



PROTEA VIAGGI

Tour esperienziale del Nepal

Dal 16 al 27 marzo 2025



“ Il Nepal è la terra delle montagne e dei monasteri. Questo paese ha la perfetta fusione tra natura e cultura. La pittoresca catena himalayana nel nord, fiumi che fanno la loro strada attraverso le colline per le pianure, le risaie verdi ed i villaggi pittoreschi dappertutto, la bellezza scenica del Nepal resta impressa nella mente del viaggiatore.”

Programma di viaggio



16 marzo 2025 ROMA - KATHMANDU

Ritrovo dei partecipanti in aeroporto, incontro con l'**accompagnatore** e partenza con volo di linea Turkish Airlines delle ore 19.20 per **Kathmandu** via **Istanbul**. Arrivo a Istanbul alle ore 00.05 e proseguimento alle ore 01.20 (+ 1). **Pasti e pernottamento a bordo.**



17 marzo 2025 KATHMANDU

Arrivo all'aeroporto internazionale di **Kathmandu** alle ore 11.05, disbrigo delle formalità d'ingresso e trasferimento in hotel per pranzo.

Check-in in hotel (Orario standard per il Check-in- ore 14.00). In serata, si procede per la visita del mercato locale delle verdure a piedi. [Circa 15 minuti a piedi].

Nota: Essendo il mercato ortofrutticolo centralizzato per l'intera valle di Kathmandu, ci sarà una folla di persone per l'acquisto/vendita di verdure

Cena e pernottamento in hotel a Kathmandu

Pernottamento [Hotel Soaltee](#) executive room o similare



"Kathmandu è la capitale del Nepal, la città sorge a circa 1.350 metri di altezza nella valle a forma di scodella del Nepal centrale, circondata da quattro grandi montagne, ovvero: Shivapuri, Phulchowki, Nagarjun e Chandragiri. La ricca storia della città risale a quasi 2000 anni fa, come si evince da un'iscrizione nella valle. Le sue affiliazioni religiose sono prevalentemente indù, seguite dal buddismo. A Kathmandu vivono anche persone di altre religioni, che le conferiscono una cultura cosmopolita. Il nepalese è la lingua comune della città"



18 marzo 2025 KATHMANDU

Colazione in hotel e partenza per visitare **Patan Durbar Square**.

A soli 5 km a sud di Kathmandu si trova Patan, la città dell'arte, una delle tre città reali della Valle. Gli intenditori di belle arti e architettura saranno entusiasti delle numerose offerte della città, tra cui vari templi buddisti e induisti e oltre 1000 monumenti che vantano le migliori intagliature in legno e pietra. La città è famosa per la sua ricca tradizione artistica e artigianale, come le statue

metalliche e l'architettura ornata. La piazza è un mix di antichi palazzi reali, cortili artistici e templi a pagoda. Altre attrazioni principali sono il **Tempio di Krishna**, il **Tempio di Bhimsen** e il **Tempio d'Oro**, tra gli altri.

Pranzo in ristorante locale

Pomeriggio partenza per visitare **Swayambhunath Stupa e Kathmandu Durbar Square**.

Conosciuto anche come "Il Tempio delle scimmie", lo Stupa di Swayambhunath è uno dei siti più sacri per i buddisti in Nepal. Situato sulla cima di un poggio a 3 km da Kathmandu, questo stupa bianco incontaminato e la sua scintillante guglia d'oro sono visibili da qualsiasi punto della città. È anche il luogo ideale per godere una vista splendida e panoramica della città di Kathmandu.

Visita del sito UNESCO- Durbar Square di Kathmandu- sede di palazzi, templi e cortili. Sul lato nord-orientale, la piazza è costituita da **Hanuman Dhoka**, l'ingresso principale del vecchio palazzo reale. Il tempio di **Taleju Bhawani**, il più antico di tutti i templi, è situato in questa zona.

Esperienza – Giro in Risciò

Giro in risciò da Kathmandu Durbar Square a Thamel attraverso il piccolo vicolo di **Ason e Indrachwok**. Ason è un bazar locale e un luogo ben noto per l'acquisto del fabbisogno giornaliero. La popolazione del posto affollata ti incanta con il loro stile di vita quotidiano.

Cena e Pernottamento a Kathmandu.

Pernottamento [Hotel Soaltee](#) executive room o similare



19 marzo 2025 KATHMANDU - CHITWAN

Colazione in hotel e partenza su una strada panoramica verso Chitwan.

"Il **Parco Nazionale a Chitwan** si trova nelle pianure interne del **Terai** ed è costituito da foreste di Sal, alte praterie di elefanti, colline, laghi e pianure alluvionali dei fiumi **Narayani, Rapti e Reu**. Denominato come sito del patrimonio mondiale dell'UNESCO (naturale) nel 1984, il parco si estende su una superficie di 932 kmq. Il parco ha 56 specie di mammiferi, 49 specie di anfibi e rettili e 525 specie di uccelli. Qui si trovano specie in via di estinzione come il rinoceronte con un corno e la **tigre reale del Bengala**, gaur, l'elefante selvatico, l'antilope a quattro corna, leopardi, bradipi, cinghiali, scimmie, , cani selvatici, piccoli gatti selvatici, e molti altri animali più piccoli. Si trovano anche i cobra e pitoni. Le zone paludose e i numerosi laghi di **Chitwan** sono come una casa per i coccodrilli. In un tratto del fiume **Narayani** sono state trovate una delle poche popolazioni rimanenti del gharial che mangiano pesce. Questi coccodrilli sono in via di estinzione. Inoltre qui c'è una delle quattro specie del mondo di delfini d'acqua."

Check In e pranzo nel Jungle Lodge.

Nel pomeriggio, visita del piccolo villaggio dell'etnia **Tharu** per avere un'idea di come sia il loro mondo e le loro vite attraverso l'interazione con i locali (Soggetto all'orario di arrivo).

In serata, potete assistere alla vivace performance culturali tradizionali della comunità Tharu. Le performance rappresentano la loro cultura e l'importanza dei loro abiti in relazione all'ambiente circostante. Cena e Pernottamento al Jungle Lodge.

Hotel [Soaltee Westend Resort](#) Deluxe Room o simile



20 marzo 2025 CHITWAN

Colazione al Jungle Lodge.

Godrete una giornata intera di attività nella giungla, seguita da una gita in canoa, una passeggiata nella giungla e un safari in jeep.

Pranzo, Cena e Pernottamento al Jungle Lodge.

Hotel [Soaltee Westend Resort](#) Deluxe Room o simile

21 marzo 2025 CHITWAN - POKHARA

Colazione al Resort e partenza per una strada panoramica verso **Pokhara**.

Pokhara è la terza città più grande del **Nepal**, situata a 200 km a ovest di **Kathmandu**. Tre delle dieci montagne più alte del mondo, tra cui la rinomata **Annapurna**, si trovano entro 30 miglia dalla città, rendendola la principale destinazione per il trekking in Nepal. È un luogo ideale per rilassarsi, fare passeggiate sulle colline circostanti o dedicarsi a attività più energiche come il trekking o il rafting sulle rapide.

Pranzo in ristorante locale





Check In nel hotel.

Cena e Pernottamento in hotel a Pokhara

Pernottamento [Fishtail Lodge](#) **Grand Terrace Room o simile**



22 marzo 2025 POKHARA

Colazione in hotel e partenza per l'escursione al villaggio di **Damsadi**.

Durante questa escursione, avrete l'opportunità di scoprire il villaggio occidentale del Nepal e lo stile di vita locale delle persone. Gli abitanti si basano principalmente sull'agricoltura di sussistenza e avrete l'opportunità di osservarli mentre lavorano nei campi e si occupano del bestiame. L'escursione inizia con un tragitto in auto verso il punto di partenza chiamato **Fewa Power House**, che dista 7 km e richiede circa 15 minuti

per raggiungerlo. Una volta arrivati al punto di partenza, attraverserete un ponte sospeso e camminerete attraverso il piccolo villaggio di **Damsadi**, ammirando le splendide viste delle catene montuose dell'**Annapurna e del Manaslu**, della valle di Pokhara e della profonda gola del **Furse Khola**.

Godete un tè presso una delle case locali del villaggio.

Pranzo in ristorante locale

Pomeriggio Visita al **Museo Internazionale**.

Questo ampio museo è dedicato alle montagne del Nepal, agli alpinisti che le hanno scalate e alle persone che le chiamano casa. All'interno, potrai ammirare attrezzature originali di molte delle prime ascensioni dell'**Himalaya**, oltre a esposizioni sulla storia, la cultura, la geologia e la flora e fauna dell'Himalaya. Una volta ispirato dagli alpinisti del passato, esci all'aperto dove troverai una parete da arrampicata alta 21 metri e un modello scalabile alto 9,5 metri del monte **Manaslu**.

Cena e Pernottamento in hotel a Pokhara

Pernottamento [Fishtail Lodge](#) **Grand Terrace Room o simile**

23 marzo 2025 POKHARA

Di mattina presto si procederà per un'escursione a **Sarangkot** per vedere la scena spettacolare del sorgere del sole (soggetto alle condizioni meteorologiche) dalle cime delle montagne.

Da Sarangkot, si può ammirare lo spettacolare spettacolo del sole che sorge tra le vette delle montagne. Situata a un'altitudine di poco meno di 1.600 metri, Sarangkot si trova su una cresta elevata a nord-ovest di Pokhara e offre una vista panoramica sulle montagne che spazia dal **Dhaulagiri**, attraverso gli **Annapurna**, fino al **Manaslu**, oltre a una vista a sud sulla valle di Pokhara (la vista sulle montagne è soggetta alle condizioni meteorologiche).

Rientro in hotel per colazione

Dopo la colazione partenze per visitare Il tempio **Bindhyabasini**, La gola Seti, La Cascata Davis e Tibetan Refugee camp

Il Tempio Bindhyabasini è un tempio della famosa dea indù "**Kali**" situato in cima a una piccola collina sul lato settentrionale di Pokhara.

Gola a **Seti**: la valle di Pokhara è una valle di meraviglie geologiche. A causa delle tre grotte principali e del fiume Seti, la parte interna della valle presenta molti tunnel naturali. Il fiume Seti ha creato gole fantastiche





in molte sezioni. I posti migliori per osservare la caratteristica selvaggia del fiume Seti sono il ponte **K. I. Sing**, il ponte **Mahendra Pool**, il ponte **Prithvi Chowk** e qualche altro piccolo incrocio.

La cascata **Devi**: La cascata di Devi (conosciuta anche come Devin's e David's) è una bella cascata situata a circa 2 km a sud-ovest dell'aeroporto di Pokhara sull'autostrada Siddhartha.

Tibetan Refugee Camp: Questo insediamento prende il nome dall'insediamento tibetano di **Tashiling, Chorepatan, Phokra, Nepal**. Il sito di questo insediamento era in precedenza un campo temporaneo allestito dall'UNHCR (Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i rifugiati) per il gran numero di rifugiati tibetani che avevano gradualmente raggiunto Pokhara dalle aree di confine del Tibet.

Pranzo in ristorante locale e pomeriggio gita in barca sul lago Phewa (1 ora) seguita dalla visita del Tempio dell'Isola **"Taal Barahi"** situato su un'isola al centro del lago. Il lago **Phewa** è il punto centrale di attrazione a Pokhara ed è il secondo lago più grande del paese. È il più grande e affascinante dei tre laghi che contribuiscono allo splendore di Pokhara.

Cena e Pernottamento in hotel a Pokhara

Pernottamento [Fishtail Lodge](#) **Grand Terrace Room o similare**



24 marzo 2025 POKHARA - KATHMANDU - NAGARKOT

Colazione in hotel, check-out e trasferimento all'aeroporto di Pokhara per il volo per Kathmandu. All'arrivo a Kathmandu, trasferimento al resort di **Nagarkot**. (Circa 01 E ½ ORE / 32 KM)

Durante il tragitto, pranzo in un ristorante locale e proseguimento per Nagarkot.

Nagarkot è la perfetta combinazione di bellezza panoramica e aria fresca rigogliosa. Il villaggio ospita vari hotel sparsi lungo una cresta che si affaccia su

una delle viste più ampie possibile sulla catena dell'Himalaya. La mattina vi sveglierete con il caldo bagliore dell'arancione dell'alba che si diffonde dal picco verso il cielo. La scintillante catena dell'Himalaya si estende all'orizzonte, rendendo questa vista la perfetta immagine con cui iniziare la giornata. Le lussureggianti colline si estendono fino alla Valle, unendosi alla città capitale che dista solo una breve guida. I punti panoramici sull'alba offrono una vista perfetta sull'Himalaya e sulla Valle sottostante in una giornata limpida. Nagarkot è una meta preferita sia per i locali che per i visitatori stranieri, ed è un mix di cultura, tradizione e natura.

Arrivo in resort a Nagarkot e Check-in: (Orario Standard per Check in alle ore 1400)

Il resto della giornata è libera per riposare e rilassarsi a Nagarkot.

Vista del tramonto dall'hotel. (A seconda delle condizioni climatiche) (Organizzazione propria)

Cena e Pernottamento in Resort a Nagarkot

Pernottamento [Club Himalaya](#) **deluxe room o similare**

25 marzo 2025 NAGARKOT - KATHMANDU

Vista dell'alba dall'hotel. (A seconda delle condizioni climatiche) (Organizzazione propria)

Colazione in Resort, check-out e partenza per la visita del **Tempio di Changuarayan**.

Costruito nel IV secolo dalla dinastia Lichhavi, Changu Narayan si erge maestoso sulle risaie di Bhaktapur.

Annoverato tra i siti patrimonio dell'UNESCO, questo tempio è a doppio tetto con leoni di pietra a guardia delle quattro porte. Dedicato al Signore Vishnu nella sua incarnazione di Narayan, l'idolo con dieci teste e





PROTEA VIAGGI

dieci braccia è un ottimo esempio di scultura in pietra del V secolo. All'interno del tempio si possono ammirare diversi tipi di scultori e sculture in pietra, legno e metallo. Il tempio, ricostruito nel 1702 dopo un grave incendio, ha subito gravi danni durante il terremoto del 2015. Un sattal (casa rifugio) all'interno del complesso è stato completamente distrutto e il "museo tradizionale vivente" è crollato durante il terremoto. Pranzo in ristorante locale.

Pomeriggio: Visita della città **Bhaktapur Darbar Square**

che significa "città dei devoti" in nepalese. Fondata nel XII secolo dal re Ananda Malla, Bhaktapur divenne famosa in città per la cultura, l'artigianato e il commercio, essendo parte dell'antica via commerciale indiana attraverso il Tibet. La città conserva molto del suo fascino medievale e del suo modo di vivere e ospita alcuni dei migliori esempi di artigianato nepalese su legno e pietra. Considerato come un museo vivente, si possono osservare le antiche tradizioni svolte ancora oggi in una piazza, dove i ceramisti locali usano tecniche antiche per fabbricare gli utensili di argilla. La piazza di Bhaktapur Durbar è una delle sette zone monumentali che fanno di Kathmandu la valle patrimonio mondiale dell'UNESCO.

Esperienza: Osservazione di una sessione di creazione di ceramiche

Cena e Pernottamento in hotel a Kathmandu

Pernottamento [Hotel Soaltee](#) executive room o simile



26 marzo 2025 KATHMANDU

Colazione in hotel

Mattina: Procedete per la visita del Tempio di **Pashupatinath e Bodhunath Stupa**.

Posizionato sulle rive del fiume **Bagmati** si trova il sacro Tempio di Pashupati. **Pashupati** è una manifestazione di Shiva e significa "**Il Signore degli Animali**". Questo tempio è stato dichiarato Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO nel 1979. Il complesso del tempio è costituito da templi, ashram, idoli e iscrizioni aggiunte nel corso dei secoli. Il tempio è la meta finale

per i devoti durante il Festival di Maha Shivaratri, dove una folla di migliaia di persone si raduna per rendere omaggio al Signore Shiva. Il tempio principale all'interno del complesso ha la forma di una pagoda con un tetto dorato e porte d'argento su tutti e quattro i lati del tempio. All'interno del tempio si trova una linga di Shiva con quattro volti di Shiva, ognuno con un nome e un significato diversi. L'area di Pashupati è considerata uno dei luoghi di pellegrinaggio più importanti per gli induisti. Ogni giorno migliaia di devoti da tutto il mondo vengono a Pashupatinath. Il tempio è vietato ai non induisti, ma è possibile ammirare una buona vista del tempio dall'altra sponda del fiume. Ogni sera viene eseguito l'aarti (offerta di luce) al Signore Shiva, che può essere osservata dall'altra parte del fiume. È anche possibile osservare la vista di **Arya Ghat** (luogo di cremazione solo per gli induisti) da quel punto.

La stupa buddhista di Boudhanath, risalente a 2500 anni fa, è stata costruita nel V secolo e presenta quattro coppie di occhi del Signore Buddha rivolti nelle quattro direzioni cardinali, vegliando eternamente sul popolo e sulle loro azioni. Con una base di 82 metri di diametro, Boudhanath è considerata la più grande stupa buddhista al mondo. Oggi, Boudhanath è vivace grazie alla presenza di una popolazione tibetana impegnata nella produzione di tappeti, nel commercio e nelle preghiere presso i numerosi monasteri appartenenti a diverse sette del buddhismo tibetano. Visita anche un monastero in cui vivono e studiano giovani monaci del buddhismo tibetano e interagite con loro.

Esperienza - Interagire con i monaci

Il Lama offrirà una benedizione e una sciarpa di seta himalayana (**Khada**) agli ospiti.

Pranzo in ristorante locale. Resto della giornata libera a disposizione

Cena e Pernottamento in hotel a Kathmandu.

Pernottamento [Hotel Soaltee](#) executive room o simile



27 marzo 2025 KATHMANDU - ROMA

Colazione in hotel.

Trasferimento assistito per l'aeroporto ed imbarco sul volo Turkish Airlines delle 12.35 per **Roma** via Istanbul.

Arrivo a Istanbul alle ore 18.35 e ripartenza alle ore 21.10. Arrivo a **Fiumicino** alle ore 22.00 e fine dei servizi.



QUOTA PER PERSONA IN DOPPIA € 2920,00 minimo 15 pax

LA QUOTA COMPRENDE:

- Accompagnatore dall' Italia
- Voli intercontinentali
- Volo interno
- Sistemazione in camera doppia per 10 notti in pensione completa a partire dal pranzo del 17 Marzo giorno fino alla colazione del 27 Marzo.
- Bus privato con autista e aria condizionata
- Guida parlante italiano
- Tutte le visite guidate, gli ingressi e le attività incluse nell'itinerario

Inclusioni speciali:

- Giro in risciò durante la visita della piazza Durbar di Kathmandu.
- Osservazione della lavorazione della ceramica a Bhaktapur.
- Interazione e benedizione con un monaco a Boudhanath.
- 01 ora di navigazione sul lago Phewa.
- Acqua (500 ml) a persona nel veicolo al giorno.
- Tasse applicabili

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Visto da pagare in loco 30 dollari
- Supplemento Singola 750,00 €
- Tasse aeroportuali 360,00 €
- Pasti diversi da quelli indicati
- Tutto ciò che non è menzionato nella quota comprende
- Assicurazione da quantificare alla prenotazione
- Spese di natura personale come fatture del bar, telefono, lavanderia, ecc.
- Mance.