



Il tintinnio dei cimbali



"Musica, il mosaico dell'aria, la scienza delle emozioni, il dolce straripare di un grande silenzio"



Il tintinnio dei cimbali

*"Musica, il mosaico dell'aria, la scienza delle emozioni,
il dolce straripare di un grande silenzio"*

IN EVIDENZA:

- Tour individuale ESCLUSIVO METEMOZIONI – Minimo 2 persone
- Trattamento di pensione completa
- Guide locali parlanti italiano/inglese
- Giro in barca sul Lago Phewa di Pokhara
- Alba e tramonto a Nagarkot

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno: Kathmandu (1.400 metri)

Arrivo all'aeroporto Internazionale Tribhuvan e inizio delle visite con 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. Trasferimento in albergo per la sistemazione. Cena e pernottamento.

2° giorno: Kathmandu

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

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!!! Proseguimento per il 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. 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. Rientro in albergo. Pernottamento.

3° giorno: Kathmandu - Pokhara

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

Trasferimento in aeroporto e partenza con volo Buddha Air per la "città dei laghi": Pokhara. 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.



Il tintinnio dei cimbali

*“Musica, il mosaico dell’aria, la scienza delle emozioni,
il dolce straripare di un grande silenzio”*

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. 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. 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.

4° giorno: Pokhara – (Kathmandu) – Nagarkot (2.175 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. Arrivo e 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 indù che dedicano la loro esistenza alla meditazione, qui migliaia di devoti convergono ogni giorno. L’ingresso al tempio è consentito solo agli indù, 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. 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. Partenza per Nagarkot (35 km, 1 ora circa) la terra dell’alba e del tramonto. Arrivo e sistemazione in albergo. Dopo un po’ di relax si parte per godere uno dei tramonti più spettacolari sulla catena Himalayana. Rientro in albergo. Pernottamento.

5° giorno: Nagarkot – Bhaktapur (1.400 metri)

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

Di buon mattino si attenderà il sorgere del primo raggio di sole sulle imponenti cime dell’Himalaya, un momento che resterà indelebile nei vostri cuori. Rientro in albergo per la prima colazione e partenza per quella che fu l’antica capitale del Nepal: Bhaktapur, Patrimonio dell’Unesco (15 km, 40 minuti 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. Sistemazione in albergo e resto della giornata a disposizione. Pernottamento.

6° giorno: Bhaktapur – Kathmandu

Prima colazione in albergo o breakfast box. Trasferimento all’aeroporto di Kathmandu 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 tintinnio dei cimbali

*“Musica, il mosaico dell’aria, la scienza delle emozioni,
il dolce straripare di un grande silenzio”*

NOTE DI VIAGGIO

Alitudini e condizioni fisiche: le altitudini previste durante il viaggio sono moderate (massimo circa 2.175 metri a Nagarkot) e non comportano particolari difficoltà. È comunque consigliabile mantenere un ritmo tranquillo, idratarsi e segnalare sempre eventuali esigenze alla guida.

Clima e abbigliamento: il clima in Nepal varia in base all’altitudine e al periodo dell’anno. Nelle valli le temperature possono essere miti o calde, mentre al mattino presto e alla sera possono risultare fresche, soprattutto nelle zone collinari. Si consiglia un abbigliamento a strati, pratico e confortevole, con una giacca leggera, scarpe comode e protezione solare.

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, sulle tratte più lunghe è previsto l’utilizzo di voli interni operati da Buddha Air, che permettono di ridurre sensibilmente i tempi di percorrenza ed evitare lunghi trasferimenti via terra. 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.

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.

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. In alcuni siti particolarmente sensibili, come le aree di cremazione, è richiesto il massimo rispetto e può essere vietato fotografare o sostare a distanza ravvicinata.



Il tintinnio dei cimbali

*“Musica, il mosaico dell’aria, la scienza delle emozioni,
il dolce straripare di un grande silenzio”*

DOVE DORMIAMO

CITTÀ	ALBERGHI PROPOSTI o similari	CATEGORIA	NOTTI
KATHMANDU	SHAMBALA/NEPALI GHAR	4 STELLE/ETHNIC BOUTIQUE	2
POKHARA	MOUNTAIN GLORY	4 STELLE	1
NAGARKOT	COUNTRY VILLA	3 STELLE SUP	1
BHAKTAPUR	NANEE	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.

VALIDITÀ DAL 1° MAGGIO AL 31 DICEMBRE 2026

QUOTE INDIVIDUALI IN CAMERA DOPPIA

MINIMO 2 PERSONE	FORMULA AMICI MINIMO 4 PERSONE	SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA
€ 1.480,00 a persona	€ 1.380,00 a persona	€ 340,00 a persona

SUPPLEMENTI FACOLTATIVI

- Voli da/per l'Italia - QUOTE SU RICHIESTA
- Guida/Accompagnatore parlante italiano per tutta la durata del viaggio € 280,00 (costo totale da dividere per il numero dei partecipanti)
- 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.



Il tintinnio dei cimbali

*“Musica, il mosaico dell’aria, la scienza delle emozioni,
il dolce straripare di un grande silenzio”*

SCHEDA 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

COSA INCLUDIAMO

- Trasferimenti da/per gli aeroporti in Nepal con assistente parlante inglese
- Tutti i collegamenti in Nepal con mezzi privati ad uso esclusivo con autista parlante inglese e aria condizionata (inclusi parcheggi, carburante e tasse stradali)
- Voli Buddha Air Kathmandu/Pokhara/Kathmandu (tasse aeroportuali incluse). Le tariffe dei voli interni sono soggette a riconferma in fase di richiesta impegnativa
- Trasferimenti da/per gli aeroporti in Nepal con assistente parlante inglese
- Sistemazione in camere doppie standard presso selezionati alberghi di categoria 4*/3* sup
- 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 guida locale parlante italiano durante il soggiorno a Kathmandu (se disponibile) e guide locali parlanti inglese nelle altre città
- 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

COSA NON INCLUDIAMO

- Visto di ingresso (30 Usd da pagare presso l’aeroporto di Kathmandu il giorno di arrivo)
- Volo Italia/Kathmandu/Italia e relative tasse aeroportuali
- Pasti e bevande, visite ed escursioni non menzionate
- Mance per guide locali, autisti e facchini
- Assicurazioni facoltative Allianz Global Assistance (su richiesta)
- Extra di carattere personale
- Tutto quanto non espressamente riportato alla voce “Cosa includiamo”

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

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.