

Associazione Amici del Tempo Libero "Circolo Club Constantes"

Via Pietro da Cernusco 2
20063 Cernusco sul Naviglio (MI)
Tel UFFICIO VIAGGI 02-66665598 | CIRCOLO 02-9235363
viaggi@atlcernusco.it - circolo@atlcernusco.it - www.atlcernusco.it

**ORARI UFFICIO VIAGGI: LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ DALLE 9:30 ALLE 11:00
VENERDÌ DALLE 15:00 ALLE 17:00
ORARI CIRCOLO: TUTTI I POMERIGGI DALLE 14:30 ALLE 17:30**

NEPAL COSÌ VICINI AL CIELO

22 APRILE – 2 MAGGIO 2023, 11 giorni - 9 notti



QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE:
BASE 30 PERSONE € 2.150
BASE 25 PERSONE € 2.190
BASE 20 PERSONE € 2.230

SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA € 430

**QUALORA NON VENISSE RAGGIUNTA LA BASE MINIMA DI PARTECIPANTI, LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE POTRÀ ESSERE SOGGETTA A MODIFICA.
ACCONTO DA VERSARE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE 30% DELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE.
SALDO DA VERSARE UN MESE PRIMA DELLA PARTENZA.**

Le quote comprendono:

- ✓ voli di linea EK Milano / Dubai / Katmandu / Dubai / Milano;
- ✓ *tasse aeroportuali (93 €) aggiornate al 26 settembre 2022;
- ✓ sistemazione negli hotel indicati;
- ✓ pensione completa come da programma;
- ✓ acqua minerale ai pasti e sul bus;
- ✓ trasferimenti in veicoli privati con aria condizionata per tutta la durata del tour;
- ✓ ingressi ai siti in programma;

- ✓ guida parlante italiano a disposizione per tutto il tour;
- ✓ audioguide;
- ✓ assicurazione sanitaria (massimale € 10.000) e bagaglio (massimale € 1.000);
- ✓ assicurazione RC Tour Operator Grandi Rischi (massimale € 33,5 milioni).

Le quote non comprendono:

- * pasti in aeroporto;
- * pasti non menzionati nel programma;

ORGANIZZAZIONE TECNICA:

LA META SRL | VIA BIANZANELLA 11, 24124 BERGAMO BG, ITALY | P.IVA 04822280964
CAP. SOC. € 50.000 | REA 387449 | CCIAA 04822280964 | CODICE SDI SUBM70N
TEL +39 03519901200 | CELL +39 335 6158659 | FAX +39 03519901204
info@traveldesignstudio.com | www.traveldesignstudio.com
AUT. PROVINCIALE A/B N° 6 del 18/2/11 | POLIZZE ASSICURATIVE UNIPOL N° 166226025
FONDO "IL SALVAGENTE" Certificato n. 2022/1-0045



TRAVEL DESIGN
STUDIO | VIAGGI
A MISURA
DI GRUPPO

- * visto d'ingresso (30 USD)
- * bevande diverse dall'acqua minerale;
- * mance e facchinaggi;
- * tutto quanto non espressamente indicato alla voce la quota comprende.

**IL VIAGGIO È RISERVATO AI SOCI, IN REGOLA CON L'ISCRIZIONE ALL'ASSOCIAZIONE.
LA QUOTA VIAGGIO COMPRENDE INOLTRE UN CONTRIBUTO ASSOCIATIVO.**


Scheda tecnica e norme contrattuali, condizioni di polizze assicurative sanitaria e bagaglio incluse nei pacchetti, condizioni di polizze facoltative annullamento di tutti i nostri viaggi e soggiorni sono esposte in bacheca e all'ufficio viaggi Amici del Tempo Libero. **È fatto obbligo di ritirare copia contratto di viaggio e condizioni di polizze all'atto della iscrizione ai viaggi.**

1° giorno, sabato 22 aprile 2023: Milano > Dubai > (Katmandu)

Ritrovo dei signori partecipanti all'aeroporto di Milano Malpensa, disbrigo delle formalità d'imbarco e doganali e partenza con volo Emirates EK 206 delle 14h05 per Dubai. Arrivo previsto alle 22h10' locali, dopo 6h05' di volo.

2° giorno, domenica 23 aprile 2023: Dubai > Katmandu


Coincidenza con il volo Emirates / Air Dubai EK 2355 delle 2h15 per Katmandu. Arrivo previsto alle 8h30 locali dopo 4h30' di volo e disbrigo delle formalità di sbarco. Completamento delle procedure di immigrazione e trasferimento in città. Pranzo in ristorante e nel pomeriggio visita a Durbar Square e allo stupa Swayambhunath. Al termine trasferimento in hotel, sistemazione nelle camere riservate e cena.


 **Katmandu.** Città a 1.360 m slm, fondata dal re Guna Kamadeva nel 723 e divenuta la capitale del Nepal unificato dopo la presa della città da parte del re Prithvi Narayan Shah nel 1768. Secondo un'antica leggenda buddista, l'area in cui si trova Katmandu era occupata, in un lontano passato, da un lago, ma Manjusri, il Buddha della Consapevolezza, tagliò con la sua spada una collina creando la gola di Chobar, facendo così defluire le acque e rendendo abitabile la regione.

Il centro urbano della città presenta un nucleo storico risalente alla tarda epoca Malla, XVII secolo, che si sviluppa intorno alla celeberrima Durbar Square, ricca di templi induisti. Centinaia di altri templi sorgono poi presso molti incroci stradali e nel resto nell'intera valle, facendo di quest'area uno dei luoghi dalla più alta concentrazione di edifici a carattere religioso del pianeta.

3° giorno, lunedì 24 aprile 2023: Katmandu > Changunarayan > Bhaktapur > Thimi > Katmandu

Pensione completa. Partenza per la visita del tempio di Changunarayan (19 Km, 1h30') e della storica località di Bhaktapur (4 Km, 15'). Nel pomeriggio, dopo la visita di Thimi (6 Km, 30') rientro a Katmandu (11 Km, 1h) e cena.

 **Changunarayan.** Villaggio a 1.600 m slm, dove si trova un antico tempio dedicato a Vishnu, considerato come il più antico tempio in Nepal, che conserva capolavori dell'arte nepalese dal V al XII secolo. Secondo le leggende il tempio esisteva già nel 325.

 **Bhaktapur.** 1.350 m slm, nota anche come Bhadgaon, la città fu fondata nel XII secolo da re Ananda Deva Malla a forma di triangolo ai cui estremi sorgevano tre templi dedicati al dio Ganesh, protettore della città. Dal secolo XVI Bhaktapur dominò politicamente ed economicamente il Nepal e fu un importante centro di transito carovaniero sulla rotta tra India e Tibet.

Thimi. Storica città che si trova tra Katmandu e Bhaktapur, celebre per la produzione di vasellame di qualità. Il nome deriva da chhemi, valoroso, appellativo dato dal re di Bhaktapur agli abitanti per la loro lealtà e valentia nella difesa dei confini del regno.

4° giorno, martedì 25 aprile 2023: Katmandu > Bandipur > Pokhara

Pensione completa. Partenza per Bandipur (158 Km, 4h45'), breve visita e proseguimento per Pokhara (77 Km, 2h30'). Durante la strada soste per il pranzo e per passeggiate sui ponti sospesi che scavalcano il fiume Trishuli. All'arrivo, discesa in hotel, sistemazione nelle camere riservate, passeggiata sulle sponde del Lago Phewa e cena.

Bandipur. Cittadina a 1.030 m slm su una stretta sella della catena del Mahabharat a circa 700 m sopra la valle del fiume Marsyangdi. Originariamente un semplice villaggio abitato dall'etnia Magar, nei primi anni del XIX secolo Bandipur divenne un prospero centro commerciale e una comunità con caratteristiche cittadine, edifici importanti con facciate in stile neoclassico e strade pavimentate con lastre di ardesia argentata.

5° giorno, mercoledì 26 aprile 2023: Pokhara > Sarangkot > Kande > Hyangja > Pokhara

Pensione completa con pranzo al sacco. Di buon mattino partenza la torre di Sarangkot (1.592 m, 5 Km, 15') per godere dell'alba sulla Valle di Pokhara e sulla catena himalayana. Dopo la prima colazione, condizioni meteorologiche permettendo, è prevista una passeggiata partenza fino all'Australian Camp (1h45', principalmente su gradoni), dove, se le nubi lo permettono, si possono vedere le vette del Dhaulagiri, dell'Annapurna, del Himchuli, del Machapurchare, del Lamjung Himal e del Manaslu. Dopo la discesa è prevista una visita al monastero buddista di Hyangja. Chi non volesse

effettuare la passeggiata può riposare in hotel. Pomeriggio dedicato alle visite di Pokhara, con il tempio Bindhyabasini, la cascata di Devi, le grotte di Gupteshwor Mahadev e una piccola crociera (1h) sul Lago Phewa.

Sarangkot. *Da Sarangkot, situato in posizione panoramica sopra Pokhara, a 1.500 m di quota, si gode una spettacolare veduta dell'Himalaya, con il Dhaulagiri, 8.167 m, l'Annapurna, 8.091 m, il Machapuchare, 6.993 m e il Manaslu, 8.163 m.*

Pokhara. *Seconda città del Nepal per abitanti, si trova a circa 200 km a ovest di Kathmandu, a 980 m di quota, in posizione prossima a numerosi percorsi di trekking fra cui il circuito dell'Annapurna.*


Dalle sponde del Lago Phewa si può vedere il bianco stupa per la Pace Mondiale e il colle di Sarangkot con il forte. Nel Museo Internazionale della Montagna si trova una sezione dedicata allo yeti, che Lonely Planet™ include tra i dieci esseri più misteriosi del mondo.

6° giorno, giovedì 27 aprile 2023: Pokhara > Tansen > Lumbini

Pensione completa. Partenza per la visita di Tansen (125 Km, 4h15'). All'arrivo a Lumbini (83 Km, 2h45'), discesa in hotel, sistemazione nelle camere riservate, passeggiata in risciò ai giardini, visite del luogo santo della nascita di Buddha e cena.

Tansen. *Cittadina sul fiume Kaligandaki, antica capitale del regno Magar.*

A Tansen si trovano il palazzo di Rana, presso il fiume, e il Ridi Bazaar, un importante sito di pellegrinaggio indù, dove nel mese di gennaio si svolge un grande Mela, raduno religioso. Dalla vicina collina Srinagar Danda si può avere una vista panoramica sulle vette himalayane del Kanjiroba, del Dhaulagiri, dell'Annapurna, del Mansiri, Ganesh e del gruppo del Langtang.

 **Lumbini.** *L'incantevole, la città dove nacque Siddhartha Gautama, il Buddha, si trova a pochi chilometri dal confine con l'India. Secondo la leggenda, qui, intorno al VI secolo a.C., la regina Maya diede alla luce colui che in seguito divenne Gautama Buddha, e fondò la religione buddhista.*

A Lumbini si trovano rovine di antichi monasteri, un sacro albero della Bodhi, un antico bacino per il bagno, la colonna di Asoka e il tempio dedicato alla regina Maya, il luogo esatto della nascita del Buddha.

Il sacro sito di Lumbini è contornato da una grande zona monastica, quella orientale dedicata ai monasteri Theravada, quella occidentale ai monasteri Mahayana e Vajrayana.


7° giorno, venerdì 28 aprile 2023: Lumbini > Parco Nazionale di Chitwan

Pensione completa. Partenza per il Parco Nazionale di Chitwan (154 Km, 4h45'). All'arrivo, discesa in hotel, sistemazione nelle camere riservate, e prime attività con la visita a un villaggio dell'etnia Tharu accompagnati da una guida naturalista. In serata esibizione della tradizionale danza tharu dei bastoni.

Tharu. *Tribù di lingua indo-ariana del Nepal meridionale di origine mongolica. I Tharu praticano una religione sincretica con elementi induisti o buddisti e animismo con elementi di culto degli antenati. Il popolo Tharu si è tanto adattato alle zone forestali che con il passare del tempo ha sviluppato una resistenza naturale alla malaria.*

8° giorno, sabato 29 aprile 2023: Parco Nazionale di Chitwan

Pensione completa. Intera giornata dedicata ai safari e alle attività nella giungla. In mattinata sono previste la visita al Centro di Conservazione dei gauri, o coccodrilli gharial, specie in pericolo critico d'estinzione endemica del Chitwan dal tipico muso a forma di trombeta, e l'escursione in canoa (45') sul fiume Rapti, dove si potranno vedere gli stessi coccodrilli e i numerosi uccelli che vivono nel parco. Nel pomeriggio jeep safari alla ricerca dei grandi animali che vivono nel parco, il rinoceronte monocorno, il bisonte, i cervi, l'elefante, il leopardo, la tigre del Bengala.

 **Chitwan.** *Il Parco nazionale di Chitwan, 932 Km², il più antico del Nepal, si trova a circa 200 Km dalla capitale Katmandu. L'area, fino al 1951 riserva di caccia reale, è stata trasformata in parco nel 1973.*

Il parco è ricco di flora e fauna, e ospita una delle ultime popolazioni di rinoceronte indiano a corno unico e di tigre del Bengala, oltre a elefanti, leopardi, cani selvatici, iene striate, sciacalli dorati, martore, tassi miele, lontre, civette, manguste, macachi, lemuri grigi, scoiattoli volanti giganti, porcospini indiani, delfini del Gange, coccodrilli e pitoni.

9° giorno, domenica 30 aprile 2023: Parco Nazionale di Chitwan > Katmandu

Pensione completa. Partenza per Katmandu (170 Km, 5h45'). All'arrivo, discesa in hotel e sistemazione nelle camere riservate. Al tramonto visita al sito del tempio di Pashupatinath per assistere alle cerimonie indù di aarti. Cena in hotel.

Aarti. *Sanscrito per conclusione, chiusura. Presso la religione induista, l'aarti è un rituale durante il quale la luce emessa da una fiamma di canfora viene offerta alle murti delle Divinità, o a uno dei loro aspetti.*

L'aarti si esegue solitamente al tramonto o alla sera, come conclusione di una puja o di un canto bhajan.

L'offerta della fiamma di canfora ha un significato simbolico: poiché essa arde senza lasciare residui, rappresenta l'ego che, una volta raggiunta la realizzazione spirituale, scompare senza lasciare alcuna traccia.

L'aarti fa parte di ogni rito religioso indù, ma viene officiata anche in segno di augurio e rispetto nei confronti di ospiti di riguardo o durante momenti considerati particolarmente delicati, come il primo ingresso degli sposi nella loro nuova casa, la partenza o il ritorno da un viaggio di un familiare, il buon raccolto ottenuto, il bestiame e tutto ciò che si desidera proteggere, come un nuovo trattore o una nuova bicicletta.

10° giorno, lunedì 1° maggio 2023: Katmandu > Patan > Boudhanath > Katmandu

Pensione completa. Mattinata dedicata alla visita della Durbar Square di Patan (6 Km, 30'), col suo pavimento di mattoni rossi e i palazzi in stile Newa. Al rientro a Katmandu (8 Km, 30') visita dello stupa di Boudhanath e cena con spettacolo di folklore nepalese.

⊕ **Patan.** Anche conosciuta come Lalitpur, fu fondata nel III secolo a.C. dalla dinastia Kirat, sulla sponda del fiume Bagmati di fronte a Kathmandu, Patan, 1.300 m slm, ospita il Kumbeshwar, del 1392, probabilmente il tempio più antico della zona.

Tartarughe sacre si aggirano nel cortile del monastero buddhista sorvegliando il Tempio d'oro.

⊕ **Boudhanath.** Stupa alto 36 m, dove si dice siano seppelliti i resti di Kasyapa Buddha, il XXVII Buddha. Lo stupa è uno dei più grandi al mondo e si trova a 5 Km dal centro di Katmandu, circondato da oltre cinquanta monasteri tibetani.

La stupa si trova sull'antica rotta commerciale che dal Tibet entra nella valle di Kathmandu dal villaggio di Sankhu. I commercianti tibetani hanno riposato e pregato in questo sito per molti secoli.

La datazione dello stupa Boudhanath è controversa. Alcuni studi lo fanno risalire al regno di re Manadeva, V secolo, altri al re nepalese Sivadeva, VI secolo, fonti tradizionali all'imperatore tibetano Trisong Detsan, VIII secolo, fonti tibetane lo postdatano al tardo XV o primo XVI secolo.

Durante il violento terremoto del 25 aprile 2015 lo stupa di Boudhanath ha subito solo danni lievi, solo alcuni dei piccoli templi d'intorno sono andati distrutti.

11° giorno, martedì 2 maggio 2023: Katmandu > Dubai > Milano

Prima colazione. Trasferimento in aeroporto in tempo utile per l'imbarco sul volo Emirates / Air Dubai EK 2356 delle 9h30 per Dubai. All'arrivo, previsto alle 12h35 locali, dopo 4h50' di volo, coincidenza con il volo Emirates EK 91 delle 15h45 per Milano. L'arrivo a Malpensa è previsto alle 20h30 locali, dopo 6h45' di volo.

