



La ruota del Dharma



"Come un lago profondo, calmo e trasparente, così sereni divengono i saggi, che hanno ascoltato la verità del Dharma"



La ruota del Dharma

"Come un lago profondo, calmo e trasparente, così sereni divengono i saggi, che hanno ascoltato la verità del Dharma"

IN EVIDENZA:

- Tour individuale ESCLUSIVO METEMOZIONI – Minimo 2 persone
- Trattamento di pensione completa
- Guide locali parlanti italiano/inglese
- Giro in rickshaw a Lumbini
- 1 Jeep Safari a Chitwan
- Escursione a Bandipur
- Giro in barca sul Lago Phewa di Pokhara
- Alba a Sarangkot

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!!! 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

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. 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.



La ruota del Dharma

“Come un lago profondo, calmo e trasparente, così sereni divengono i saggi, che hanno ascoltato la verità del Dharma”

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.

4° giorno: Kathmandu - Lumbini

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

Trasferimento in aeroporto e partenza con volo Buddha Air per uno dei luoghi più sacri della religione buddhista: Lumbini. Qui nacque Lord Buddha nel 623 a.C. e ne è una testimonianza l'iscrizione su un pilastro eretto dall'imperatore Maurya Asoka nel 249 a.C. La storia del buddhismo inizia qui una notte di più di 2600 anni fa... quando la regina Mayadevi si fermò a Lumbini per dare alla luce suo figlio, il principe Siddhartha, che avrebbe trovato l'illuminazione e sarebbe poi diventato Buddha 35 anni dopo... Arrivo e sistemazione in albergo. Nel pomeriggio visita al Tempio Mayadevi, un complesso dichiarato Patrimonio dell'Unesco che comprende vari stupa in mattoni, monasteri, una piscina sacra e il famoso giardino dove si potranno scorgere monaci con tuniche color zafferano che si riuniscono e pregano sotto l'antico albero Bodhi decorato con bandiere di preghiera tutte colorate. La giornata terminerà con un piacevole giro in rickshaw. Rientro in albergo. Pernottamento.

5° giorno: Lumbini - Chitwan (400 metri)

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

Partenza per il "cuore della giungla": Chitwan (200 km - 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. Pernottamento.

6° giorno: 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: 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.



La ruota del Dharma

“Come un lago profondo, calmo e trasparente, così sereni divengono i saggi, che hanno ascoltato la verità del Dharma”

8° giorno: Pokhara - (Sarangkot 1.600 metri) - Kathmandu

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. 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. Le visite termineranno con 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. Trasferimento in aeroporto e partenza con volo Buddha Air per Kathmandu. Arrivo e sistemazione in albergo. Pernottamento.

9° giorno: Kathmandu - Bhaktapur (1.400 metri)

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

Proseguimento delle visite con Dakshinkali, un importante tempio noto per la sua devozione a Kali, la dea induista della distruzione. Questo luogo sacro è incastonato nelle verdi colline della valle di Kathmandu, a circa 22 chilometri a sud della città. Il tempio è affollato di pellegrini e visitatori che accorrono per offrire sacrifici di animali come capre e galli alla dea, seguendo tradizioni millenarie. L'atmosfera è intensamente spirituale, una esperienza culturale e religiosa unica. 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. Sistemazione in albergo e resto della giornata a disposizione. Pernottamento.

10° 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



La ruota del Dharma

“Come un lago profondo, calmo e trasparente, così sereni divengono i saggi, che hanno ascoltato la verità del Dharma”

NOTE DI VIAGGIO

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.

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.

Esperienze nella natura e safari: le attività nella zona di Chitwan si svolgono in un contesto naturale protetto, all'interno del Parco Nazionale. 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. Le escursioni si svolgono con guide naturalistiche locali nel rispetto dell'ambiente e della fauna selvatica. Si consiglia abbigliamento comodo dai colori neutri, repellente per insetti e una buona protezione solare.

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.

TERMINI DEI NOSTRI SERVIZI

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



La ruota del Dharma

"Come un lago profondo, calmo e trasparente, così sereni divengono i saggi, che hanno ascoltato la verità del Dharma"

DOVE DORMIAMO

CITTÀ	ALBERGHI PROPOSTI o similari	CATEGORIA	NOTTI
KATHMANDU	SHAMBALA/NEPALI GHAR	4 STELLE/ETHNIC BOUTIQUE	3
LUMBINI	MAYA GARDEN	3 STELLE SUPERIORE	1
CHITWAN	TIGERLAND RESORT	4 STELLE	2
POKHARA	MOUNTAIN GLORY	4 STELLE	1
KATHMANDU	SHAMBALA/NEPALI GHAR	4 STELLE/ETHNIC BOUTIQUE	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
€ 2.270,00 a persona	€ 2.070,00 a persona	€ 550,00 a persona

SUPPLEMENTI FACOLTATIVI

- Voli da/per l'Italia - QUOTE SU RICHIESTA
- Guida/Accompagnatore parlante italiano per tutta la durata del viaggio € 750,00 (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 diagnostiche come, ad esempio, il Covid-19.



La ruota del Dharma

“Come un lago profondo, calmo e trasparente, così sereni divengono i saggi, che hanno ascoltato la verità del Dharma”

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

COSA INCLUDIAMO

- 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/Lumbini - 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 3 Sup/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 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.