



Viajes de Inmersión Cultural



Nepal

El País de los Dioses

del 25 de octubre al 2 de noviembre



¿Qué vivirás en este Viaje?

Nepal es un país sorprendente que vive entre las montañas del Himalaya. Un lugar de encuentro y de paso entre dos mundos, el de la tradición hindú de las llanuras de la India y el Tibet, China y Asia Central.

Los Nepalíes ocupan este espacio de acogida y de convivencia en una de las regiones más remotas del mundo. A caballo entre el Budismo y el Hinduismo la cultura de Nepal es una sorprendente mezcla de tradiciones ancestrales, espiritualidad cotidiana y mitología de las montañas. Y esto se vive en sus calles cuando paseas por los barrios de Katmandú donde se reúne toda cultura Nepalí.

En Katmandú sentirás una sensación de entrar en un mundo lleno de nuevos estímulos. La mezcla de barrios tradicionales, templos hindúes y estupas budistas le dan a la ciudad un carácter único en el que disfrutarás observando y paseando.

La vista del Himalaya, siempre presente en Nepal, te recuerda constantemente la presencia imponente de la naturaleza que moldea la tradición del país.

En Pokhara llegaremos al Himalaya. La visión de estas montañas es imponente y genera en las personas una sensación de paz y sosiego. Pokhara fue un lugar de exilio de miles de tibetanos y la ciudad ha adoptado esta cultura que está presente muchas partes de la ciudad.

Pasarás dos días inmerso en las montañas del Himalaya. Esta es una experiencia única. Algunas de las cumbres más altas del mundo te acompañarán durante los dos días de trekking, entre pueblos de montaña, lagos y asombrosas vistas. Esta será una gran experiencia de desconexión de nuestra vida en occidental que se mueve a gran velocidad para entrar en la paz y la grandiosidad de la naturaleza tomando consciencia que formamos parte de ella.



Una Idea del itinerario

Día 1 - 24 de octubre: Vuelo desde España hacia Nepal

Día 2 - 25 de octubre: Llegada a Kathmandú, Nepal.

Día 3 - 26 de octubre: Kathmandú

Día 4 - 27 de octubre: Kathmandú

Día 5 - 28 de octubre: Vuelo a Pokhara

Día 6 - 29 de octubre: Pokhara

Día 7 - 30 de octubre: Trekking en Pokhara

Día 8 - 31 de octubre: Trekking en Pokhara

Día 9 - 1 de noviembre: Kathmandú

Día 10 - 2 de noviembre: Traslado al aeropuerto y Vuelo de regreso

El itinerario detallado

24 de octubre. Día 1: Vuelo de España a Nepal

Salida desde Barcelona. Vuelo con una escala y llegada a **Kathmandú** al día siguiente.

25 de octubre. Día 2: Kathmandú

A vuestra llegada recepción en el aeropuerto y traslado al hotel

Por la tarde pasaremos por Kathmandú para descubrir los aires de Nepal. Una primera inmersión en esta bonita ciudad que reúne la cultura hindú y budista de una manera única.

Noche en Kathmandú en hotel con desayuno incluido.

26 de octubre. Día 3: Kathmandú

Catalogada como uno de los ocho sitios del Patrimonio Mundial Cultural por la UNESCO, la **Plaza Durbar** de Katmandú es un grupo de templos, palacios, patios y calles antiguos que datan de los siglos XII y XVIII. La visita de la Plaza Durbar incluye el templo de las Diosas Vivientes, quien agradece los saludos de los devotos desde el balcón de su templo residencia, el Palacio Real Hanuman Dhoka, sede histórica de la realeza; el magnífico templo de Taleju que se eleva 40 metros. La capital toma su nombre de la pagoda gigante de Kasthamandap, que se dice que fue construida con un solo árbol. El Kasthamandap ha sido destruido por el reciente terremoto masivo y ahora se han completado los trabajos de renovación. Ha sido el principal foco social, religioso y político de la ciudad desde los reyes Malla.



Swayambhunath: Ubicada aproximadamente a 4 km al oeste de Katmandú, se dice que la estupa budista tiene 2500 años de antigüedad. La estupa que forma la estructura principal está compuesta por un hemisferio sólido de ladrillo y tierra que sostiene una elevada aguja cónica coronada por un pináculo de cobre dorado. Pintados en la base de cuatro lados de la aguja están los ojos del Señor Buda que todo lo ven. Esta colina es un mosaico de pequeños templos Chaityas y Pagodas. Es uno de los Chaityas budistas más sagrados de Nepal y el más antiguo de su tipo.

Patan: Cerca de Katmandú se encuentra Patan, también conocida como Lalitpur. Es una encantadora ciudad, rodeada de 4 estupas que se dice que fueron construidas en el siglo III d.C. por el emperador Ashoka, que gobernó y unificó todos los reinos de los actuales India y Nepal. La ciudad conserva gran parte del encanto antiguo con sus calles estrechas, casas de ladrillo y multitud de templos hindúes, monasterios budistas (vihars) y monumentos bien conservados. Aquí visitaremos varios templos y santuarios que son el centro de la vida espiritual de Patan.

Noche en Kathmandú en hotel con desayuno incluido.

27 de octubre. Día 4: Kathmandú

Alrededor de Kathmandú hay otras pequeñas ciudades con un gran encanto que nos permitirán adentrarnos en la cultura y la tradición de Nepal.



Pashupatinath: Situado a 5 kilómetros al este de la ciudad de Katmandú, el templo de Pashupatinath es uno de los templos hindúes más sagrados dedicados al Señor Shiva. Situado en medio de un entorno natural exuberante y verde a orillas del río sagrado Bagmati, el templo construido en estilo pagoda tiene un techo dorado y puertas plateadas ricamente talladas. A los visitantes se les permitirá ver el templo desde la orilla este de los ríos Bagmati, y la entrada al templo estará estrictamente prohibida a los no hindúes. Pashupatinath es el centro de peregrinación anual el día de Shivaratri, que cae en el mes de febrero/marzo. Detrás de los templos se encuentran los campos de cremación. Las crónicas indican que el templo existió antes del 400 d.C.

Boudhanath: esta estupa, a ocho kilómetros al este de la ciudad de Katmandú, es una de las más grandes del mundo en su tipo y uno de los monumentos más imponentes de Katmandú. Tiene cuatro pares de ojos en las cuatro direcciones cardinales, vigilando el comportamiento recto y la prosperidad humana. Esta estupa budista fue construida por el rey Man Dev por consejo de la diosa Mani Jjogini. Está construido sobre una base octogonal con ruedas de oración. El santuario está rodeado por casas de lamas, los monjes budistas. Este es también el centro del budismo tibetano.

Bhaktapur: Situada sobre una colina a una altitud de 1.401 m, Bhaktapur, que significa ciudad de los devotos, es un importante lugar de peregrinación, y aún está intacta por la rápida urbanización. Ha logrado conservar sus calles pavimentadas con ladrillos, sus encantadoras casas de ladrillo rojo y su forma de vida que se remonta a la época medieval. Visitaremos templos dedicados a dioses tántricos, otra de las ramas de devoción dentro del Hinduismo.

La ciudad tiene también bonitos espacios para pasear y tomarse el tiempo de observar y contemplar la vida a otro ritmo.

Noche en el hotel en Kathmandú con desayuno incluido.



28 de octubre. Día 5: Pokhara

Por la mañana, iremos hacia el aeropuerto de Kathmandú para tomar el vuelo a Pokhara.

Pokhara es una pequeña ciudad a los pies del Himalaya. Es el punto de partida de todas las expediciones y trekkings en el Himalaya. En Pokhara se respira una vida de viajeros y de naturaleza. Está situada a orillas del lago Phewa y las montañas del Himalaya rodean la ciudad.

Alrededor de Pokhara las cascadas, las cuevas y la vida de montaña de los pueblos tibetanos ocupará nuestro día.

Noche en el hotel en Pokhara con desayuno incluido.

29 de octubre. Día 6: Pokhara

Por la mañana saldremos hacia Sarangkot para ver el amanecer, si el clima lo permite. Sarangkot es un pueblo en las montañas desde el que se puede apreciar la imponente cordillera del Annapurna, el Dhaulagiri, las cadenas montañosas de Manaslu y el valle de Pokhara. Fue el sitio de un antiguo fuerte conectado a pocos pasos del pueblo principal y hoy en día es un mirador espectacular.

Durante el día, pasaremos en barca por el lago Phewa antes de caminar hacia la cima de la Stupa que corona Pokhara.

Noche en hotel en Pokhara con desayuno incluido.



30 y 31 de octubre. Días 7 y 8: Trekking por el Annapurna

Un trekking alrededor en el Himalaya es una experiencia inolvidable. Durante 2 días y 2 noches viviremos en las montañas alrededor de la cordillera de los Annapurna, una parte espectacular de Nepal.

Será un trekking suave, sin fuertes pendientes, en el que caminaremos alrededor de 5 horas diarias rodeados de grandes cimas de 7.000 y 8.000 metros como el Manaslu o los Annapurnas. Caminaremos a una altitud de alrededor de 2.000 metros. Así que será un trek fácil pero que requiere de cierta condición física para poder caminar.

Pasaremos las noches en los pueblos de las montañas, en pequeños albergues situados al pie del camino donde comeremos la comida local tradicional. Es una experiencia totalmente inmersiva, en la que vivirás y descubrirás la vida en los Himalayas, la tradición budista de los pueblos de montaña. Entre banderolas de plegarias, ruedas de oración, estupas budistas y grandes cimas nevadas donde viven los dioses.

Este trekking es sin duda uno de los grandes momentos del viaje.

Noches en albergues de montaña con comida y cena incluidos.



1 de noviembre. Día 9: Regreso a Kathmandú

Por la mañana breve paseo hasta el coche que nos llevará al aeropuerto de Pokhara.

Allí tomaremos el vuelo hacia Kathmandú para pasar el último día de viaje. Tendremos tiempo en Kathmandú para pasear por la ciudad, hacer las últimas compras y saborear el ambiente relajado y emocionante de Nepal.

En este día tenemos la opción de hacer el “vuelo de las montañas”. Un vuelo por encima de la cordillera del Himalaya y desde el que se puede apreciar las cimas más altas del mundo, entre ellas el Everest. El vuelo pasa a pocos kilómetros de distancia de la montaña más alta del mundo, y si el tiempo lo permite, es un gran espectáculo.

Noche en hotel con desayuno incluido.

2 de noviembre. Día 10: Kathmandú - Aeropuerto y vuelo de Regreso

Este es el último día en Nepal. Esperamos que podáis disfrutar de este precioso viaje que es un gran regalo para toda la vida.

A la hora concertada traslado hacia el **aeropuerto** para tomar el vuelo de regreso a casa.





Precio por Persona: 1.970 €

Suplemento por grupo pequeño (4-6 personas): 100€

Grupo mínimo para este viaje: 4 personas

Este programa incluye:

- Los alojamientos descritos en el programa en habitación doble en hoteles de 4* en Kathmandu y Pokhara
- Alojamiento en lodges sencillos en los pueblos durante los dos días de trekking
- Visitas a los templos y monumentos descritos en el programa. Guías de habla hispana en Kathmandú. Guía de habla inglesa en Pokhara.
- Las dietas tal y como se detalla en el itinerario
- Los vuelos internos entre Kathmandú y Pokhara
- Los transfers y viajes por carretera descritos en el programa en vehículo privado con A/C
- Un seguro de asistencia médica durante todo el viaje
- Seguro de cancelación del viaje. Incluye cobertura y cancelación por COVID-19

El precio no incluye:

- El vuelo entre España e India
- “Vuelo de las Montañas” al rededor del Monte Everest. Esta excursión puede escogerse individualmente y se realiza muy temprano por la mañana, antes del desayuno. (288€ por persona a fecha de hoy)
- Las dietas, excepto las descritas en el itinerario
- Suplemento por habitación individual 360€
- Entradas para las visitas no incluidas en el programa
- Bebidas y gastos personales
- Propinas y traslados de maletas en los hoteles
- Las tasas del visado de Nepal que se obtiene a la llegada al aeropuerto (30 EUR aprox)
- Las tasas de salida del país si fuera el caso

Más Información:

Terrakia. Viajes de Inmersión Cultural.

T: 667 919 788

info@terrakiaviatges.com



Cómo formalizar tu reserva

Por favor realiza una paga y señal de 600€ por persona en uno de los números de cuenta que te indicamos, haciendo constar el nombre de la persona que va a viajar.

Número de cuenta: ES56 2100 0224 6602 0035 4349

- Contactaremos contigo para confirmar la recepción del pago
- Cumplimenta la Ficha de Inscripción que te enviaremos
- Envíanos una copia de tu pasaporte (debe tener una validez de como mínimo 6 meses)

Condiciones de cancelación

Si después de haber confirmado el pago y aceptado la realización del viaje, el cliente cancela el viaje antes de la salida deberá abonar las siguientes cantidades a la agencia organizadora:

- Penalización de un 5% si la cancelación se produce entre 15 y 11 días, un 15% entre 10 y 3 días antes y un 25% entre 2 y 24 horas antes de la salida. Si el cliente anula en las 24 horas antes o no se presentara a la salida, los gastos de anulación serían del 100%.
- Gastos de anulación de los proveedores, servicios de tierra y clínica ayurvédica, debidamente justificados.

Todos los importes anteriormente indicados son acumulables.

Los billetes de avión están sujetos a las condiciones específicas de cada compañía, consultar en cada caso.

El precio del seguro de anulación en ningún caso será reembolsable.

Notas importantes sobre el viaje

CONSIDERACIONES GENERALES

Debido a las particularidades de Nepal, existe la posibilidad que el itinerario sufra variaciones en su recorrido y lugares a visitar. Las condiciones meteorológicas cambiantes, el estado de la red de carreteras en determinadas zonas pueden modificar tanto algunos de los horarios previstos como el trazado de la ruta.

CLIMA

En el mes de octubre, el clima de Nepal, es templado. Puede hacer frío en las montañas y convendrá llevar ropa de montaña para los días de trekking. En Kathmandú la temperatura es agradable y no es temporada de lluvias.



VUELOS

El vuelo no está incluido en el precio.

Si lo deseas, nos encargaremos de la reserva de tus vuelos. Bloqueamos tus vuelos sin compromiso hasta la confirmación del viaje.

Los vuelos se reservan tan pronto confirméis que queréis contratar el viaje.

TRANSPORTES EN DESTINO

Para este viaje hemos contemplado un transporte con conductor que os facilitará la inmersión cultural. Tendréis un vehículo privado a vuestra disposición durante todo el viaje.

VISITAS GUIADAS

Las visitas serán guiadas, con guías expertos de habla hispana en Kathmandú. El resto de las visitas y los guías de montaña serán con guía de habla inglesa.

VACUNAS

No existe ninguna vacuna obligatoria para viajar a Nepal.

Recomendamos visitar un centro de vacunación internacional donde los profesionales de la salud os asesorarán. En este enlace puedes consultar la lista de centros en España: <http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

SEGURIDAD

La situación política y social en Nepal es segura y estable.

Podéis visitar la página de Recomendaciones al Viajero del Ministerio de Asuntos Exteriores: <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/RecomendacionesDeViaje.aspx>

DOCUMENTACIÓN

Para visitar Nepal es necesario un visado que deberá ser obtenido en el aeropuerto de Kathmandú a la llegada del vuelo.

Es necesario viajar con el pasaporte con una vigencia mínima de 6 meses. El viajero es responsable de llevar consigo toda la documentación necesaria para el viaje.

SEGURO DE VIAJE

Todos nuestros viajes llevan incluido un seguro de asistencia en viaje y cancelación. Este seguro cubre gastos de asistencia sanitaria, transporte, accidentes, responsabilidad civil, cobertura COVID-19, etc. Estamos a tu disposición para ampliar las coberturas de tu seguro si lo consideras necesario.

COMENTARIOS ADICIONALES

La información contenida en esta ficha técnica o presupuesto de viaje que se te ha facilitado inicialmente, tiene carácter genérico y debe ser considerada como información provisional sobre el viaje. Tanto los detalles del itinerario como todas las informaciones contenidas en esta ficha técnica se elaboran con muchísima antelación por lo que, algunos detalles, pueden estar sujetos a modificaciones. En cualquier caso, todos los detalles quedarán perfectamente confirmados por escrito en el momento de formalizar tu reserva definitiva. Las actividades propuestas en este viaje pueden ser modificadas, sometidas a cambios de último momento, o canceladas por motivos ajenos a nuestra voluntad. Terrakia Viatges se reserva el derecho a modificar el guía acompañante en función de la disponibilidad del mismo. El mantenimiento del precio y del itinerario expresado en



esta ficha técnica viene condicionado por la disponibilidad y coste de los servicios que lo componen en el momento en que el cliente nos solicite la reserva en firme, de tal manera que el precio definitivo o algún punto del itinerario puede variar hasta el momento que el cliente solicite la formalización de la reserva y reconfirmemos los servicios y su coste con los proveedores. Una vez efectuada la reserva en firme por el cliente, y confirmados los servicios y su precio por parte de la agencia, éste sólo podrá ser revisado hasta 20 días naturales antes de la fecha de salida en el caso que haya variaciones en el coste de los transportes (incluido el precio del carburante), en las tasas o impuestos referentes a determinados servicios (como los de aterrizaje, embarque o desembarque en puertos y aeropuertos) y en los tipos de cambio aplicados al viaje.









