Airways a/r da Milano – Roma – Venezia per Khatmandu, via Doha
- Tasse aeroportuali e franchigia bagaglio in stiva di 23 kg.
- Trasferimenti privati da/ per l'aeroporto di Khatmandu in arrivo e in partenza
- **Accompagnatore FrateSole in partenza dall'Italia.**
- Guida locale in lingua italiana per tutto il tour.
- Autista locale parlante inglese.
- Sistemazione in alberghi 4/ 5 stelle in camera doppia con servizi come segue:
 - Hotel Alofot/ a Khatmandu o similare
 - Hotel Pokhara Grande/ a Pokhara o similare
 - Soaltee Westend Resort/ a Chitwan o similare
 - Soaltee Westende Resort/ a Nagarkot o similare
 - Himalaya Drishya Resort/ a Dhulikhel o similar

- Trattamento di pensione completa dal pranzo del 1° giorno alla cena dell'ultimo
- Bus con aria condizionata per tutto il periodo
- Visite ed escursioni come da programma con ingressi inclusi
- Attività in giungla, guidate da un naturalista:
- Tasse di soggiorno governative
- Materiale di cortesia (zainetto e guida)

La quota non comprende

- **Quota d'iscrizione € 110,00** obbligatoria e non rimborsabile (gestione pratica + Assicurazione Multirischi Allianz annullamento-medico-bagaglio-Covid). **La quota verrà scontata per iscrizioni entro il 30 giugno.**
- Le bevande a tutti i pasti
- Mancanza per gli autisti e per la guida: **€ 70,00** per persona (da aggiornare al momento della partenza).
- Servizio di facchinaggio presso hotel e lodge e in aeroporto
- Extra personali e tutto quanto non indicato in "la quota comprende".
- Visto d'ingresso: vedi indicazioni alla voce "informazioni utili"

Assicurazione inclusa nella quota di iscrizione:

- **Allianz Multirisik:** include massimale per spese sanitarie in loco fino a 50.000 € per persona; plafond per smarrimento/danneggiamento bagaglio; annullamento del viaggio per motivi personali e documentabili (attenzione: sono escluse le malattie preesistenti e malattia/decesso di animali domestici).

Assicurazioni integrative facoltative

- **Allianz Globy Verde:** include massimale per spese sanitarie in loco fino a 200.000 € per persona; plafond per smarrimento/danneggiamento bagaglio; annullamento del viaggio per motivi personali e documentabili (incluse malattie preesistenti e malattia/decesso di animali domestici).
- **Allianz Globy rosso:** include massimale per copertura sanitaria in loco sino a 200.000 € per persona.

^^^^^^^^^^^^^^^^

Note per Sara:

- acconto di € 1030
- saldo il 10 ottobre
- quotazione minimo 15
- **1. VISTO IN ARRIVO**

Il visto viene rilasciato all'ingresso nel Paese (in aeroporto o alle frontiere di terra) previa
 Registrazione al link <https://nepaliport.immigration.gov.np/>



Da richiedere a partire **dal 4 novembre 2024** Selezionando **ENTRY TOURIST VISA**
VISTO 15 GG \$ 30,00

Il pagamento può essere effettuato solo all'arrivo e viene effettuato in valuta dollaro, ma accettano anche gli euro.

viaggi e pellegrinaggi francescani: e parti con lo spirito giusto!

