



BHUTAN, terra del drago e della felicità.

*"Raggiungi il lago del puro piacere,
dove i pesci dagli occhi dorati dell'acuta percezione si moltiplicano,
dove gli uccellini apprendono a volare,
e tutto è imperturbabile rilassamento, al di là di ogni limite."
(Yeshe Tsogyel, poetessa tantrica)*

PROGRAMMA (10 gg.)

1° giorno: ROMA-KATHMANDU. Partenza dall'Italia con volo di linea, via Istanbul, con arrivo nella prima mattina del giorno seguente;

2° giorno: KATHMANDU. Dopo l'arrivo, accoglienza e trasferimento in hotel, sistemazione in camera ed eventuale riposo. Dopo il pranzo, visita pomeridiana al famoso **Swayambhunat Stupa** o Tempio delle Scimmie (V secolo) posto su un'altura che domina la capitale e, a seguire, un giro tra i negozi o le bancarelle. Cena e pernottamento;

3° giorno: KATHMANDU-PARO-THIMPHU. Trasferimento all'aeroporto e volo diretto interno per Paro (09:35-11:05) e da qui in direzione di Thimphu, la capitale del Bhutan posta a 2.320 m. d'altitudine e ricca di un fascino medievaleggiante. Nel pomeriggio si raggiunge il **Tashi Chhoe Dzong**, il superbo monastero-fortezza che ospita, tra l'altro, gli uffici governativi ed il gabinetto del re. Dopo la visita si approfitta per dare un'occhiata al mercato di fine settimana (frutta, verdura, pesce essiccato e tipico formaggio *datse*);



4° giorno: THIMPHU. Giornata dedicata alla visita della città con la **Motithang Takin Preserve**, la riserva naturale del takin, animale simbolo del Bhutan, poi il celebre **Memorial Chorten**, il Museo delle Tradizioni Popolari, la Biblioteca Nazionale, l'Istituto di pittura Zorig Chusum e, appena fuori città, il **Buddha Point** (Kuensel Phodrang), l'enorme statua di Buddha. In alternativa, per quanti volessero cimentarsi con il trekking, si può intraprendere il sentiero (5 Km.) che sale fino al **Phajoding Goemba**, un complesso monastico (XIII secolo) posto a 3.640 m. d'altezza con vista mozzafiato sulla valle;

5° giorno: THIMPHU-PUNAKHA. In mattinata partenza per Punakha che si raggiunge in almeno tre ore dopo aver attraversato il **passo Dochula** (3.050 m/slm), punteggiato da numerose bandiere di preghiera, da 108 chorten e da piccoli tsa-tsa con le ceneri dei defunti, con vista spettacolare su alcune vette della catena himalayana, come il Masang Gang (7.194 m.), il Tsendav Gang (6.994 m.), il Teri Gang (7.304 m.), lo Jejekangphu Gang (7.190 m.), lo Zongphu Gang (7.094 m.) ed infine il Gankar Punsum (7.564 m.), la cima più alta del Bhutan. Proprio dal passo ha inizio un'escursione a piedi (tre ore a/r) all'interno di una foresta di rododendri multicolori per raggiungere il **Lungchuzekha Goemba**. Dopo pranzo si riprende in pullman la scenografica discesa verso la valle di Punakha. Arrivo nel pomeriggio con visita libera del centro storico;



6° giorno: PUNAKHA. La giornata comincia con la visita al chorten **Khamsum Yulley Namgyel** che si raggiunge dopo una camminata di circa un'ora tra le risaie a terrazza. Segue la visita dello **Dzong di Punakha**, suggestivamente collocato alla confluenza di due fiumi. Nel pomeriggio si prosegue con la visita del monastero **Chimi Lhakhang** (tempio della fertilità), adorno di simboli fallici e particolarmente frequentato da donne che non riescono ad avere figli;

7° giorno: PUNAKHA-PARO. Dopo colazione ci si trasferisce a Paro (4 ore) con sistemazione in albergo e pranzo. Nel pomeriggio si comincia con la visita del **Ta Dzong**, antica torre di guardia e ora sede del Museo Nazionale, e del sottostante **Paro Rinpung Dzong**, tipico esempio di architettura bhutaneese, con passeggiata attraverso il tradizionale ponte coperto a campate sul fiume Paro Chu;



8° giorno: PARO. Mattinata interamente dedicata all'entusiasmante escursione/visita del **Taktshang** (tana della tigre), il monastero arroccato su un dirupante sperone di roccia a 900 m. dal fondovalle e, da sempre, uno dei luoghi più sacri del buddhismo. Vi si arriva dopo due ore di "lento e purificante" cammino su un sentiero privo di difficoltà ma con un dislivello di 400 metri. Nel pomeriggio ci si reca in visita alle rovine del **Drugyel Dzong**, ad una quindicina di chilometri dalla città;

9° giorno: PARO-KATHMANDU. Trasferimento in aeroporto e partenza per Kathmandu (11:25-12:10). All'arrivo sistemazione in albergo e, dopo pranzo, visita accurata dell'antica capitale nepalese che conserva l'originaria struttura urbana del X secolo con gli edifici dalle facciate decorate ed una miriade di fontane, pagode e templi;

10° giorno: KATHMANDU-ROMA. In mattinata trasferimento in aeroporto e volo, via Istanbul, con rientro in Italia nella serata.



Il programma di viaggio, realizzato con la preziosa collaborazione della WALK TRAVEL (www.walktravel.it) di Roma, **comprende**:

- Partenza venerdì **24 Aprile** e rientro domenica **3 Maggio 2015**;
- Passaggi internazionali assicurati dai **voli di linea** della TURKISH AIRLINES da Roma per Kathmandu, via Istanbul, e viceversa;
- Orario e piano dei voli:
 - da **Roma-Fiumicino** (24 Aprile) partenza alle 15:20 con arrivo/scalo tecnico ad Istanbul alle 18:50 e ripartenza alle 20:45 con arrivo a Kathmandu alle 06:15 dell'indomani (25 Aprile);
 - da **Kathmandu-Tribhuvan** (3 Maggio) partenza alle 07:45 con arrivo ad Istanbul alle 12:40 e ripartenza alle 16:30 con arrivo a Roma alle 18:05;
- Sistemazione in camera doppia standard presso hotel **5 stelle** (Kathmandu) e nelle migliori strutture disponibili (hotel e resort) in Bhutan con trattamento di **mezza pensione** (prima colazione a buffet e cena serale con bevande incluse) e pranzo leggero/veloce in locali tipici;
- Tasse aeroportuali (360,00 Euro);
- **Assicurazione** ALLIANZ "medico-bagaglio-annullamento viaggio" (96,00 Euro);
- Visto d'ingresso in Bhutan;
- Trasferimenti con **minibus privato**;
- **Biglietti** d'accesso ai vari siti;
- Gruppo di **minimo 15** persone;
- Assistenza quotidiana di **guide** locali specializzate (lingua **italiana**) sia in Nepal che in Bhutan;
- **Accompagnamento** straordinario da Roma e per tutto il viaggio del tour-leader (ODISSEO);
- Escursioni a piedi o di soft-trekking, più o meno brevi e facoltative, lungo i sentieri che conducono a taluni siti.

Il programma di viaggio **non comprende**:

- Visto d'ingresso in Nepal: 30,00 USD da pagare al momento;
- Servizi, spese ed extra di carattere strettamente personale;

QUOTA DI PARTECIPAZIONE. La quota individuale di partecipazione è di:

3.590,00 Euro (in camera doppia) e **4.040,00** Euro (in camera doppia uso singola)

MODALITA' DI PRENOTAZIONE/PARTECIPAZIONE. Per prenotare va necessariamente inviata una email a iviaggiidiodisseo@heartrek.it, specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia di camera prescelta e recapito telefonico personale, **entro** e non oltre il prossimo **15 Febbraio 2015** allegando l'attestato di un anticipo pari a **1.300,00** Euro per persona (in doppia) o **1.400,00** Euro (in singola) mediante bonifico (IBAN: [IT04 J076 0103 2000 0000 5875 886](https://www.bancomail.it/it/risorse/iban)) a favore di DI MARZO SALVATORE c/o BancoPosta, e fermo restando che il saldo verrà corrisposto e attestato entro il **10 Marzo 2015**. Contestualmente alla prenotazione vanno trasmesse a ldimartino@walktravel.it copia del passaporto, per la preventiva autorizzazione d'ingresso in Bhutan, nonché i dati fiscali del partecipante o di uno della coppia per attivare da subito la copertura assicurativa;

ULTERIORI INFORMAZIONI O APPROFONDIMENTI. Per quanto concerne: penali di annullamento, visti, fuso orario, valuta, telefonia, clima, abbigliamento ed equipaggiamento, acquisti, ecc., si invita a consultare l'apposita pagina www.heartrek.it/speciale-bhutan con il programma pdf completo di maggiori dettagli. In ogni altro caso, per aspetti organizzativi chiamare SALVATORE/ODISSEO (24/24) al **338 9642361** e per quelli strettamente operativi LUCA, responsabile della Walk Travel, allo **06 8602274** (Lun-Ven 09:00-19:00).

