



# Il respiro dell'Himalaya



*"Tra giungla, villaggi e montagne il Nepal  
si racconta con il ritmo della natura"*



# Il respiro dell'Himalaya

*"Tra giungla, villaggi e montagne il Nepal si racconta con il ritmo della natura"*

## IN EVIDENZA:

- **OFFERTA VALIDA PER PRENOTAZIONI ENTRO IL 18 AGOSTO 2026**
- PARTENZA 21 OTTOBRE 2026
- Tour di gruppo in **ESCLUSIVA METEMOZIONI** garantito con **MINIMO 10** partecipanti
- Trattamento di pensione completa
- Guida/Accompagnatore locale parlante italiano per tutto il tour in Nepal
- 1 Jeep Safari a Chitwan
- Escursione a Bandipur
- Giro in barca sul Lago Phewa di Pokhara
- Alba a Sarangkot

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° giorno Mercoledì 21 Ottobre: Roma – (Delhi) – Kathmandu

Partenza dall'aeroporto di Roma Fiumicino con volo di linea Air India per Kathmandu (VIA DELHI). Pasti e pernottamento a bordo.

### 2° giorno Giovedì 22 Ottobre: Kathmandu (1.400 metri)

Arrivo all'aeroporto Internazionale Tribhuvan e trasferimento in albergo per la sistemazione. Resto del pomeriggio a disposizione per un po' di relax. Cena e pernottamento.

### 3° giorno Venerdì 23 Ottobre: Kathmandu

#### **Trattamento di pensione completa (pranzo in ristorante locale – cena in albergo)**

Ci si immerge subito nel cuore della capitale: Durbar Square (Patrimonio dell'Unesco) con i suoi antichi templi e luoghi, incarna la vita religiosa e culturale della gente. È la sede storica della famiglia reale. È qui che i re del Nepal sono stati incoronati e le loro incoronazioni solennizzate. La piazza conserva il Tempio di Taleju costruito dal re Mahendra Malla nel 1549 d.C., Kal Bhairav, la statua del re Pratap Malla, la grande campana ed il grande tamburo. Nell'angolo destro della piazza spicca il tempio o la residenza della "dea vivente": la Kumari. L'edificio ha balconi in legno riccamente intagliati. Se si ha la fortuna di vederla affacciarsi dal palazzo, è vietato fotografarla!!! Nel pomeriggio partenza per Patan per ammirare la sua Durbar Square (Patrimonio dell'Unesco) con una concentrazione di raffinati templi, pagode e statue di pietra. La piazza è il centro degli affari della città, ad ogni passo si incontra un'opera d'arte o l'immagine di una divinità, a testimonianza dell'abilità consumata degli artisti anonimi di Patan. L'antico palazzo dei re Malla e i bagni di pietra associati a varie leggende ed episodi della storia sono particolarmente interessanti. Il tempio in pietra di Krishna e il bagno reale (Tushahity) con le sue intricate sculture in pietra e bronzo sono altri due capolavori nelle vicinanze. La giornata termina con la visita di Swayambhunath o Tempio delle scimmie (Patrimonio dell'Unesco). Adagiato su una collina, è costituito da numerosi santuari, templi e statue che circondano il grande stupa, un'imponente struttura a forma di cupola coronata da un pinnacolo di rame dorato. Sui quattro lati della base della cupola, sono dipinti gli occhi di Buddha, simbolo della conoscenza universale e della coscienza. Swayambhunath è forse il posto migliore per osservare l'armonia religiosa di buddhisti e induisti in Nepal, ed offre una vista eccellente sulla valle di Kathmandu. Rientro in albergo. Pernottamento.

### 4° giorno Sabato 24 Ottobre: Kathmandu

#### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo, pranzo in ristorante locale)**

La mattinata è dedicata alla visita del Tempio Pashupatinath (Patrimonio dell'Unesco) il principale santuario nepalese dedicato a Shiva, sulle rive del fiume Bagmati, dove bruciano le pire della cremazione e le cerimonie religiose si susseguono senza sosta. Dimora abituale dei Sadhu, i santoni indu che dedicano la loro esistenza alla meditazione, qui migliaia di devoti convergono ogni giorno. L'ingresso al tempio è consentito solo agli indu, mentre gli altri visitatori possono ammirare la bellezza architettonica e l'atmosfera spirituale dal lato opposto del fiume. Proseguimento per l'Imponente Stupa Bouddhanath (Patrimonio dell'Unesco) che contiene le reliquie del Buddha Kashyap.



# Il respiro dell'Himalaya

*"Tra giungla, villaggi e montagne il Nepal si racconta con il ritmo della natura"*

È uno degli stupa più grandi e significativi non solo in Nepal ma in tutto il mondo buddhista. Venne costruito a partire dal VII secolo e sulla sua piazza si affacciano numerosi monasteri e templi buddhisti. È il centro culturale e sociale della popolazione tibetana presente in Nepal. Per immergersi nella vera essenza buddhista sarà necessario fare almeno 3 giri in senso orario intorno allo stupa. La giornata terminerà con la visita al tempio di Kopan. Arroccato su una collina nella periferia a nord est di Kathmandu, Kopan Gumba è uno dei monasteri più popolari del buddhismo tibetano. Oggi è un punto di riferimento internazionale per chi desidera studiare buddhismo e meditazione. Circondati dalla pace e dal silenzio di questo luogo, si può ammirare la bellezza degli edifici e delle opere d'arte racchiuse nel monastero, percorrendo in senso orario il perimetro degli otto stupa e facendo girare le ruote delle preghiere. Rientro in albergo. Pernottamento.

## **5° giorno Domenica 25 Ottobre: Kathmandu - Chitwan (400 metri)**

### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo, pranzo in ristorante locale)**

Partenza per il "cuore della giungla": Chitwan (170 km – 6/7 ore circa). La strada non è delle migliori ma il piacevole panorama allietterà il lungo viaggio. Arrivo e sistemazione in albergo. Chitwan è il primo parco nazionale del Nepal, fondato nel 1973 per preservare l'ecosistema, ricopre un'area di circa 932 km quadrati ed è l'habitat di tigri e grandi rinoceronti unicorno. Nel pomeriggio si effettuerà una rilassante passeggiata in un villaggio abitato prevalentemente dall'etnia Tharu. Le tradizioni Tharu sono evidenti nelle loro abitazioni tradizionali, con pareti di fango e tetti di paglia. La vita quotidiana ruota attorno all'agricoltura, alla pesca e alla produzione di tessuti artigianali. Rientro in albergo e pernottamento.

## **6° giorno Lunedì 26 Ottobre: Chitwan**

### **Trattamento di pensione completa (prima colazione, pranzo e cena in albergo)**

Si parte per il Royal Chitwan National e lungo il percorso si farà una sosta per conoscere la realtà locale di uno dei piccoli villaggi dislocati lungo la strada. Si entra quindi nella Riserva Naturale per una piacevole passeggiata per ammirare la natura e le tante specie di uccelli. Proseguimento per un Jeep Safari nel cuore della giungla alla ricerca della famosa Tigre del Bengala (durata circa 2 ore e 30). Rientro in albergo per un po' di relax. Nel pomeriggio si effettuerà un giro con una tipica canoa locale sul Fiume Rapti (circa 5 km). Durante questo giro silenzioso si avrà l'opportunità di osservare uccelli acquatici e animali sulle rive del fiume. Al termine visita al Centro di allevamento dei coccodrilli in via di estinzione. La giornata terminerà con una passeggiata nella giungla con una guida naturalista (durata due 2 ore circa). Rientro in albergo. Pernottamento.

## **7° giorno Martedì 27 Ottobre: Chitwan - (Bandipur) - Pokhara (900 metri)**

### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo, pranzo in ristorante locale)**

Di buon mattino partenza per Bandipur (80 km, 4/5 ore circa), il percorso è rallentato dalle strade trafficate e non asfaltate, un lungo tragitto tra montagne, fiumi e villaggi colorati. Bandipur si trova ad un'altitudine di 1030 metri, conserva ancora molto del suo fascino antico, con stradine lastricate, edifici tradizionali e una vibrante atmosfera rurale. Si effettuerà una rilassante passeggiata nella pittoresca cittadina per assaporare la sua autenticità e godere delle bellezze naturali e culturali. Si riparte per la "città dei laghi": Pokhara (80 km, 4/5 ore circa). La valle di Pokhara è uno dei punti più pittoreschi del Nepal. La bellezza della valle è esaltata dai suoi incantevoli laghi Phewa, Begnas e Rupa che hanno la loro origine nella regione glaciale Annapurna dell'Himalaya. Pokhara si trova ad un'altitudine di 900 metri sopra il livello del mare ed è uno dei pochi posti al mondo a offrire viste spettacolari in un ambiente subtropicale. Arrivo e sistemazione in albergo. Pernottamento.

## **8° giorno Mercoledì 28 Ottobre: Pokhara - (Sarangkot 1.600 metri)**

### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo, pranzo in ristorante locale)**

Di buon mattino, partenza per Sarangkot un ex forte Kaski in cima a una collina da dove si attenderà il momento in cui il sole sveglierà le cime di Annapurna, una delle catene della "casa delle nevi" ossia dell'immenso Himalaya. Rientro in albergo per la prima colazione e un po' di relax. Si parte per la visita al suggestivo Shanti Stupa o Tempio della Pace. Costruito nel 1999 come parte di un progetto di collaborazione tra il Giappone e il Nepal per promuovere la pace mondiale. Shanti Stupa è un luogo sacro e silenzioso, meta di pellegrinaggi e luogo ideale per godere di una vista a 360° gradi delle cime himalayane e della valle di Pokhara.



# Il respiro dell'Himalaya

*"Tra giungla, villaggi e montagne il Nepal si racconta con il ritmo della natura"*

Si prosegue con una passeggiata nel Campo tibetano, un'area dove abitano rifugiati tibetani che sono fuggiti dal Tibet a causa della situazione politica e sociale nel loro paese d'origine. Sarà piacevole passeggiare nelle piccole botteghe di artigianato e souvenir e incrociare i sorrisi accoglienti degli abitanti ma anche approfondire la storia e le tradizioni di questo popolo. Successivamente si visiterà il Tempio Bindhyabasini adagiato sulla cima di una collina (si dovrà percorrere una breve salita alternata a gradini). La struttura del tempio è una meraviglia architettonica con un design tradizionale nepalese, realizzato principalmente in pietra bianca, con dettagli scolpiti e decorazioni artistiche. La sua posizione offre una vista panoramica spettacolare sulla città di Pokhara e sulle maestose catene montuose dell'Himalaya, creando un'atmosfera di pace e spiritualità. Nel pomeriggio si effettuerà un rilassante giro in barca sul lago Phewa, il secondo più grande del Nepal circondato da una splendida cornice naturale, con le maestose cime dell'Himalaya che si riflettono nelle sue acque. Rientro in albergo. Pernottamento.

## **9° giorno Giovedì 29 Ottobre: Pokhara – Kathmandu – (Bhaktapur 1.400 metri)**

### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo, pranzo in ristorante locale)**

Trasferimento in aeroporto e partenza con volo Buddha Air per rientrare a Kathmandu. Proseguimento per Kirtipur, una storica con le sue antiche strade tortuose, templi tradizionali e una ricca eredità culturale. Dominata dalla maestosa collina di Chilancho, Kirtipur offre viste panoramiche mozzafiato sulla valle circostante. Le case in stile newarico, i templi ben conservati e le atmosfere pittoresche catturano l'essenza dell'architettura tradizionale nepalese. Partenza per quella che fu l'antica capitale del Nepal: Bhaktapur, Patrimonio dell'Unesco (20 km, 1 ora circa). Qui si entrerà in contatto con la vita comune nepalese. La piazza principale della città contiene innumerevoli templi e altri oggetti architettonici come la porta dei leoni, la porta d'oro, la statua del re Bhupatindra Malla, il palazzo delle 55 finestre, la grande campana e il tempio di Nyatapola. Al termine delle visite rientro a Kathmandu e sistemazione in albergo. Pernottamento.

## **10° giorno Venerdì 30 Ottobre: Kathmandu – (Delhi) – Roma**

Prima colazione in albergo o Breakfast box Di buon mattino, trasferimento all'aeroporto di Kathmandu e partenza con volo di linea Air India per Roma Fiumicino (VIA DELHI). Arrivo e fine dei nostri servizi.

### **TERMINI DEI NOSTRI SERVIZI**

Le autorità turistiche nepalesi si riservano il diritto di modificare il programma senza preavviso pur mantenendo invariato il contenuto



# Il respiro dell'Himalaya

*"Tra giungla, villaggi e montagne il Nepal si racconta con il ritmo della natura"*

## NOTE DI VIAGGIO

**Ritmo del viaggio e spostamenti:** il Nepal è un paese affascinante e autentico dove gli spostamenti richiedono tempi più lunghi rispetto agli standard europei. Alcuni trasferimenti si svolgono su strade di montagna non sempre asfaltate o regolari. Il programma è studiato per alternare momenti di visita a pause più rilassate, permettendo di vivere ogni tappa con il giusto equilibrio.

**Alitudini e condizioni fisiche:** le altitudini previste durante il viaggio sono moderate (massimo circa 1.600 metri a Sarangkot) e non comportano particolari difficoltà. È comunque consigliabile mantenere un ritmo tranquillo, idratarsi e segnalare sempre eventuali esigenze alla guida.

**Esperienze nella natura e safari:** le attività nella zona di Chitwan si svolgono in un contesto naturale protetto. Gli avvistamenti degli animali non possono essere garantiti e dipendono da diversi fattori, tra cui le condizioni climatiche e ambientali. Proprio questa imprevedibilità rende l'esperienza autentica e parte integrante del viaggio.

**Spiritualità e luoghi sacri:** il Nepal è un paese profondamente legato alla spiritualità induista e buddhista. Durante le visite ai templi e ai luoghi sacri è richiesto un comportamento rispettoso, un abbigliamento adeguato e, in alcuni casi, non è consentito l'accesso agli interni o la possibilità di scattare fotografie.

**Condizioni delle strade:** in Nepal la rete stradale presenta condizioni variabili e, in alcune aree, tratti dissestati o non asfaltati. Le piogge stagionali possono incidere sulla qualità del manto stradale e rendere necessari interventi di manutenzione ancora in corso lungo diversi percorsi. Per questo motivo, anche distanze relativamente contenute possono richiedere tempi di percorrenza lunghi e non sempre prevedibili.

Gli spostamenti via terra vanno quindi considerati parte integrante dell'esperienza di viaggio, attraverso paesaggi autentici e contesti locali poco turistici.

Per rendere il programma più confortevole, sulla tratta più lunga da Pokhara a Kathmandu è previsto l'utilizzo del volo nazionale operato da Buddha Air, che permette di ridurre sensibilmente i tempi di percorrenza ed evitare un lungo trasferimento via terra che può richiedere fino a 10-12 ore. Gli orari possono subire variazioni o ritardi anche senza preavviso, in particolare a causa delle condizioni meteorologiche che incidono fortemente sull'operatività. Eventuali adeguamenti verranno gestiti in loco dalla guida per garantire il corretto svolgimento del programma.



# Il respiro dell'Himalaya

"Tra giungla, villaggi e montagne il Nepal si racconta con il ritmo della natura"

## OPERATIVI VOLI AIR INDIA PREVISTI (orari soggetti a riconferma)

GIORNO	TRATTA	VOLO	ORARIO
21/10/2026	ROMA FIUMICINO/DELHI	AI 122	h. 20.50/08.55+1
22/10/2026	DELHI/KATHMANDU	AI 219	h. 14.25/16.30
30/10/2026	KATHMANDU/DELHI	AI 216	h. 07.35/09.25
30/10/2026	DELHI/ROMA FIUMICINO	AI 123	h. 13.15/17.55

## DOVE DORMIAMO

CITTÀ	ALBERGHI PROPOSTI O SIMILARI	CATEGORIA	NOTTI
KATHMANDU	SHAMBALA/NEPALI GHAR	4 STELLE/ETHNIC BOUTIQUE	3
CHITWAN	MACHAN COUNTRY VILLA	4 STELLE	2
POKHARA	ATITHI RESORT	4 STELLE	2
KATHMANDU	SHAMBALA/NEPALI GHAR	4 STELLE/ETHNIC BOUTIQUE	1

La sistemazione che proponiamo in Nepal è in camere di categoria standard. Il numero delle camere matrimoniali è limitato e in caso di richiesta verrà fatta la segnalazione ma la conferma verrà data in loco. Le camere triple non esistono ed in caso di richiesta la sistemazione sarà in una camera doppia con lettino/brandina aggiunto (non sono previste riduzioni sulle quote). Alcuni alberghi, al momento dell'accettazione, richiedono una carta di credito (sono accettate quelle più conosciute: Visa, Master Card, American Express) a garanzia degli extra che saranno utilizzati. È una procedura alla quale bisogna attenersi. Il Check-in è verso le h. 12.00, il Check-out è verso le h. 11.00. Non potendo garantire che all'arrivo le camere siano immediatamente disponibili, l'ordine delle visite potrebbe subire variazioni.

## QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE - GRUPPO MINIMO 10 PARTECIPANTI

QUOTA BASE IN CAMERA DOPPIA	SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA
€ 1.900,00 a persona	€ 450,00 a persona

Tasse aeroportuali (soggette a riconferma) € 490,00 a persona

## SUPPLEMENTI FACOLTATIVI

- Polizza assicurativa facoltativa Allianz Global Assistance «Globy Verde», con QUOTE SU RICHIESTA, che prevede copertura per Annullamento viaggio, Assistenza in viaggio, Spese Mediche, Ritardo Aereo, Bagaglio. Le prestazioni di Annullamento viaggio e Assistenza in viaggio sono fornite anche in caso di epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19.

Sistemazione in camera doppia € 175,00 a persona

Sistemazione in camera singola € 195,00 a persona



# Il respiro dell'Himalaya

*"Tra giungla, villaggi e montagne il Nepal si racconta con il ritmo della natura"*

## SCHEDA TECNICA:

valore di riferimento del cambio 1 € = Usd 1.16

Gli eventuali adeguamenti valutari saranno comunicati al momento della conferma definitiva del viaggio e nuovamente 21 giorni prima della partenza. Considerando le frequenti oscillazioni nel cambio tra Euro e Dollaro (USD), viene offerta la possibilità di bloccare in modo definitivo la quota base di partecipazione. Al momento della conferma verrà comunicato l'eventuale adeguamento aggiornato, che potrà risultare favorevole o sfavorevole ai clienti, i quali potranno decidere di fissarlo definitivamente **SENZA ALCUN COSTO AGGIUNTIVO**.

## CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO:

consultabili sul nostro sito: [www.metemozioni.it](http://www.metemozioni.it)

## COSA INCLUDIAMO

- Volo di linea Air India Roma Fiumicino/Delhi/Kathmandu andata e ritorno in classe economica
- Volo Buddha Air Pokhara/Kathmandu (tasse aeroportuali incluse). Le tariffe dei voli interni sono soggette a riconferma in fase di richiesta impegnativa
- Tutti i collegamenti in Nepal con pullman ad uso esclusivo Metemozioni con autista e aria condizionata (inclusi parcheggi, carburante e tasse stradali)
- Sistemazione in camere doppie standard presso selezionati alberghi di categoria 4\*
- Trattamento di pensione completa a menù fisso (prima colazione e cena in albergo, pranzo in ristorante locale - bevande escluse) come da programma dettagliato.
- Tutte le visite ed escursioni come da programma dettagliato (ingressi inclusi)
- Assistenza di una guida/accompagnatore locale parlante italiano per tutto il tour in Nepal (la guida dormirà in alberghi diversi)
- Tasse governative attuali (soggette a riconferma)
- **Polizza assicurativa inclusiva GRATUITA Allianz Global Assistance "Assistenza, Spese mediche e Bagaglio"**. Le prestazioni di Assistenza in viaggio e Spese mediche sono fornite anche in caso di epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19
- **Documenti di viaggio con invio elettronico**
- **Set da viaggio (zaino e guida Nepal)**

## COSA NON INCLUDIAMO

- Visto di ingresso (30 Usd da pagare presso l'aeroporto di Kathmandu il giorno di arrivo)
- Pasti e bevande, visite ed escursioni non menzionate
- Mance per guida/accompagnatore, autisti e facchini (Euro 100 a persona da consegnare il 2° giorno alla vostra guida)
- Assicurazioni facoltative Allianz Global Assistance (su richiesta)
- Extra di carattere personale
- Tutto quanto non espressamente riportato alla voce "Cosa includiamo"

## PER ENTRARE IN NEPAL

Per entrare in Nepal è necessario il visto di ingresso ed il passaporto con validità residua di minimo 6 mesi dalla data di partenza, con almeno due pagine intere libere. Il visto verrà rilasciato direttamente all'arrivo in aeroporto di Kathmandu al costo di Usd 30 a persona. Bisognerà presentare 1 fototessera ed un modulo debitamente compilato che si troverà nei desk degli Arrivi Internazionali dell'aeroporto di Kathmandu.

## ALL'ATTO DELLA PRENOTAZIONE È NECESSARIO

- Inviare scansione a colori del passaporto in corso di validità
- Segnalare intolleranze, allergie e/o eventuali problemi di mobilità
- Nel caso di altre segnalazioni rilevanti, è importante comunicarlo al momento della prenotazione