



Circolo Ricreativo Dipendenti Provinciali

## **TOUR DEL NEPAL** **Tra Natura e Cultura**

**Da sabato 7 marzo a domenica 15 marzo 2015**

.....  
**Programma viaggio organizzato da "CTA - Trento"**

*Il Nepal è una piccola striscia di terra, schiacciata tra due colossi, India e Cina. E' un paese molto povero, ma ricco di storia e di cultura, di miti, di leggende, di tradizioni, con incantevoli templi induisti, affascinanti monasteri buddisti, stupendi scenari montuosi, panorami da togliere il fiato e precipizi che fanno venire i brividi.*

*Siamo nel Paese più panoramico del pianeta, il più vicino al cielo, sul tetto del mondo, dove l'aria è leggera, ove si può vivere l'atmosfera unica di Kathmandu, città dai mille contrasti, Patan e Bhaktapur con le incredibili costruzioni e templi in legno che le rendono uniche, villaggi di montagna con le loro cerimonie, il parco Chitwan con la sua fauna e natura per un safari fotografico a dorso d'Elefante, lo scenario delle vette Himalaiane della catena dell'Annapurna che si stagliano all'orizzonte di Pochara.*

***Tutto questo fa parte del nostro viaggio in questo incredibile Paese!***

**Itinerario:** Trento, Milano, Istanbul, Kathmandu, Pashupatinath, Swayambhunath, Patan, Dakshinkali, Pokhara, Bandipur, Chitwan, Boungamati, Kirtipur, Bhaktapur, Kathmandu, Istanbul, Milano, Trento.

**Durata:** 9 giorni (7 notti in Hotel e 1 in aereo)

**Trasporto:** Voli di linea, Autopullman per il tour

**Sistemazione:** Hotel 4 stelle e 4 stelle sup.

**Trattamento:** Pensione completa

**Quota di partecipazione per i soci € 1.475,00**(minimo 20 partecipanti)

**incluse Tasse aeroportuali di € 300,00 e il trasferimento da Trento**

## PROGRAMMA

### 1° Giorno – Trento, Milano, Istanbul, Kathmandu

Orari e luoghi di partenza saranno comunicati con la circolare informativa 8 giorni prima.

Trasferimento in tarda mattinata da Trento, piazzale area ex Zuffo per Milano aeroporto della Malpensa. All'arrivo disbrigo delle formalità aeroportuali e quindi partenza per Kathmandu, con volo di linea della Turkish Airlines, con cambio aeromobile a Istanbul.

Pasti e pernottamento a bordo

### 2° Giorno - Kathmandu

#### Pensione completa.

Arrivo in prima mattinata all'aeroporto di Kathmandu e disbrigo delle formalità doganali. Dopo aver ottenuto il Visto, incontro con la Guida e giro orientativo del centro storico di Kathmandu con l'antica **Durbar Square**.

Durbar Square (letteralmente Piazza del Palazzo) è il cuore vivo di Kathmandu. Dichiarato «**patrimonio dell'umanità**» dall'Unesco nel 1979, è un complesso di tre piazze sulle quali si affacciano Palazzi e Templi dall'architettura tipicamente nepalese, come **Hanuman Dhoka**, il palazzo del potere, antica residenza della famiglia reale; **Ashok Binayak**, santuario dorato dedicato al dio Ganesh; **Manju Deval**, dedicato a Shiva. Un posto molto importante in questo magnifico museo a cielo aperto, l'incarnazione terrena della dea Taleju.

Check-in in hotel, pranzo e pomeriggio a disposizione per relax.

In serata **cena tipica di benvenuto in ristorante**. Pernottamento in hotel.

### 3° Giorno - Kathmandu

#### Pensione completa.

Dopo la prima colazione visita di **Pashupatinath**, la Varanasi nepalese, uno dei posti più sacri della valle di Kathmandu e il più importante Tempio induista del Nepal. Visita del santuario (l'interno è riservato ai soli induisti) che è l'equivalente induista di Swayambhu. Shiva, la divinità induista più adorata in Nepal, è noto con più di mille nomi e uno di questi è per l'appunto Pashupati. Il santuario venne costruito sulle rive del sacro fiume Bagmati ed è il complesso religioso più vasto del paese. L'intera collina è un mondo da scoprire, disseminata di antichi tempietti immersi nel verde sulla riva destra del fiume avvengono le cremazioni. Consacrato al culto di Shiva, che qui è venerato come Pashupati, (signore degli animali e conservatore di tutti gli esseri viventi), il Tempio si affaccia sulle rive del fiume sacro Bagmati, che sfocia nel sacro Gange in India.

Proseguimento per **Swayambhunath**. Conosciuto anche come Tempio delle Scimmie, questo Stupa si trova sulla cima di una collina, da dove si gode uno splendido panorama della città. Gli Stupa, che rappresentano il corpo, la parola e la mente del Buddha, sono luoghi mistici; Swayambhunath rappresenta la mente illuminata. In realtà è un complesso di costruzioni, piazzali e stupa, statue e ruote di preghiera, le cui origini risalgono al V secolo d.C. Le centinaia di piccole e graziose scimmiette sacre che vivono nel Tempio si lasciano facilmente avvicinare.

Pranzo a **Patan**, la seconda grande città della valle di Kathmandu e nel pomeriggio visita della città. Conosciuta anche come **Lalitpur**, che significa «città della bellezza», Patan si trova a 5 km. da Kathmandu; nel 1979 è stata dichiarata «**patrimonio dell'umanità**» dall'Unesco. Intorno alla piazza centrale, Durbar Square, si trovano il Palazzo Reale, un Museo e alcuni spettacolari Templi ed edifici newari, che la rendono una delle piazze più straordinarie di tutto il Nepal. A pochi passi dalla piazza si trova il **Golden Temple**, il Tempio d'Oro, un monastero buddista su tre piani con la facciata tutta in oro; è un monastero a forma di pagoda che nasconde un grande vajra dorato, a cui si accede passando tra due leoni

L'interno è un piccolo gioiello d'arte. La persona che viene nominata sacerdote a guardia del Tempio, il Bapacha, non deve avere più di 12 anni, dura in carica un mese, non può cambiare mai i vestiti, nè usare il sapone. la terza e più antica delle capitali della valle, conosciuta come la città della bellezza, è separata da Kathmandu da un fiume.

In corrispondenza dei quattro punti cardinali della città ed al suo centro sorgono cinque famosi stupa, eretti secondo la tradizione dall'imperatore Asoka. Un monumento particolare di [Patan](#) è quello conosciuto come Mahabuddha, una curiosa replica del famoso tempio di Bodhgaya.

Su ogni mattone dell'edificio, interamente realizzato in terracotta, è rappresentato il Buddha, come pure scene della vita dell'Illuminato. Per questa grande quantità d'immagini sacre, l'edificio è chiamato "il tempio dei mille Buddha".

Alla fine della visita rientro a Kathmandu. Cena e pernottamento in hotel.

#### **4° Giorno – Kathmandu, Dakshinkali, Pokhara**

##### **Pensione completa.**

Dopo la prima colazione, partenza per il **Tempio di Dakshinkali**, che si trova a circa 25 km. da Kathmandu, in mezzo ad un bel bosco sulle rive del fiume Khali Khola. Il Tempio è dedicato alla forma più sanguinaria che può assumere Parvati, la dea Kalì, che pretende sacrifici di sangue, e i fedeli, ogni martedì e sabato offrono animali: galline, capretti, agnelli, ai sacerdoti del Tempio.

Proseguimento per **Pokhara**, a circa 210 km., attraverso una incantevole vegetazione, straordinari paesaggi, meravigliosi colori.

A metà strada, soste per il pranzo in un Resort nel cuore del Kurintar, incorniciato da una splendida montagna rocciosa e con una magnifica vista del fiume Trishuli.

Subito dopo il pranzo proseguimento per Pokhara, arrivo e sistemazione in hotel.

Nel pomeriggio visita della città.

Pokhara è un centro turistico molto importante, grazie alla sua posizione vicino a percorsi di trekking, fra cui il circuito dell'Annapurna. Incastonata fra le montagne più alte del mondo, affacciata sulle sponde del Lago Phewa, Pokhara è una deliziosa località dove trascorrere qualche ora in completo relax. **Tramonto sul lungolago con soft drink.**

Cena e pernottamento in hotel.

#### **5° Giorno – Pokhara, Bandipur, Chitwan**

##### **Pensione completa.**

Sveglia all'alba per effettuare l'escursione a **Sarangkot**, un forte a circa 1500 m. di quota, dal quale si gode una delle più belle vedute della catena himalayana e della valle di Pokhara.

Ritorno in hotel per la prima colazione, quindi partenza per **Bandipur**, un villaggio montano, sull'antica via carovaniere dall'India verso il Tibet. Bandipur è un piccolo gioiello medievale, rimasto isolato fino a qualche anno fa e situato a 1000 m. di altitudine. Pranzo in un'antica casa newari ristrutturata. Proseguimento del viaggio per **Chitwan**.

All'arrivo, sistemazione al Jungle Villa Resort (o similare), a pochi metri dal Parco nazionale di Chitwan, sulle rive del fiume Rapti. **In serata aperitivo e presentazione di diapositive sulla flora e la fauna del Nepal.** Cena e pernottamento.

#### **6° Giorno - Chitwan**

##### **Pensione completa.**

Prima colazione molto presto per effettuare l'escursione al Park Safari a dorso di elefante, attraverso la giungla per osservare gli animali selvatici che popolano il parco. Rientro in hotel per il pranzo.

Nel pomeriggio escursione in canoa lungo il fiume e visita di un allevamento di cocodrilli.

Cena e pernottamento in hotel.

#### **7° Giorno – Chitwan, Kathmandu**

##### **Pensione completa.**

Prima colazione e partenza per Kathmandu. All'arrivo sistemazione in hotel e pranzo.

Nel pomeriggio visita di due villaggi nepalesi, che il turismo ha appena sfiorato: **Bungamati**, tranquillo e sonnolento, con belle case in stile newari e una splendida piazza con al centro un Tempio dedicato a Rato Machhendranath, dio protettore di Patan; e **Kirtipur**, a circa 1400 m. di altitudine, con una bellissima vista sulla vallata verdeggiante e un Tempio dedicato a Shiva.

Rientro in serata in Hotel per la cena e il pernottamento.

## **8° Giorno - Kathmandu**

### **Pensione completa.**

Prima colazione in hotel e mattina dedicata alla visita dell'affascinante **Bhaktapur**, antica città newari, nella parte est della valle di Kathmandu. **Bhaktapur (patrimonio Unesco)**, conosciuta anche come Bhadgaon e probabilmente la più interessante delle tre città della Valle di Khatmandu. Il centro storico conserva il fascino e l'aspetto di un tipico villaggio medievale, con gli stessi ritmi ed attività di un tempo. Bakhtapur, il cui nome significa "città dei fedeli", è stata capitale della vallata per circa 3 secoli. È la città che più ha mantenuto il suo aspetto medioevale e i relativi ritmi di vita. Lungo le strade si possono osservare le lunghe file di case addossate una all'altra che ormai non esistono più a Kathmandu.

Punti di interesse sono il Palazzo delle 55 Finestre, risalente al periodo della dominazione Malla, il tempio Natapola.

E' qui che Bernardo Bertolucci, agli inizi degli anni '90, ha girato "Il Piccolo Buddha", e oggi è **patrimonio dell'Unesco**. Anche qui c'è Durbar Square, ricca di templi, statue e colonne. Una leggenda narra che allo scultore delle statue fu mozzata la mano per impedirgli di creare altre opere così belle. Pranzo al Watshala Garden, proprio nel mezzo dei Templi.

Nel pomeriggio visita allo **Stupa di Boudhanath**, il più grande del Nepal e il più grande stupa di tutta l'Asia subcontinentale, eretto per proteggere le grandi personalità, quali studiosi, grandi monaci e aristocratici. Costruito durante il V secolo dal re Manadev della Dinastia Licchavi, si crede che al suo interno vi siano le reliquie di Kasyappa Buddha, il Buddha del passato. Questo stupa è anche molto popolare fra i tibetani che sia di mattina che di sera vi si ritrovano per pregare. Boudhanath è **patrimonio dell'UNESCO**.

E' un luogo di culto, venerato da tutti i buddisti dell'Himalaya. In Nepal ci sono più di ventimila rifugiati tibetani e il borgo che si è formato intorno al grande stupa è il loro centro religioso. l'atmosfera mistica e suggestiva che pervade questo luogo incantato è rafforzata dalle note di "Om Mani Padhme Hum". Rientro in serata in hotel per la cena e il pernottamento.

## **9° Giorno – Kathmandu, Istanbul, Milano, Trento**

Prima colazione in hotel.

Trasferimento in aeroporto i tempo utile per la partenza per Milano, con volo di linea, via Istanbul. Arrivo nel pomeriggio a Milano aeroporto della Malpensa, disbrigo delle formalità doganali e rientro in autopullman a Trento e Rovereto.

**Nota al programma:** Il programma è indicativo e può subire modifiche da parte del corrispondente locale, per esigenze tecnico-operative nello sviluppo delle visite ed escursioni, ferma restando la loro effettuazione.

### **LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENDE:**

- Il trasferimento da Trento e Rovereto all'aeroporto della Malpensa a/r
- Voli di linea della Turkish Airlines come da programma;
- Tasse aeroportuali di € 300,00 (da riconfermare all'emissione biglietti aerei)
- Tutti i trasferimenti necessari durante il tour
- Sistemazione in hotel 4\* e 4\* sup., in camere doppie con servizi;
- Trattamento di pensione completa (dal pranzo del 2° giorno alla prima colazione del 9° giorno);
- Tutte le visite e le escursioni menzionate nel programma con guida/accompagnatore locale parlante italiano (la guida nepalese accompagnerà il gruppo durante tutto il tour);
- Tutti gli ingressi per le visite menzionate nel programma;
- Assicurazione di viaggio medico-bagaglio della Allianz Global Assistance;
- Kit da viaggio Entour;
- Accompagnatore da Trento, minimo 20 partecipanti.

### LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE:

- Visto d'ingresso che si ottiene in loco (\$ 25,00 oppure € 25,00)
- Bevande ai pasti;
- Mance circa 30 euro;
- La Tessera del CTA di tipo A: € 5,00
- Extra personali in genere e tutto quanto non menzionato alla voce "la quota di partecipazione comprende" o nel programma.

#### Referente:

Referente viaggio: Serena Gazzi

\*\*\*\*\*

<b>Prezzo per il socio:</b>	<b>euro 1.475,00</b>
<b>Prezzo per i familiari:</b>	<b>euro 1.550,00</b>

Contributo del Circolo per ciascun socio € 75,00

NUMERO MINIMO PARTECIPANTI      **20**

Supplemento camera singola su richiesta/se disponibile in hotel	<b>euro 385,00</b>
---	--------------------

\*\*\*\*\*

**Preiscrizioni tramite mail a [circolo@provincia.tn.it](mailto:circolo@provincia.tn.it) a partire da**

**MARTEDI' 4 NOVEMBRE fino a GIOVEDI' 4 DICEMBRE**

In seguito verrà inviata conferma o disdetta della partecipazione all'attività. Entro il 10 dicembre vi verranno comunicate le date e le modalità di pagamento dell'acconto.

CIRCOLO RICREATIVO DIPENDENTI PROVINCIALI  
Via Petrarca, 32 - 38122 Trento  
E-mail: [circolo@provincia.tn.it](mailto:circolo@provincia.tn.it)