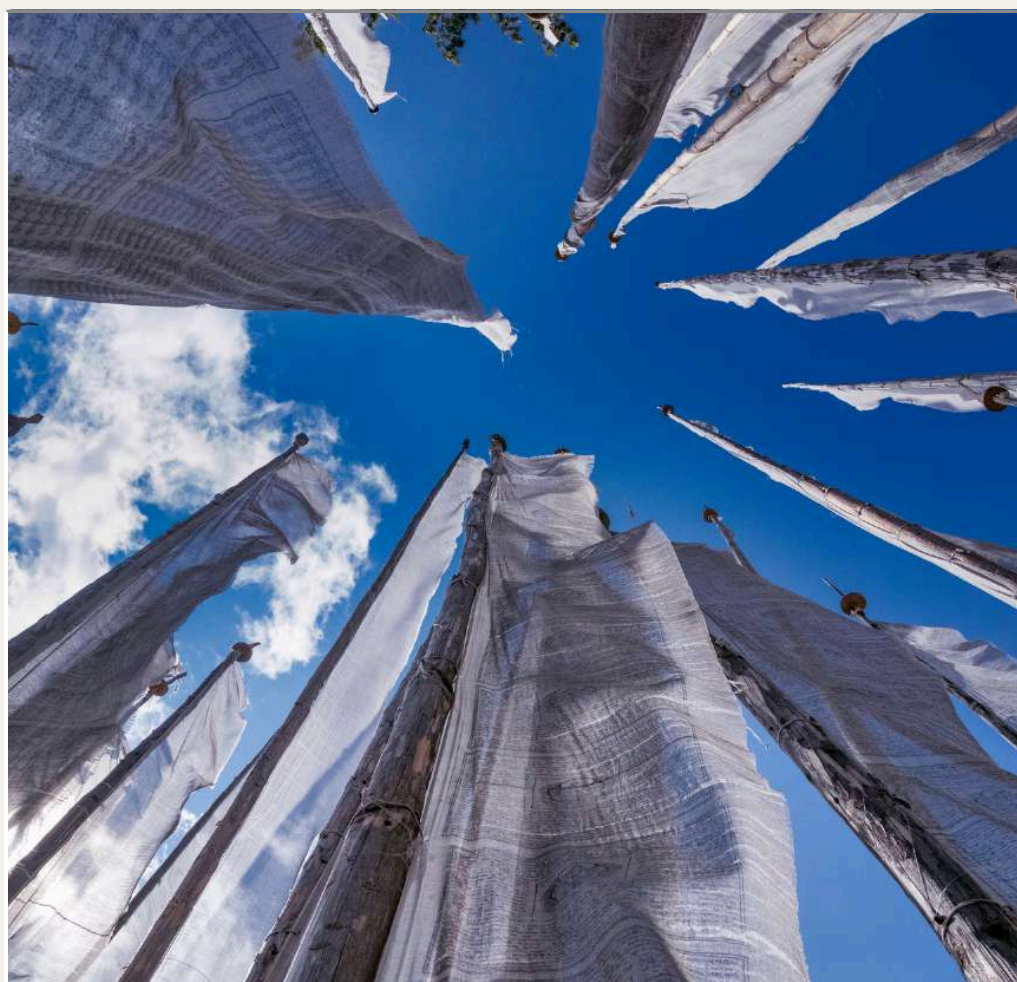




# Sotto lo stesso cielo



*"Due ritmi lontani, un unico sguardo  
che cambia senza fare rumore"*



# Sotto lo stesso cielo

*"Due ritmi lontani, un unico sguardo che cambia senza fare rumore"*

## IN EVIDENZA:

- OFFERTA VALIDA PER PRENOTAZIONI ENTRO IL 21 SETTEMBRE 2026
- PARTENZA 15 NOVEMBRE 2026
- Tour di gruppo in ESCLUSIVA METEMOZIONI garantito con MINIMO 10 partecipanti
- Trattamento di pensione completa
- Guida/Accompagnatore indiano parlante italiano per tutto il tour in India e Bhutan

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° giorno Domenica 15 Novembre: Roma - Delhi

Partenza dall'aeroporto di Roma Fiumicino con volo di linea Air India per Delhi. Pasti e pernottamento a bordo.

### 2° giorno Lunedì 16 Novembre: Delhi

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

Arrivo all'aeroporto Indira Gandhi International di Nuova Delhi e inizio delle visite della capitale con il Qutub Minar. Questa torre, dall'impressionante altezza di circa 73 metri, è adornata da intricati dettagli architettonici ed incisioni calligrafiche in caratteri arabi che raccontano la storia delle diverse dinastie che hanno governato questa regione. La torre è costituita da cinque piani, ognuno dei quali è circondato da balconi in stile indo-islamico. Ci si immerge quindi nella città di Nuova Delhi con una sosta fotografica al Palazzo Presidenziale, al Palazzo del Parlamento, ai Palazzi Governativi e all'India Gate, un monumento in arenaria rossa, costruito in memoria dei soldati caduti durante la Prima guerra mondiale. Le visite terminano con il Lotus Temple. Dalla caratteristica forma di fiore di loto, la struttura in marmo bianco è circondata da nove piscine ed è stata costruita con la più avanzata tecnologia. Sarà sorprendente entrare e non trovare divinità ma pellegrini di ogni religione che trovano un posto dove poter pregare il proprio Dio. Trasferimento in albergo per la sistemazione. Pernottamento.

### 3° giorno Martedì 17 Novembre: Delhi - (Paro 2.250 metri) - Thimphu (2.350 metri)

#### Trattamento di MEZZA PENSIONE (prima colazione e cena in albergo)

Considerando l'orario del volo, non è possibile inserire il pranzo.

Trasferimento in aeroporto e partenza per Paro. Arrivo e proseguimento per la capitale del Bhutan: Thimphu (65 km, 2 ore circa). Lungo il tragitto sosta al suggestivo Tschogang Lhakhang, conosciuto come il "Tempio del cavallo eccellente", dedicato a Chenrezig, il Buddha della Compassione. Una breve passeggiata porta fino al ponte sospeso, punto ideale per ammirare e fotografare il tempio immerso nel verde. Si prosegue quindi verso Thimphu lungo una strada panoramica che costeggia fiumi e vallate. Sistemazione in albergo. Pernottamento.

### 4° giorno Mercoledì 18 Novembre: Thimphu

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

La giornata inizia con la scoperta della valle di Thimphu, tra spiritualità, artigianato e vita quotidiana. Visita al Memorial Chorten, uno dei luoghi più venerati della città, dedicato al terzo re del Bhutan. Qui, tra ruote di preghiera e canti sommessi, si respira un'atmosfera di profonda devozione. Si prosegue con la salita al gigantesco Buddha Dordenma, una statua dorata alta oltre 50 metri che domina l'intera valle regalando una vista mozzafiato. Ci si sposta alla Painting School nata per preservare le antiche arti e l'artigianato del Bhutan. Gli studenti frequentano questa scuola per imparare e praticare diverse forme di artigianato tradizionale bhutanesi, come la pittura thangka, la scultura in legno e pietra, la tessitura di tessuti tradizionali, la lavorazione del metallo e altro ancora. Si potranno osservare gli studenti mentre lavorano alle loro creazioni, assistere a dimostrazioni pratiche delle varie tecniche artistiche bhutanesi e scoprire il processo di realizzazione di opere d'arte tradizionali.



# Sotto lo stesso cielo

*"Due ritmi lontani, un unico sguardo che cambia senza fare rumore"*

Si prosegue per il Folk Heritage Museum, una casa tradizionale che racconta la vita di un Bhutan quotidiano, fatto di gesti semplici e ritmi legati alla terra. Tra ambienti in legno, utensili domestici e spazi ricostruiti con cura, emerge un modo di vivere essenziale ma profondamente radicato nella cultura locale. Non è una semplice esposizione ma un racconto concreto di abitudini, stagioni e tradizioni che ancora oggi definiscono l'identità del Paese. Nel pomeriggio, visita al Changangkha Lhakhang, uno dei templi più antichi e sacri di Thimphu. Situato su una collina panoramica, è un gioiello storico e spirituale che affonda le radici nel XII secolo. Questo antico tempio è una delle strutture religiose più antiche e sacre del Bhutan. L'architettura del tempio si sposa perfettamente con la maestosità della natura circostante. I tetti a punta e le pareti adornate da dipinti sacri rispecchiano l'artigianato tradizionale bhutanesi. La giornata si conclude con la visita alla maestosa Tashichho Dzong, il centro amministrativo e religioso del Paese, sede del governo e della guida spirituale del Bhutan. Al tramonto, le sue mura illuminate offrono un colpo d'occhio indimenticabile. Rientro in albergo. Pernottamento.

## **5° giorno Giovedì 19 Novembre: Thimphu – (Dochula Pass – 3.100 metri) – Punakha (1.300 metri) Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo – pranzo in ristorante locale)**

Di buon mattino partenza per Punakha (70 km, 3 ore circa). Dopo circa un'ora di viaggio si attraverserà il suggestivo Passo Dochula (3.100 metri), uno dei punti panoramici più spettacolari del Paese. Qui si trovano 108 chorten costruiti in onore dei soldati bhutanesi caduti in battaglia. Se il cielo è limpido, la vista sulle cime himalayane è semplicemente indimenticabile e sarà possibile ammirare una catena senza fine di vette, ad esempio Gangar Punsum (7.570 metri), la vetta più alta inviolata nel mondo, Ganchenta, Teri Banda e Table Mountain, tutte al di sopra dei 6.000 metri. Una breve sosta permette di gustare una tazza di butter tea o di caffè, immersi nel silenzio delle montagne. Pian piano, poi, si scenderà a 1.500 metri per arrivare a Punakha, antica capitale invernale del regno attraversando foreste temperate colorate da rododendri e magnolie fino alla zona subtropicale ricca di arance, banane e cactus. Nel pomeriggio, piacevole passeggiata tra i campi e i villaggi rurali fino a raggiungere il Chimmi Lhakhang, il "Tempio della fertilità", costruito in onore del leggendario lama "folle divino" Drukpa Kunley, figura tanto venerata quanto irriverente nella tradizione popolare bhutanesi. La giornata continua con la visita al Punakha Dzong, imponente monastero-fortezza situato alla confluenza dei fiumi Pho Chhu e Mo Chhu. Residenza invernale del Je Khenpo e dei monaci Tashichhodzong è considerato uno dei più belli del Bhutan. Un luogo ricco di storia, arte e spiritualità. Sistemazione in albergo. Pernottamento.

## **6° giorno Venerdì 20 Novembre: Punakha – (Semthoka Dzong – 2.600 metri) – Paro Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo – pranzo in ristorante locale)**

Partenza per rientrare a Paro e lungo il percorso sosta per la visita alla fortezza Semthoka Dzong (70 km, 2 ore circa) nei pressi di Thimphu. Si tratta della più antica fortezza del Paese, costruita nel 1629 dal grande unificatore del Bhutan, Shabdrung Ngawang Namgyal. Oggi ospita un importante centro per lo studio della lingua e della cultura buddhista. Il viaggio prosegue verso Paro, tra paesaggi rurali e vallate coltivate. Nel pomeriggio, visita al Rinpung Dzong, la fortezza-monastero che domina la valle con i suoi possenti bastioni in pietra e il ponte coperto in legno. A seguire, salita alla Ta Dzong, l'antica torre di guardia oggi riconvertita in museo nazionale: qui sono custoditi manufatti d'arte, maschere rituali, dipinti e documenti storici che raccontano l'identità culturale del Bhutan. Originariamente costruito come torre di difesa, oggi è il Museo Nazionale del Bhutan. Tempo a disposizione per una passeggiata nel mercato locale di Paro, tra negozietti di artigianato, spezie e stoffe colorate. Sistemazione in albergo. Pernottamento.

## **7° giorno Sabato 21 Novembre: Paro**

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo – pranzo in ristorante locale)

Si parte presto, quando la valle è ancora silenziosa, per raggiungere uno dei luoghi più evocativi del Bhutan: il Taktsang Monastery\*. Il sentiero sale tra boschi e pendii con un ritmo naturale, accompagnando passo dopo passo verso un monastero sospeso nella roccia. Lungo il percorso, brevi soste permettono di osservare il paesaggio che si apre gradualmente e di entrare in sintonia con questo luogo dove spiritualità e natura convivono in equilibrio.



# Sotto lo stesso cielo

*“Due ritmi lontani, un unico sguardo che cambia senza fare rumore”*

Raggiunta la meta, la vista è sorprendente e restituisce il senso di isolamento che rende questo sito uno dei simboli del Bhutan. La discesa segue lo stesso tracciato, più rapida ma sempre ricca di scorci. Nel pomeriggio, visita al Kyichu Lhakhang, tra i templi più antichi del paese, immerso in un contesto raccolto che richiama le origini della tradizione buddhista locale. Rientro in albergo. Pernottamento.

*\*L'escursione al Taktsang Monastery si svolge su un sentiero di montagna con tratti in salita costante e fondo sterrato, a tratti irregolare. Si parte da circa 2.600 metri per raggiungere i 3.120 metri del monastero, con un dislivello di circa 500-550 metri. La salita richiede mediamente circa 3 ore a passo regolare, mentre la discesa circa 1 ora e mezza, per una durata complessiva di circa 4-5 ore soste incluse. L'escursione non è tecnica ma richiede un impegno fisico moderato e un passo regolare. Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe adatte al trekking leggero. È possibile effettuare parte della salita a dorso di cavallo, soluzione utile per ridurre lo sforzo nel primo tratto, pur rimanendo un percorso di montagna da affrontare con spirito di adattamento. Supplemento indicativo € 35 per persona, soggetto a riconferma e disponibilità in loco.*

## **8° giorno Domenica 22 Novembre: Paro - Delhi**

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

Trasferimento in aeroporto e partenza per Delhi. Ci si immerge nell'Antica Città Moghul, tra le strade polverose e affollate sorge la più grande moschea dell'India la Jama Masjid fatta costruire dall'imperatore Shah Jahan in tipico stile Moghul con marmo bianco e arenaria rossa. La sua struttura è imponente, con tre maestose cupole, due alti minareti e ampi cortili lastricati in marmo bianco. Al termine della visita ci si inoltra nel piccolo mercato di Chandi Chowk con strade affollate circondate da una miscela di suoni, odori e colori. I carri trainati da buoi, i rickshaw e le auto si fanno strada tra la folla, creando un'atmosfera vivace e vibrante. Si lascia la città vecchia per una zona più tranquilla. Da qui, passeggiando lungo un viale silenzioso circondato da prati curati ed alberi esotici, sarà possibile raggiungere il luogo dove fu cremato il Mahatma Gandhi: il Raj Ghat. Camminando verso il Raj Ghat, si verrà accolti dalla quiete del giardino ben curato, dove un cenotafio in marmo nero segna il luogo della cremazione di Gandhi. Il marmo scuro contrasta con il verde circostante, creando una sensazione di solennità e rispetto. La scoperta di Delhi si conclude con la visita del Tempio Sikh Gurudwara Bangla Sahib. Questo splendido tempio sikh è molto più di un luogo di culto, è un faro di speranza, una testimonianza di generosità e di uguaglianza. Qui tutti vengono accolti, indipendentemente dalla loro origine, religione o status sociale. All'interno del tempio, le melodie della musica sacra sikh, riempiono l'aria, creando un'atmosfera di pace e devozione. Qui il divino e l'umano si intrecciano in un'esperienza di bellezza e spiritualità. Trasferimento in albergo per la sistemazione. Pernottamento.

## **9° giorno Lunedì 23 Novembre: Delhi - Roma**

Prima colazione in albergo. Trasferimento in aeroporto e partenza con volo DIRETTO di linea Air India per Roma Fiumicino. Arrivo e fine dei nostri servizi.

### **TERMINI DEI NOSTRI SERVIZI**

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



# Sotto lo stesso cielo

*"Due ritmi lontani, un unico sguardo che cambia senza fare rumore"*

## NOTE DI VIAGGIO

**Spostamenti:** il viaggio prevede diversi trasferimenti via terra, in particolare in Bhutan, dove le strade si sviluppano tra vallate e passi montani. Le distanze non sono elevate ma i tempi di percorrenza possono risultare più lunghi a causa dell'andamento tortuoso e dei dislivelli. Gli spostamenti diventano parte integrante dell'esperienza, offrendo scorci continui su paesaggi naturali e villaggi.

**Clima:** nel mese di novembre si incontrano condizioni climatiche differenti tra India e Bhutan. A Delhi le temperature sono generalmente miti e piacevoli, con giornate soleggiate e aria più secca rispetto ai mesi precedenti. In Bhutan il clima varia sensibilmente con l'altitudine: mattine e sere possono essere fresche, mentre durante il giorno il sole rende le temperature più gradevoli, soprattutto nelle valli più basse come Punakha.

**Abbigliamento:** si consiglia un abbigliamento pratico e a strati, che permetta di adattarsi facilmente alle variazioni di temperatura tra pianura e montagna. Utile prevedere una giacca leggera per le ore più fresche, soprattutto in Bhutan, e scarpe comode per le visite e le passeggiate su terreni non sempre regolari.

**Altitudine e adattamento:** il viaggio in Bhutan si svolge prevalentemente tra i 2.200 e i 3.100 metri di altitudine, con variazioni graduali tra le diverse tappe. Le attività sono studiate per consentire un adattamento progressivo, tuttavia è consigliabile mantenere un ritmo regolare, evitare sforzi eccessivi nei primi giorni e idratarsi adeguatamente.

**Percorsi di visita:** alcune visite prevedono camminate su sentieri, scalinate o superfici irregolari, in particolare nei dzong, nei monasteri e nei contesti rurali. L'escursione al monastero di Taktsang rappresenta il momento più impegnativo del viaggio, mentre le altre visite risultano generalmente accessibili, pur richiedendo una discreta mobilità.

## BHUTAN - CURIOSITÀ

- È severamente vietata l'esportazione di oggetti antichi o di valore storico e religioso. Eventuali beni dichiarati all'ingresso possono essere soggetti a controlli alla partenza.
- Il Bhutan adotta una politica restrittiva sul tabacco: la vendita è vietata, mentre l'importazione per uso personale è consentita ma soggetta a tassazione. Il fumo è permesso solo in aree specifiche e non nei luoghi pubblici o religiosi.
- Il paese basa il proprio sviluppo sul concetto di Felicità Nazionale Lorda, un modello che privilegia il benessere della popolazione rispetto alla sola crescita economica.
- La cultura bhutanesa è profondamente legata al rispetto per ogni forma di vita. Il consumo di carne è diffuso, ma spesso i prodotti vengono importati dall'estero per motivi etici.
- È richiesto un abbigliamento rispettoso, in particolare nei luoghi religiosi: spalle e gambe preferibilmente coperte.
- Nei templi e nei monasteri è importante mantenere un comportamento discreto: silenzio, rispetto degli spazi e attenzione a non toccare oggetti sacri.
- La famiglia reale è estremamente rispettata: è buona norma evitare commenti o discussioni su temi politici e trattare con rispetto immagini e simboli presenti negli spazi pubblici.

## TURISMO RESPONSABILE

Il Bhutan è uno dei pochi paesi al mondo che ha inserito nella propria costituzione la tutela dell'ambiente come valore fondamentale. Durante il viaggio è quindi importante adottare comportamenti consapevoli: rispettare la natura, limitare l'uso della plastica, utilizzare prodotti sostenibili e mantenere un atteggiamento rispettoso verso comunità e tradizioni locali. Nei monasteri e nei luoghi di culto è consuetudine lasciare una piccola offerta, gesto semplice ma significativo a sostegno della comunità religiosa.



# Sotto lo stesso cielo

*"Due ritmi lontani, un unico sguardo che cambia senza fare rumore"*

## DOVE DORMIAMO

CITTÀ	ALBERGHI PROPOSTI o simili	CATEGORIA	NOTTI
DELHI	ZONE CONNECT	4 STELLE	1
THIMPHU	TASHI YID WONG/OSEL	A	2
PUNAKHA	MERI PUENSUM/ZINGKHAM	A	1
PARO	PARO GRAND/TASHI NAMGAY	A	2
DELHI	CROWNE PLAZA OKHLA	5 STELLE	1

In Bhutan, la classificazione degli hotel per il turismo internazionale è stabilita dal Tourism Council of Bhutan (TCB) e segue le categorie A, B e C, anziché il sistema internazionale a stelle.

Gli hotel di Categoria A – come quelli previsti in questo programma – offrono un buon standard turistico, generalmente assimilabile a un 3/4\* a livello internazionale. Dispongono di camere con bagno privato, acqua calda, riscaldamento (spesso a stufa nei luoghi più freddi), ristorante e servizi essenziali, pur con possibili differenze rispetto agli standard europei. Questa classificazione garantisce strutture selezionate e approvate dal TCB, mantenendo un buon livello di comfort e qualità per il contesto locale.

Gli alberghi utilizzati sono di buon livello e tutti accuratamente selezionati in base agli standard del paese. La sistemazione che offriamo è in camere doppie (a due letti separati) 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. 14.00, 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
€ 3.480,00 a persona	€ 460,00 a persona

Tasse aeroportuali (soggette a riconferma) € 285,00 a persona

## SUPPLEMENTI FACOLTATIVI

- Polizza assicurativa facoltativa Allianz Global Assistance «Globy Verde», 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 € 260,00 a persona

Sistemazione in camera singola € 285,00 a persona



# Sotto lo stesso cielo

*"Due ritmi lontani, un unico sguardo che cambia senza fare rumore"*

## SCHEMA TECNICA:

valore di riferimento del cambio 1 € = Usd 1.15

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

- Voli di linea Air India Roma Fiumicino/Delhi/Roma Fiumicino in classe economica
- Voli interni Delhi/Paro/Delhi in classe economica (tasse aeroportuali incluse). Le tariffe dei voli interni sono soggette a riconferma in fase di richiesta impegnativa
- Tutti i collegamenti in India e Bhutan con pullman ad uso esclusivo Metemozioni (con aria condizionata in India e senza aria condizionata in Bhutan) con autista parlante inglese (inclusi parcheggi, carburante e tasse stradali)
- Sistemazione in camere doppie standard presso selezionati alberghi di categoria 4\* in India e Categoria A in Bhutan
- Trattamento di pensione completa a menu 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 aeroportuale in arrivo e partenza con personale locale parlante inglese
- Assistenza di una guida locale parlante italiano per tutto il tour in India e Bhutan (la guida dormirà in alberghi diversi) e guida accompagnatore parlante inglese in Bhutan
- Bhutan Royalty Taxes
- Visto di ingresso per il Bhutan
- Tasse governative attuali in India e Bhutan (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 diagnostiche come, ad esempio, il Covid-19
- **Documenti di viaggio con invio elettronico**
- **Set da viaggio (zaino e guida India e Buthan)**

## COSA NON INCLUDIAMO

- Le spese per il rilascio del visto di ingresso per l'India. L'agenzia dovrà provvedere all'ottenimento del visto per i clienti
- Pasti e bevande, visite ed escursioni non menzionate
- Mance per guide locali, autisti e facchini
- Permesso per usare la macchina fotografica e/o videocamera nei monumenti e musei indiani
- Assicurazioni facoltative Allianz Global Assistance (su richiesta)
- Extra di carattere personale
- Tutto quanto non espressamente riportato alla voce "Cosa includiamo"



# Sotto lo stesso cielo

*"Due ritmi lontani, un unico sguardo che cambia senza fare rumore"*

## PER ENTRARE IN INDIA

È necessario il visto di ingresso che viene rilasciato on line sul sito

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Per l'ottenimento del visto si richiede passaporto italiano firmato dal titolare con validità residua di minimo 6 mesi, con almeno tre pagine libere. L'Agenzia di Viaggio dovrà provvedere direttamente alla richiesta del vostro visto (consigliamo almeno 20 giorni prima della partenza). Una volta ottenuto, è necessario inviarcene una copia.

## PER ENTRARE IN BHUTAN

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 richiesto dal nostro corrispondente locale ed è incluso nelle quote di partecipazione. Per il rilascio del visto ed è necessario inviare la copia del passaporto a colori e una foto formato tessera recente e a colori.

## ALL'ATTO DELLA PRENOTAZIONE È NECESSARIO

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