

BHUTAN

FESTIVAL DI PARO, TALO e GASA



13 GIORNI

**AZALAI**

10 NOTTI



GIORNO 1 13 marzo

ITALIA - VOLO

Arrivo in aeroporto in tempo utile per l'imbarco sul volo verso il Bhutan. Disbrigo delle formalità doganali e partenza con volo di linea. Notte in volo.

GIORNO 2 14 marzo

KATHMANDU

Arrivo a Kathmandu. Disbrigo delle pratiche doganali e per l'ottenimento del visto. Trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere riservate, che saranno disponibili dalle ore 12.00 circa. Pernottamento a Kathmandu (Altitudine 1400m).

GIORNO 3 15 marzo

VOLO KATHMANDU - PARO - THIMPHU

Il volo è molto panoramico e offre scorci notevoli sulla catena Himalayana e sulle vette del Monte Everest, Makalu, Kanchenjunga e Chomolari. Arrivo con volo Druk Air presso l'aeroporto di Paro. Dopo aver presentato la lettera di approvazione per il visto e passato l'immigrazione, ritiro dei bagagli e incontro con la guida presso l'area arrivi. Trasferimento con automezzi privati da Paro a Thimphu, la moderna capitale del Bhutan, emozionante miscela di tradizione e modernità. All'arrivo in hotel, check-in nelle camere riservate. Pernottamento a Thimphu (Altitudine 2400m).

GIORNO 4 16 marzo

THIMPHU

Intera giornata dedicata alla visita della valle di Thimphu, dove, nella penombra dei quieti monasteri, al suono delle preghiere cantilenanti dei monaci, il passato vive nel presente. Sosta alla libreria nazionale, dall'ampia collezione di manoscritti e testi sacri del buddhismo, alla scuola di pittura, famosa per la produzione dei tradizionali thanka, al museo del folklore, insieme di interessanti testimonianze delle antichissime tradizioni locali. Proseguimento con il Memorial Chorten, splendido stupa edificato in memoria del terzo sovrano del Bhutan, colmo all'interno di statue e di dipinti, il Tashichho dzong, enorme monastero-fortezza, il più grande della nazione, l'emporio, dal vasto assortimento dei bellissimi tessuti dai colori vivaci, argenti e manufatti vari. Pernottamento a Thimphu (Altitudine 2400m).

GIORNO 5 17 marzo

THIMPHU - GANGTEY

Dopo la prima colazione partenza per Gangtey. Lungo il percorso sosta per la visita del Simtokha Dzong, antico complesso monastico, ora sede dell'Università Buddhista. Si prosegue lungo la pittoresca strada che valica il passo Dochu-La (3.100 m). Tra i 108 stupa disseminati sul passo potremo ammirare le cime innevate dell'Himalaya orientale. Prima di raggiungere Gangtey sosta per la visita del Chimi Lhakhang (Punakha), un tempio costruito in onore di Lama Drukpa Kunley, il "folle divino", uno dei santi più venerati del Bhutan, dove lasciando una piccola offerta si può ricevere la benedizione dei falli in legno, avorio e pietra. Pernottamento a Gangtey (Altitudine 1300m).



GIORNO 6 18 marzo

GANGTEY - PUNAKHA & TALO TSECHU

Colazione in hotel e partenza per Punakha (60 km, 3 ore e mezzo circa), arrivo Punakha e giornata dedicata alla visita Talo Tsechu si svolge presso Talo Goemba, un tempio sui monti della valle di Punakha. Meno conosciuto dei famosi Tsechu di Paro e Punaka, è un evento con una connotazione e partecipazione fortemente rurale, con un'atmosfera simile a quella di una grande festa in famiglia. Questo festival ci offre l'occasione di avvicinarci alla tradizione religiosa e storica di questo Paese, partecipando ad un'occasione festosa, una cerimonia sentita, vera, e attesa con trepidazione da tutte le famiglie. Festeggeremo insieme alla popolazione del luogo, lontani dai festival più turistici. Centinaia di persone provenienti da Punakha e dai villaggi vicini intervengono a questo evento, in coloratissime processioni, vestiti nei loro abiti migliori. I Tsechu si protraggono dai tre ai cinque giorni e gli attori che assumono le sembianze di eroi e demoni possono essere monaci, laici, oppure eremiti (gomchen). Pernottamento a Punakha (Altitudine 1242m).

GIORNO 7 19 marzo

PUNAKHA - GASA

Al mattino nello Dzong viene esposta la gigantesca tanka dello Shabdrung, l'attesa cerimonia del Thongdrol. L'annuale festival Gasa Tsechu si tiene a Gasa Dzong ed è il più grande festival del piccolo distretto di Gasa. Il festival comprende danze con maschere, eseguite da entrambi i monaci e da ballerini laici simili ad altri Tsechu in tutto il paese, le loro danze popolari, tuttavia, sono uniche e vengono eseguite dai locali. Qui arrivano i nomadi dalle montagne e molte persone dai villaggi di Laya e Lunana. I vestiti e i gioielli delle donne di Laya sono particolarmente unici. Gasa ha anche diverse sorgenti termali frequentate da persone provenienti da tutto il paese, specialmente durante i mesi invernali. Proseguiamo la nostra strada per Punakha, si visita il Punakha Dzong - il monastero è stato costruito strategicamente proprio nel punto di confluenza dei due corsi d'acqua (tra il 1637 e il 1638), allo scopo di divenire il centro religioso e amministrativo più importante della regione, ha infatti giocato un ruolo significativo nella storia del paese e conserva i massimi esempi della storia dell'arte bhutanesi. Pernottamento a Punakha (Altitudine 1242m).

GIORNO 8 20 marzo

PUNAKHA - PARO

In mattinata visita dello dzong di Punakha, il secondo monastero più antico del paese, il cui nome ha il bel significato di "palazzo della grande felicità". Con la particolarità di tre cortili, anziché i due tradizionali, la struttura, danneggiata nel corso dei secoli da incendi e inondazioni e più volte restaurata, è arricchita di oggetti preziosi, statue e dipinti. Proseguimento per Paro (125 km, 4 ore e trenta circa). Pernottamento a Paro (Altitudine 2200m).

GIORNO 9 21 marzo

PARO

Escursione al Taktshang Lhakang, "Nido della Tigre". Il monastero è stato fondato nel 1692 su una ripida parete della montagna a 3.120 metri di altezza ed è stato considerato uno dei luoghi più sacri del regno. Si narra che il Guru Padmasambhava (Rinpoche) sia volato qui nell'VIII° secolo sul dorso di una tigre per sconfiggere i demoni della regione di Paro che si opponevano alla diffusione del buddhismo. Il complesso di Paro ospita sette templi ed è stato costruito vicino alla grotta dove, secondo la leggenda, Guru si ritirò a meditare per tre anni, tre mesi e tre giorni. L'escursione è abbastanza impegnativa, 4-5 ore fra andata e ritorno, ma l'affronteremo con calma, avendo tutta la mattinata a disposizione. Lo sforzo verrà compensato dalla suggestiva visione di questo ineguagliabile monastero e della sua posizione. Pomeriggio dedicato alla visita di Paro: il Ta Dzong (Museo Nazionale del Bhutan), un'antica torre di guardia ed il Paro Dzong (Rinpung Dzong), uno degli Dzong più importanti e famosi del paese, che rappresenta forse il miglior esempio di architettura bhutanesi. Pernottamento a Paro (Altitudine 2200m).



GIORNO 10 **22 marzo**

PARO TSECHU (FESTIVAL)

A Paro assistiamo ad una ricorrenza giustamente famosa per la bellezza di danze e cerimoniali, il Paro Tsechu. Il più conosciuto e il più frequentato di tutto il Paese. Abbiamo così l'opportunità di visitare lo Rinpung Dzong, dove avviene il festival, uno fra i più massicci e noti del Bhutan, visibile in tutta la valle per i suoi contrafforti imponenti. La fortezza fu utilizzata per difendere la valle dalle invasioni tibetane e sopravvisse ai danneggiamenti subiti dal terremoto e incendi. Ora ospita il quartiere monastico e gli uffici governativi. Imperdibile la visita al Kyichu Lhakhang, un piccolo tempio, fra i più antichi e più belli. Si narra che sia stato costruito nel 659 dal re tibetano Songtsen Gampo per immobilizzare una diavolessa che impediva la diffusione del buddismo. Pernottamento a Paro (Altitudine 2200m).

GIORNO 11 **23 marzo**

PARO - KATHMANDU

Trasferimento in aeroporto e volo di rientro a Kathmandu, arrivo a Kathmandu e visita di Patan, centro della religione Buddhista Newari. Questa è la "Città della Grazia e delle Belle Arti", detta anche "città splendida" o "dei mille tetti dorati", un sito architettonico di incomparabile bellezza che offre alla vista il palazzo reale, il tempio di Krishna, il tempio d'oro e vari altri templi per i quali è giustamente famosa. e per i suoi numerosissimi templi. In particolare potremo ammirare quelli di Krishna Mandir, Hiranya Varna Mahavihar, Kumbeshwor, Jagatnarayan e il Rudra Varna Mahavihar, e moltissime altre costruzioni di straordinaria raffinatezza. Cena di arrivederci in ristorante locale con spettacolo di danze tradizionali in Kathmandu. Pernottamento a Kathmandu (Altitudine 2200m).

GIORNO 12 **24 marzo**

VOLO KATHMANDU - ITALIA

Trasferimento in aeroporto. Imbarco sul volo notturno di rientro in Italia.

GIORNO 13 **25 marzo**

ITALIA

Arrivo in Italia e fine dei nostri servizi.

INFORMAZIONI UTILI

PARTENZA DI GRUPPO: DAL 13 AL 25 MARZO 2024

QUOTA DI PARTECIPAZIONE IN HOTEL 3/4 STELLE IN CAMERA DOPPIA PER PERSONA:

BASE 2 PARTECIPANTI:	a partire da € 5035
BASE 3 PARTECIPANTI:	a partire da € 4460
BASE 4 PARTECIPANTI:	a partire da € 4065
BASE 5-7 PARTECIPANTI:	a partire da € 3838
BASE 8-10 PARTECIPANTI:	a partire da € 3552
BASE 11-13 PARTECIPANTI:	a partire da € 3390
Supplemento Camera Singola:	€ 618

QUOTA DI PARTECIPAZIONE IN HOTEL 4 STELLE IN CAMERA DOPPIA PER PERSONA:

BASE 2 PARTECIPANTI:	a partire da € 5440
BASE 3 PARTECIPANTI:	a partire da € 5131
BASE 4 PARTECIPANTI:	a partire da € 4473
BASE 5-7 PARTECIPANTI:	a partire da € 3965
BASE 8-10 PARTECIPANTI:	a partire da € 3552
BASE 11-13 PARTECIPANTI:	a partire da € 3795
Supplemento Camera Singola:	€ 495

EVENTUALE PIANO VOLI DA RICHIEDERE AL NOSTRO BOOKING

LA QUOTA COMPRENDE:

- ★ 10 pernottamenti in camera doppia.
- ★ Visto Bhutanese
- ★ Mezza pensione in Nepal.
- ★ Pensione completa in Bhutan.
- ★ Tutti i trasferimenti privati con van con senza aria condizionata.
- ★ Gli ingressi ai siti archeologici e monumentali.
- ★ Guida/accompagnatore parlante Italiano.
- ★ Visto di ingresso in Bhutan.
- ★ Cena di arrivarci in ristorante locale con spettacolo di danze tradizionali in Kathmandu.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ★ Volo intercontinentale dall'Italia.
- ★ Visto d'ingresso Nepal viene rilasciato in aeroporto a Kathmandu, 30 dollari
- ★ Voli interni, classe economica (quotato a parte)
- ★ Supplemento camera singola
- ★ Pasti e bevande non indicati come compresi
- ★ Mance e facchinaggio
- ★ Extra personali
- ★ Quota di gestione pratica € 60 per persona (include assicurazione medico bagaglio)
- ★ Assicurazione facoltativa annullamento da richiedere al nostro booking
- ★ Tutto quanto non indicato in "la quota comprende".

INFORMAZIONI



PRINCIPALI REGOLE PER PREVENIRE IL MAL DI MONTAGNA

- I sintomi di solito comprendono mal di testa, tachicardia, affaticamento, inappetenza, insonnia. Di norma sono passeggeri e scemano terminato l'acclimatamento, dopo qualche giorno.
- Il mal di montagna è indipendente dallo stato di forma fisica della persona e la prima regola per superarlo è un buon acclimatamento che si effettua solo al di sopra dei 3000 m. Ci si acclimata di 1000 m ogni 3 giorni.
- E' consigliato consultare il medico prima della partenza anche per eventuali assunzioni di medicinali appositi quali Diamox o Lasix.
- Le principali regole da seguire prima della partenza per prevenire il mal di montagna sono: bere tanta acqua in quanto l'aumento del ritmo respiratorio e l'aria secca delle alte quote causano infatti una forte perdita di liquidi sotto forma di vapore acqueo presente nell'aria.
- Non assumere sonniferi contro l'insonnia: potrebbero deprimere l'attività dei centri respiratori ai quali è invece richiesta la massima prestazione;
- Evitare di bere alcolici e di fumare.



Organizzazione tecnica
AZALAI travel experience design
Orizzonti Ritrovati di Coccoletti Vittorio
www.azalai.info info@azalai.info