

# NEPAL: IL RESPIRO DELL'HIMALAYA

tra nuvole, preghiere e montagne

30 dicembre – 10 gennaio 2027



Un viaggio in Nepal è un'immersione profonda tra spiritualità, natura estrema e tradizioni millenarie, dove ogni passo sembra avvicinarci a qualcosa di più grande. Nel cuore dell'**Himalaya**, il Nepal accoglie i viaggiatori con paesaggi spettacolari: dalle vette leggendarie come **l'Monte Everest** alle vallate verdi e terrazze, fino ai sentieri iconici **dell'Annapurna Circuit**, meta ambita da trekker di tutto il mondo. Ma questo paese non è solo montagna: è anche un luogo profondamente spirituale, dove templi e monasteri raccontano una devozione senza tempo. La capitale, **Kathmandu**, è un mosaico vibrante di culture, profumi e colori, con siti sacri come **Pashupatinath** e **Swayambhunath** che offrono uno sguardo autentico sulla vita religiosa locale. Poco distante, **Bhaktapur** sembra sospesa nel tempo, con le sue piazze medievali e l'artigianato tradizionale. Un viaggio in Nepal è anche **incontro**: con le comunità locali,

con la cultura buddhista e induista, e con un ritmo di vita più essenziale. Qualsiasi tipo di percorso uno scelga per visitare questo Paese, si torna a casa con qualcosa di più di semplici ricordi. È un viaggio che lascia il segno, dentro e fuori.

## Programma

### 30 dicembre, mercoledì MALPENSA – VENEZIA / ISTANBUL

A metà pomeriggio ritrovo dei signori passeggeri presso uno degli aeroporti indicati per espletare le operazioni d'imbarco e per la partenza del volo verso Istanbul. Cena servita a bordo. Incontro e aggregazione del gruppo ad Istanbul.

### 31 dicembre, giovedì ARRIVO A KATHMANDU

Alle ore 01.20 partenza da Istanbul per Kathmandu dove arriviamo alle ore 11.10. All'arrivo all'aeroporto internazionale Tribhuvan di Kathmandu, accoglienza e assistenza da parte del nostro rappresentante e trasferimento in hotel. Sistemazione in Hotel, un po' di riposo. **Kathmandu** è la capitale del Nepal e il più grande agglomerato urbano del Paese che costituito anche dalle città gemelle di Patan, Kirtipur, Thimi e Bhaktapur. Oggi si sommano anche le aree urbane recentemente riconosciute di Shankhapur, Karyabinayak, Champapur, Banepa, Dhulikhel e Panauti. Si arriva quindi ad un agglomerato che conta oltre i 2,5 milioni di abitanti. La città sorge a un'altitudine di circa **1.400 metri nella Valle di Kathmandu**, a forma di conca ed è circondata da quattro grandi montagne: Shivapuri, Phulchoki, Nagarjun e Chandragiri. Iniziamo le nostre visite dallo stupa di **Swayambhunath** è un antico complesso religioso che sorge sulla collina nella valle di Kathmandu. È noto anche come il "Monkey Temple" o tempio delle scimmie poiché ci sono scimmie sacre che vivono in alcune parti del tempio e che accompagnano fino a quasi a disturbare, il visitatore lungo la scalinata che conduce allo stupa. Lo stupa è uno dei simboli della valle di Kathmandu, e la sua visita è un'esperienza unica e affascinante, in un ambiente che mescola elementi dell'iconografia buddista, induista e tibetana. Lo stupa bianco affascina perché porta dipinti gli occhi del Buddha anche conosciuti come "**occhi di saggezza**", e tra gli occhi quello che sembra un naso arricciato, in realtà è il carattere nepalese per il numero **1 "ek"**, che simbolizza l'unità di tutte le cose, nonché il modo di raggiungere l'illuminazione – attraverso gli insegnamenti del Buddha. Cena e pernottamento.

### 01 gennaio, venerdì Escursione a: PASHUPATINATH E BOUDHNATH

Trattamento di pensione completa. Partiamo per la visita al **Tempio di Pashupatinath**, tempio induista dedicato a Shiva, una delle divinità più affascinanti del pantheon induista, venerato da milioni di fedeli. È il dio del compimento, distruttore e creatore allo stesso tempo, portatore dell'energia cosmica. L'intero complesso, adagiato sulle rive del **fiume sacro Bagmati**, è un luogo di pellegrinaggio: ogni giorno diversi pellegrini si accalcano sui ghat per fare le sacre abluzioni, per pregare e per i riti di cremazione che permettono al defunto di sfuggire al samsāra, cioè all'eterno ciclo di morte e rinascita.

Dopo la visita raggiungiamo lo **stupa di Boudhanath** dove veniamo catturati dalle ruote della preghiera e dai mantra recitati dai pellegrini. Un momento di serenità e calma, lontani dal caos di Kathmandu, dove entrare nel cuore e nel significato dell'architettura buddista, dove assistere alla preghiera e dove ascoltare i monaci che raccontano la vita del monastero. La nostra guida ci spiegherà la complessa simbologia dei templi buddisti nei quali ogni elemento è immagine e segno del cosmo buddista e via verso la saggezza e l'illuminazione. Rientro a Kathmandu per il pernottamento.

## 02 gennaio, sabato KATHMANDU - NAMOBUDDHA (45 km / 2,5 ore)

Trattamento di pensione completa. Mattina: visita guidata alla piazza **Durbar** (durban deriva da una parola persiana che significa "corte del sovrano" e ogni città ne ha una) **di Bhaktapur**. Facciamo prima visita **a una famiglia locale** per conoscere da vicino lo stile di vita della popolazione del posto, poi ci dedichiamo a questa piazza che accoglie tutte le espressioni di un mondo diverso, ricco di culture vivaci, feste colorate, artigianato secolare e, soprattutto, vale davvero la pena sperimentare lo stile di vita indigeno: con le antiche case, i modi tradizionali di accogliere gli ospiti, la cucina tradizionale e molte altre esperienze. Appena ci affacciamo alla Piazza **Durbar**, non si può fare a meno di essere sopraffatti da un senso di armonia interiore; risultato dell'arte, dell'architettura e della particolare disposizione degli spazi. Esempio è il Palazzo delle 55 Finestre, costruito nel 1754 e situato sulla sinistra entrando dalla porta della città, al suo interno si trova anche la **Galleria Nazionale d'Arte**. L'ingresso del palazzo, la Porta d'Oro è un capolavoro dell'arte del repoussé (una tecnica di lavorazione del metallo in cui un foglio sottile che può essere oro, argento o rame e viene modellato dal rovescio con martelli e punzoni per creare disegni in rilievo). Proseguiamo per **Namobuddha** un importante luogo di pellegrinaggio buddista, lo stupa e i santuari si trovano sulla splendida collina chiamata **Gandha Malla** a 1700mt s.l.m. Da Namo Buddha si può godere di una vista su tutta la valle e sulla catena himalayana invidiabile rispetto a molti altri posti che abbiamo visitato Il Monastero di Namo Buddha è nuovo (finito nel 2008) e accoglie nelle vicinanze la grotta che ospitava la meditazione del **Principe Ngingdui Tshenpo** che proprio qui si diede in pasto ad una tigre affamata per evitare che la stessa mangiasse i suoi cuccioli. Nelle vicinanze della grotta, si trova un albero dove i pellegrini sono usi attaccare bandierine con le preghiere, ciocche di capelli, bracciali o altro come "offerta". Sistemazione in Hotel a **Dhulikhel**, pernottamento.

## 03 gennaio, domenica DHULIKHEL - NAGARKOT (35 KM / 1,5 ORE DI PULLMAN)

Trattamento di pensione completa. Oggi partiamo alla volta di **Panauti** è un villaggio situato sulle rive del **fiume Punyamati**, incluso nell'elenco **dell'UNESCO** dal 1996 perché una delle località più antiche del Nepal, costituita da numerosi templi risalenti al XV secolo, come il tempio di **Indreswor**, soffermatevi ad ammirare i puntoni in legno che sostengono lo sostengono perché sono uno splendido esempio di intaglio fino ad oggi ineguagliato in tutto il regno. Splendida anche la piazza Durbar. Nella storia ha rivestito un ruolo cruciale lungo l'antica rotta del commercio del sale tra il Tibet e l'India. Proseguiamo per **Khopasi** dove è prevista una piacevole passeggiata di circa 1 ora su un altopiano, circondato da risaie a terrazze, scorci innevati dell'Himalaya, pittoreschi borghi rurali, foreste lussureggianti e templi buddisti. Arriviamo poi a **Nagarkot** (2.229msl) 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 solo. Una manciata di alpinisti esperti può aspirare all'ascensione, mentre per i comuni mortali vederlo è già una gioia immensa. Arrivo in serata in albergo, cena e pernottamento.

## 04 gennaio, lunedì NAGARKOT - KATHMANDU (Km 35 – 1 ora e 30' di viaggio)

Per chi lo desidera all'alba possiamo contemplare Himalaya, con il suo cambio di colori a seconda della luce che vi si rinfrende! Dopo la prima colazione partiamo per il rientro a Kathamandu. All'arrivo trasferimento in Hotel e giornata a disposizione per poter dedicarsi, anche con la presenza del nostro accompagnatore a visite o semplicemente esplorare la città! Pranzo, cena e pernottamento in Hotel.



## 05 gennaio, martedì KATHMANDU – POKHARA (Km 210 / 7 – 8 ore di viaggio)

Trattamento di pensione completa. Partiamo alla volta di Pokhara, il viaggio sarà lungo, ma cercheremo di affrontarlo anche arricchendo i nostri occhi di piccoli villaggi e di soste che ci permettano di ammirare sempre le alte vette dell'Anapurna, del Dhaulagiri e di tutta la cornice in cui ci troviamo immersi. Arriviamo quindi a **Pokhara**, un luogo di straordinaria bellezza naturale. Questa incantevole città vanta diversi laghi meravigliosi e offre una vista panoramica splendida sulle vette dell'Himalaya. All'arrivo per chi lo desidera facciamo una passeggiata tra le case dei buddisti tibetani fuggiti qui nel lontano 1959, quando, dopo una rivolta repressa nel sangue, dovettero lasciare il paese e vivere da esuli. Sarà possibile anche fare un giro per le numerose bancarelle che vendono prodotti fatte dalle varie cooperative di artigiani locali. Pernottamento in albergo.

## 06 gennaio, mercoledì POKHARA

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. Per raggiungere il punto panoramico di Sarangkot si deve salire a piedi, facendo una scalinata abbastanza impegnativa. Dobbiamo tener conto che in questo luogo la temperatura diminuisce di minimo 5°. Nel pomeriggio dopo aver lasciato la tranquillità di Sarangkot e prima di raggiungere il lago, la giornata può continuare con una scoperta più urbana ma altrettanto autentica il **Tempio Bindhyabasini**, uno dei luoghi religiosi più importanti della città e frequentato soprattutto da abitanti locali. Qui si viene per osservare la devozione quotidiana: offerte di fiori, campane che risuonano, rituali semplici ma intensi. È un momento più intimo, che contrasta con la dimensione turistica di Sarangkot. Proseguendo, il paesaggio cambia completamente con la forza della natura alla Davis Falls (nota anche come Devi's Fall). Qui l'acqua scompare in una profonda fenditura della roccia, creando un effetto quasi misterioso. Non è una cascata "classica": è più selvaggia, imprevedibile. Il suono dell'acqua che si infrange sottoterra crea un'atmosfera potente e un po' inquieta. Proprio di fronte si trova la **Grotta di Gupteshwor Mahadev**, un luogo che sembra appartenere a un'altra dimensione. Scendendo i gradini umidi della grotta, la luce diminuisce e l'aria si fa più fresca. Consigliamo l'ingresso solo a chi se la sente, infatti si tratta di entrare a carponi e raggiungere all'interno un santuario dedicato a **Shiva**, ma il vero spettacolo è la prospettiva nascosta sulla cascata: l'acqua vista da sotto, filtrata dalla roccia, è un'esperienza quasi surreale. Dopo queste tappe più intense, tornare verso Phewa Lake riporta equilibrio. La navigazione sul lago diventa ancora più significativa: dopo la spiritualità del tempio e la forza della natura sotterranea, l'acqua calma sembra quasi una pausa meditativa. Navigando lentamente, con le colline che si riflettono sulla superficie e Sarangkot alle spalle, si ha la sensazione di aver attraversato diverse dimensioni dello stesso luogo: il villaggio, la città, il sacro e la natura. Rientro a Pokhara e pernottamento.

## 07 gennaio, lunedì POKHARA - CHITWAN (Km 180 / 5-6 ore di viaggio)

Trattamento di pensione completa. Partiamo alla volta di Chitwan e ci sistemiamo al nostro resort. Dopodiché ci dedichiamo alla visita del Parco **Nazionale di Chitwan** che è una delle ricchezze dell'Asia, oltre ad essere patrimonio mondiale dell'**UNESCO**, è una delle ultime giungle rimaste in Asia. Il nostro safari ci permetterà di scoprire un mondo perduto fatto di alberi imponenti e liane intrecciate, di rinoceronti preistorici ed elefanti massicci, di coccodrilli, pitoni e cervi, di uccelli dai colori brillanti e, se sarete fortunati, della maestosa tigre reale del Bengala. Pernottamento al resort.



## 08 gennaio, martedì CHITWAN

Dopo la prima colazione dedichiamo l'intera giornata all'esplorazione di questo cuore verde dell'Himalaya: una guida naturalistica ci porterà alla scoperta della ricca biodiversità e dell'ecosistema di questa area protetta: faremo **bird watching** e una camminata esplorativa per conoscere la **flora locale**, ricca di piante selvatiche come lo zenzero, la curcuma, le orchidee e la phanta conosciuta come erba dell'elefante. Dopo la camminata faremo un rilassante giro in canoa per osservare e fotografare i vari uccelli acquatici e gli immancabili cocodrilli. Pranzo e nel pomeriggio continuiamo la nostra esplorazione e l'avvistamento della **fauna spettacolare** che abita questo Parco incredibile. Come abbiamo accennato nel titolo del viaggio il Nepal è anche **incontro** e qui abbiamo l'opportunità di visitare un piccolo villaggio della popolazione **Tharu**, una etnia di lingua indo-ariana stanziata nelle vicinanze del parco al confine con l'India. Cena e pernottamento nel nostro resort.

## 09 gennaio, mercoledì CHITWAN - KATHMANDU (Km 185 – 6-7 ore di viaggio)

Trattamento di pensione completa. Di buon mattino partiamo per il rientro a Kathmandu, il percorso ci permetterà di percorrere e rivedere paesaggi che dovremo mantenere nei nostri occhi e nel nostro cuore. Arrivati nella capitale, ci sistemiamo in Hotel e nel pomeriggio ci dedichiamo alla visita della **Durbar Square** di Kathmandu, l'attrazione turistica principale della città che pullula di vita. Sebbene alcuni dei più di 50 monumenti della piazza risalgono **al XII secolo**, la maggior parte risale all'epoca dei re Malla (dal 1201 al 1779). Probabilmente l'edificio più famoso qui è il **Kumari Bahal**, un edificio riccamente decorato con bellissime sculture in legno, che ospita la Kumari Reale, la **Dea Vivente**, che è una manifestazione della grande dea Durga, la "dea guerriera" o "l'invincibile", che combatte le forze del male, simboleggiando la forza interiore, la protezione e la vittoria della conoscenza sull'ignoranza. Nelle vicinanze dell'ex Palazzo Reale si trova una **dimora della dinastia Malla**, un tempo molto più estesa di quanto non sia oggi. Al suo interno, il cortile **Nassal Chowk**, che originariamente ospitava spettacolari esibizioni di danza, è ora il luogo di incoronazione dei re Shah e contiene alcune delle più belle **sculture in legno** che potrete ammirare in tutto il regno. Il **Jagannath Mandir** del XIV secolo è il tempio più antico della zona, con i gradini scolpiti con iscrizioni in molte lingue; il vicino **Taleju Mandir** è uno dei templi più grandi e **raffinati** della valle. Rientro in hotel e pernottamento.

## 10 gennaio, giovedì KATHMANDU – ISTANBUL

Prima colazione in Hotel ed in tempo utile trasferimento all'aeroporto per le operazioni d'imbarco, alle ore 12.35 partenza con il volo di linea Turkish Airlines per Istanbul dove atterriamo alle ore 18.25 pasti serviti a bordo. Cambiamo aeromobile e proseguiamo per gli aeroporti di origine.

### Scheda del viaggio

#### Quota di partecipazione in camera doppia

Minimo 20 persone

€ 3.090,00

Minimo 15 persone

€ 3.220,00

#### Supplemento camera singola

€ 620,00

#### Quota iscrizione obbligatoria e non rimborsabile

(gestione pratica, assicurazione sanitaria Allianz medico-bagaglio max € 30.000 + Copertura Penali Annullamento)

€ 130,00

---

### Estensioni assicurazione

(aumento massimale sino a € 200 mila euro ed estensione annullamento)

**Su richiesta:** Globy Rosso e Globy Verde, con supplementi

---

### La quota comprende

- Volo di linea Turkish Airlines: Milano Malpensa/ Venezia – Kathmandu e ritorno tutti su Milano Malpensa, in classe economica.
- Tasse aeroportuali e franchigia bagaglio in stiva di 23 kg.
- Pullman per tutti i trasferimenti e per effettuare tutte le visite previste
- **Accompagnatore FrateSole in partenza dall'Italia.**
- Guida in lingua italiana al seguito per effettuare tutto l'itinerario previsto
- Sistemazione in Hotel 5\* classificazione locale, in camere doppie con bagno come da programma
- Trattamento di pensione completa: dalla cena del 31 dicembre alla prima colazione del 10 gennaio
- Ingressi ai siti, musei come citati in programma
- Materiale di cortesia

### La quota non comprende

- **Quota iscrizione: € 130** per persona (obbligatoria e non rimborsabile: include la quota d'iscrizione, l'assicurazione sanitaria Allianz Multirisk medico-bagaglio; Polizza contro le penalità di annullamento).
- Visto d'ingresso in Nepal - ottenibile all'arrivo - **al momento pari** a USD 30/ 35
- Bevande ai pasti.
- Mance per guida e autista.
- Estensioni assicurative Globy Verde e Globy Rosso per aumento massimale spese sanitarie in loco e ampliamento casistiche di annullamento – preventivo su richiesta.
- Extra personali e tutto quanto non indicato in “la quota comprende”.

### Assicurazione inclusa nella quota di iscrizione

- **Allianz Multirisk:** include l'Assicurazione sanitaria con il segg. massimale:  
€ 30.000 per i paesi dell'Europa e per i Paesi del Bacino del Mediterraneo;  
€ 50.000 per tutti gli altri paesi del Mondo (incluso Usa e Canada);  
Polizza contro le penalità di annullamento del viaggio per motivi esclusivamente di salute e documentabili (incluse le malattie preesistenti, escluse malattie/decesso di animali domestici).

### Assicurazioni integrative facoltative

- **Allianz Globy Verde:** include l'Assicurazione sanitaria con il segg. massimale:  
€ 200.000 per i paesi dell'Europa e per i Paesi del Bacino del Mediterraneo;  
€ 1.000.000 per gli altri paesi (Mondo);  
€ 5.000.000 per Usa e Canada  
Polizza contro le penalità di annullamento del viaggio per motivi non solo di salute ma anche personali e documentabili (incluse malattie preesistenti e malattia/decesso di animali domestici se denunciati). È stipulabile solo al momento dell'Iscrizione e il premio va corrisposto al versamento dell'acconto.
- **Allianz Globy rosso:** aumenta la copertura assicurativa della Polizza Allianz Multirisk (obbligatoria) portando il massimale come segue:

€ 200.000 per i paesi dell'Europa e per i Paesi del Bacino del Mediterraneo;  
€ 1.000.000 per tutti gli altri paesi (Mondo);  
€ 5.000.000 per Usa e Canada

Bologna, 23 aprile 2026

E parti con lo spirito giusto!

