



BHUTAN  
**Bhutan: mini trekking**

Il regno buddista himalayano

**Quote a partire da**

prezzo su quotazione

**Date di partenza**

tutto l'anno

**Giorni di viaggio**

18

## Caratteristiche di viaggio

Litinerario è indicato per chi ami scoprire realtà ambientali al di fuori delle consuete rotte turistiche, attraverso paesaggi di grande fascino a contatto con la natura, e suggestivi panorami su valli e cime himalayane.

Il Bhutan ha preservato indenne da ogni influenza straniera la sua cultura per molti aspetti feudale e le sue singolari tradizioni; itinerario nel Paese del Drago ripercorre antiche vallate alle pendici dell'Himalaya per la visita dei principali monasteri buddisti del paese.

Le sistemazioni sono previste nei migliori Hotel disponibili e in campi tendati mobili; i trasferimenti sono effettuati con mezzi privati e autisti parlanti e guide locali parlanti inglese.

[Scopri il racconto del viaggio in Bhutan che abbiamo realizzato insieme a Lonely Planet. \(clicca qui\)](#)

Lonely Planet sceglie il **Bhutan**  
come **primo Paese** da visitare nel 2020



## Programma di viaggio

### GIORNO 01

#### Partenza per Delhi

Partenza dall'Italia con volo di linea per Delhi.

### GIORNO 02

#### Delhi - Bagdogra

Arrivo al mattino presto e incontro con la nostra organizzazione locale. Trasferimento in aeroporto e partenza con il volo di linea per Bagdogra, nello stato del West Bengal, situata ai piedi dell'Himalaya. Sistemazione in Hotel. Pernottamento.

### GIORNO 03

## **Bagdogra - Phuentsholing - Paro**

Partenza con mezzi privati per Paro ( 240 km - circa 6 ore). Ingresso in Bhutan a Phuentsholing, mercato di importanza strategica, crocevia e luogo di incontro di culture e popolazioni himalayane indiane e bhutanesi. Arrivo a Paro e sistemazione in Hotel. Mezza pensione.

### GIORNO 04

#### **Paro**

Giornata dedicata alla visita del Museo Nazionale situato nel Ta Dzong, la torre dell'orologio (XVIII secolo). Dopo pranzo partenza per Drukgyel Dzong, costruito nel 1646 dal re Shabdrung Ngawang Namgyal per festeggiare la vittoria contro gli invasori tibetani. Visita di una tipica Farm House Bhutanesi per assistere alla vita locale. Rientro a Paro e visita del Kyichu Lhakhang uno dei templi più sacri di tutto il Bhutan, e del Duntse Lhakhang, edificato nel XIV secolo. Pensione completa.

### GIORNO 05

#### **Paro - Escursione a Taktshang Lhakang**

Giornata dedicata ad una escursione al famoso Taktshang Lhakang (letteralmente la tana della Tigre) da effettuare con un minitrekking di circa 4 ore. Edificato a 3120 metri di altitudine in una posizione suggestiva, aggrappato alla montagna a sfidare le leggi della gravità, il monastero comprende sette templi ed è caro alla storia di Guru Rimpoché. Rientro a Paro. Pensione completa.

### GIORNO 06

#### **Paro - Thimpu**

Situata in una fertile valle a 2400 metri, Thimphu è la capitale del regno. Giornata dedicata alla visita del Changan Gangkha Lhakhang, uno dei più antichi monasteri di Thimphu, del Simtokha Dzong con le sue 284 ruote di preghiera in ardesia, ricoperte in lamina d'oro e, nel pittoresco bazar degli artigiani, e di una scuola d'arte dove vengono insegnate le tecniche di

lavorazione della carta e del legno tipiche del Bhutan. Pensione completa.

## GIORNO 07

### **Thimpu - Punakha**

Proseguimento per Punakha ( 70 km - 3 ore circa) oltrepassando il Dochu La ( 3080 metri ) da cui si può ammirare l'intera catena himalayana: il Masagang (7,158m), Tsendegang (6,960m), Terigang (7,060m), Jejegangphugang (7,158m), Kangphugang (7,170m), Zongaphugang (7,060m) ed il Gangkar Puensum, la montagna più alta del Bhutan, 7,497m. Antica capitale del Bhutan, situata a 1250 metri sul livello del mare, Punakha è oggi una città ricca di traffici commerciali, di vita culturale e di monasteri che sono il centro religioso del paese. Visita del Punakha Dzong che conserva i massimi esempi della storia dell'arte Bhutanese. Pensione completa.

## GIORNO 08

### **Punakha - Gangtey (trekking)**

Visita del Punakha Dzong, fortezza del XVII secolo e del mercato della città. Nel pomeriggio trasferimento via strada a Gangtey e inizio del percorso trekking (1 ora) e posizionamento del campo mobile. Pensione completa.

## GIORNO 09

### **Gangtey - Gogona (trekking: 6 - 7 ore)**

Il trekking sale gradualmente tra campi e villaggi fino al Tsele-La Pass ( 3,400 m ). Dopo pranzo discesa tra foreste di ginepri, bambolo, magnolie e rododendri. Arrivo nel villaggio di Gogona, i cui abitanti un tempo nomadi parlano un singolare idioma: il Bjopkha. Pernottamento in campo mobile. Pensione completa.

## GIORNO 10

### **Gogona - Khotoka (trekking: 6 - 7 ore)**

Trekking attraverso la foresta di cipressi e rododendri per raggiungere il Shobju-La Pass (

3,400 m ). Discesa nella valle di Khotoka, dove gli abitanti dell'etnia locale Sha arrivano in estate con le loro mandrie. Pernottamento in campo mobile. Pensione completa.

## GIORNO 11

### **Khotoka - Chazam - Wangdiphodrang (trekking: 5 ore)**

Trekking semplice di 5 ore per raggiungere la località di Wangdiphodrang. Pernottamento in Hotel. Pensione completa.

## GIORNO 12

### **Wangdiphodrang - Trongsa**

Visita della fortezza di Wangdiphodrang e partenza per Trongsa ( 140 km - circa 5 ore). Lungo il percorso si supererà il Pele La ( 3200 metri ), in uno scenario mutevole che spazia dalle fitte foreste di pini dell'alta quota alle colline di bambù avvolte da una sottile nebbiolina. Sistemazione in Hotel. Pensione completa.

## GIORNO 13

### **Trongsa - Bumthang**

Visita dello spettacolare Trongsa Dzong, edificio a più piani costruito in posizione strategica da cui si dominano le valli circostanti. Partenza per Bumthang ( 70 km - circa 3 ore circa). Arrivo e sistemazione in Hotel. Visita del Jakar Dzong del XVII secolo, una delle costruzioni più imponenti di tutto il paese, e del monastero di Kurje edificato nel XVII secolo su un antico luogo di meditazione di Padmasambawa. Pensione completa.

## GIORNO 14

### **Bumthang**

Giornata dedicata alla visita della splendida Valle di Bumthang che conserva i più importanti reperti della storia e dell'arte buddista in Bhutan in un paesaggio naturale di grande fascino. Visita del Tamshing Lhakhang con i suoi affreschi del XVI secolo, e del Jakar Dzong, antica fortezza costruita nel 1667 e ricostruita in varie epoche. Pensione completa.

## GIORNO 15

### **Bumthang - Wangdiphodrang - Punakha**

Visita del mercato della città e proseguimento per Wangdiphodrang ( 200 km - circa 7 ore). Sistemazione in Hotel. Visita dei villaggi della valle di Wangde famosi per la lavorazione della canna di bambù. Pensione completa.

## GIORNO 16

### **Punakha - Paro**

Partenza per Paro ( 125 km - circa 4 ore). Arrivo e sistemazione in Hotel. Visita della fortezza di Drugyal, edificata nel XVII secolo per celebrare la vittoria contro l'esercito tibetano, e dell'antico Kyichu Lhakhang del VII secolo. Pensione completa.

## GIORNO 17

### **Paro - Delhi**

Trasferimento in aeroporto e volo per Delhi. Arrivo e tempo a disposizione in città. In tarda serata trasferimento in aeroporto e partenza con il volo di rientro in Italia.

## GIORNO 18

### **Arrivo in Italia**

---

## **NOTE**

## **INCLUSO NELLA QUOTA**

Voli di linea dall'Italia a Delhi e ritorno con Lufthansa, in classe economica

- Voli nazionale in India, in classe economica

- Volo internazionale dal Bhutan a Delhi, in classe economica

- 20 kg di franchigia bagaglio sui voli aerei previsti
- Tutti i trasferimenti privati con vettura o pulmino con autista parlante inglese
- Pernottamenti in camera doppia nei migliori hotel e lodge del Bhutan 3 stelle
- Pernottamento in camera doppia in hotel 3 stelle a Bagdogra (India)
- Pernottamento in campo tendato mobile durante i giorni di trekking (8°, 9°, 10° giorno)
- Trattamento di pensione completa durante tutto il viaggio (eccetto a Delhi dove non è previsto alcun pasto)
- Visite ed escursioni compresi gli ingressi, come indicato in programma
- Assistenza di guide locali parlanti inglese in tutte le località bhutanesi
- Assistenza di accompagnatore parlante inglese durante il trekking in Bhutan
- Assistenza di personale specializzato in tutte le città e negli aeroporti indiani e bhutanesi
- Guida Bhutan e kit da viaggio Earth/Eastpak
- Visto di ingresso per il Bhutan

## **ESCLUSO DALLA QUOTA**

Visto d'ingresso in India

- Tasse di ingresso per macchine fotografiche e videocamere
- Pasti, bevande, mance e tutto quanto non specificato
- Camere per wash and change il 17° giorno a Delhi
- Spese personali (telefono, lavanderia, ecc.)
- Sacco a pelo personale per il trekking in Bhutan

---

## **E' importante sapere che**

### **Informazioni utili**

### **Ordinamento dello stato**

Il Bhutan è una monarchia in una fase di transizione verso la monarchia costituzionale, l'attuale sovrano è Jigme Khesar Namgyal Wangchuck. Nella logica del decentramento dei

poteri nei confronti delle popolazioni, i distretti (dzongkhag) hanno, sul territorio di competenza, ampi poteri politici, amministrativi e finanziari. Lo Stato è suddiviso in 20 unità amministrative chiamate dzongkhag. Gli dzongkhag più vasti sono a loro volta suddivisi in sub-distretti chiamati dungkhag. I villaggi sono raggruppati in unità chiamate gewog e amministrato dal gup che viene eletto dal popolo.

## **Geografia**

Il Bhutan è situato alle pendici meridionali della parte orientale della catena dell' Himalaya; il regno è racchiuso fra due importanti civiltà asiatiche, il Tibet a nord e per il resto è circondato dall'India. Il Paese ha una lunghezza di circa 300 Km ed è largo 150 Km con una superficie totale di 46.500 km<sup>2</sup>.

## **Capitale**

Thimphu è la capitale del Bhutan, con circa 50.000 abitanti, è anche la città più popolata. È situata sulle colline occidentali della valle del fiume Wang Chhu. Ha vissuto una rapida espansione dovuta all'urbanizzazione che ha prodotto la ricostruzione degli edifici del centro e lo sviluppo dei sobborghi. Per legge è previsto che tutte le case siano decorate nello stile tradizionale con dipinti e motivi di carattere religioso. I regolamenti per le costruzioni sono molto severi al punto che le costruzioni non autorizzate vengo demolite.

## **Bandiera**

La bandiera è rettangolare e divisa in due triangoli rettangoli quello con la base sul lato dell'asta è giallo e rappresenta la monarchia secolare, l'altro è arancio e rappresenta la religione buddista. Sulla bandiera campeggia un Drago (chiamato Druk o Drago del Tuono) ed è rappresentativo del Bhutan, che nei dialetti tibetani è conosciuto come la Terra del Drago. Il drago stringe tra gli artigli dei gioielli, che rappresentano il benessere. La bandiera del Bhutan esiste in questa forma o in forme simili fin dal XIX secolo, e nella sua versione attuale dal 1960.

## **Popolazione**

Ci sono tre gruppi etnici prevalenti. Il gruppo Sharchop vive soprattutto nella parte orientale e il gruppo Ngalop del Bhutan occidentale è composto da discendenti delle popolazioni tibetane che vi migrarono nel V secolo. Le popolazioni di origine nepalese, chiamate Lotshampa, si stabilirono nella parte meridionale verso la fine del XIX secolo. Le divisioni etniche stanno progressivamente scomparendo a causa dell'aumento dei matrimoni interetnici e delle migrazioni.

## **Lingua**

In Bhutan si parlano 19 dialetti mentre la lingua nazionale è lo Dzongka, lingua molto simile al tibetano. Il nepalese e l'inglese sono le due lingue maggiormente usate per comunicare in tutto il paese.

## **Religione**

Il Bhutan è l'unico paese a professare come religione ufficiale la forma del buddhismo detta Mahayana. Il Buddhismo ha giocato un ruolo fondamentale nella storia e nello sviluppo delle strutture sociali; tutt'ora riveste un importante ruolo anche per il grande peso del clero all'interno della società. L'induismo è la fede dominante dei territori meridionali, in alcune parti del Paese si professano il Buddhismo Bon, l'animismo e lo sciamanesimo.

## **Documenti per l'espatrio**

E' necessario essere in possesso del passaporto valido (la validità non deve essere inferiore ai 6 mesi dalla data di entrata in Bhutan) e in regola con le vigenti norme governative (marca da bollo). Viene richiesto il visto d'ingresso ottenibile direttamente all'arrivo all'aeroporto di Paro dietro pagamento di USD20, ma occorre inviare, almeno 30 giorni prima della partenza, la fotocopia del passaporto. È inoltre necessario portare con sé tre fotografie e il modulo per il visto già compilato, il tutto verrà ritirato all'ingresso in Bhutan.

## **Disposizioni sanitarie**

Attualmente non viene richiesta alcuna vaccinazione obbligatoria. Sugeriamo di consultare l'Ufficio di Igiene per avere informazioni aggiornate sulla destinazione. Si raccomanda di bere solo bevande imbottigliate (accertandosi sempre dell'effettiva chiusura

del tappo) ed evitare di consumare verdure crude e frutta non sbucciata. Durante i trekking è bene non fidarsi dell'acqua che si trova in torrenti, ruscelli, cascate poichè i pascoli sono alti e i sentieri sono percorsi da escursionisti, portatori e bestiame. Oltre a bollire l'acqua è consigliabile disinfettarla con pastiglie di steridrol, amuchina o similari.

### **Medicinali**

Trovare una farmacia "all'occidentale" è piuttosto difficile, consigliamo dunque di dotarsi di un set di medicine utili per ogni evenienza quali: Antalgici/ Antipiretici, Antispastici/ Antidiarroici/ Lassativi per eventuali problemi di adattamento al clima e al tipo di alimentazione. Pomate per le ustioni, creme protettive per la pelle e per le labbra, un disinfettante e della garze.

### **Altitudine**

Alcuni itinerari possono raggiungere quote piuttosto elevate e non consuete per il nostro organismo. Nonostante l'attenzione da noi prestata nella programmazione dei tour, in modo da avere un acclimatamento graduale, può generare piccoli malesseri (mal di testa, debolezza diffusa, insonnia, mancanza d'appetito, leggera nausea) dovuti ad un naturale processo di adattamento dell'organismo alla diminuzione di ossigeno che inizia a manifestarsi intorno ai 3000 metri di quota. Una volta giunti in quota è di fondamentale importanza evitare, o limitare al massimo, il fumo, l'alcool, fatiche o camminate eccessive; concedersi invece momenti di riposo nell'arco della giornata, evitare cibi pesanti e indigesti. Normalmente i sintomi del mal di montagna scompaiono in un paio di giorni. In caso contrario, si tratta però di casi piuttosto rari, si ricorre al personale medico locale.

### **Trasporti aerei e aeroporti**

In Bhutan esiste un unico aeroporto internazionale a Paro distante 65 km dalla capitale Thimphu ed un'unica compagnia aerea la Druk Air. I collegamenti internazionali sono via Kathmandu, Nuova Delhi e Bangkok. I voli nazionali possono subire ritardi o variazioni determinati da condizioni atmosferiche avverse o da altre cause.

### **Mezzi di trasporto**

I mezzi di trasporto locali non sempre sono in grado di offrire un comfort adeguato alle aspettative occidentali.

### **Norme doganali**

All'arrivo nel paese dovrete compilare un modulo di dichiarazione relativa al bagaglio. Dovrete elencare tutte le attrezzature costose, macchine fotografiche, videocamere, cellulari e computer portatili. Il modulo vistato dalla dogana dovrà essere ripresentato al momento di lasciare il paese. È vietata l'esportazione di oggetti antichi, articoli religiosi (come statue, mulini di preghiera, reliquiari, ecc.) e manoscritti.

### **Bagaglio**

Per motivi di franchigia aerea, il peso del bagaglio (escluso il bagaglio a mano) non deve superare i 20 Kg. a persona. Per i trekking il peso totale del bagaglio da affidare ai portatori non deve superare i 15 Kg. a persona. Ideali le robuste sacche in cordura, possibilmente da chiudere con un lucchetto. E' consigliabile avvolgere gli indumenti contenuti nella sacca in sacchetti di plastica per salvaguardarli dalla polvere e dall'acqua. E' importante che sul bagaglio venga messa un'etichetta con nome, cognome e indirizzo del proprietario in modo che sia di facile identificazione. Bagaglio, passaporti e denaro vanno custoditi con la massima attenzione, soprattutto negli aeroporti, negli alberghi e durante visite ed escursioni in luoghi particolarmente affollati.

### **Valuta**

Lo Ngultrum è la valuta ufficiale del Bhutan, il cui codice ISO 4217 è BTN. È diviso in 100 chhetrum (chiamati chetrum sulle monete fino al 1979) e in dzongkha. Nel 1974 sono state coniate in alluminio monete da 5 e 10 chetrum, in bronzo e alluminio quella da 20 chetrum ed in cupronichel quelle da 25 chetrum e da 1 ngultrum. La moneta da 5 chetrum era quadrata e quella da 10 aveva un bordo ondulato. Una nuova monetazione è stata introdotta nel 1979 ed è costituita da monete in bronzo da 5 e 10 chertum, ed un cupronichel da 25 e 50 chertum e da 1 ngultrum. Nel 1979 è stata immessa la moneta da 25 chertum in bronzo e alluminio. Le monete da 5 e 10 chertum sono fuori dalla circolazione da parecchi anni. Nel 1974 sono state introdotte, da parte del Governo Reale, banconote da 1, 5 and 10 ngultrum, nel 1978 da 100 e nel 1981 da 2, 20 e 50 ngultrum. La Royal Monetary Authority ha preso il

controllo delle emissioni delle banconote nel 1986. Nel 2006 l'autorità monetaria ha introdotto una nuova serie di banconote che include quella da 500 ngultrum. Le banconote, in 7 tagli, hanno valore compreso tra 1 e 500 Nu. e raffigurano in larga parte simboli legati alla tradizione indù e sovrani bhutanesi.

1 Euro = 65.91 Ngultrum  
 1 Ngultrum = 0.015 Euro  
 1 Dollaro USA = 51.56 Ngultrum  
 1 Ngultrum = 0.019 Dollari USA

### **Fuso orario**

Il Bhutan è 6 ore avanti rispetto al meridiano di Greenwich. La differenza oraria tra Italia e Bhutan è di + 5 ore. Quando in Italia è in vigore l'ora legale la differenza è di 4 ore.

### **Clima**

Il clima del Bhutan è molto condizionato a seconda dell'altitudine e dai monsoni che interessano il Paese da Maggio a Settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per viaggiare sono quelli che precedono o che seguono il monsone. Nelle regioni meridionali ci si trova in presenza di un ambiente decisamente tropicale e le temperature vanno dai 15° gradi in inverno (da dicembre ad febbraio) a 30° in estate ( da giugno ad agosto). Nelle regioni settentrionali di montagna in inverno la temperatura media è di 0° , mentre in estate può arrivare a 10°.

### **Abbigliamento**

La tecnica dell'abbigliamento a strati (capi leggeri e di medio peso da indossare, se necessario sovrapposti) consente di adeguare il grado di copertura corporea alle variazioni o agli imprevisti climatici del momento. (vedi lista) **EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE CONSIGLIATO PER IL VIAGGIO** Forniamo un elenco orientativo del materiale per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini, esigenze e zone climatiche.

- sacca robusta/valigia preferibilmente non rigida, possibilmente con lucchetto
- zainetto per le necessità giornaliere all'interno delle vetture e per le escursioni a piedi
- scarpe comode e robuste per il giorno, scarpe leggere per la sera e ciabatte per doccia
- pantaloni comodi pesanti, jeans e pantaloni corti
- giacca a vento o goretex foderato di pile
- maglione pesante, giacca in pile, polar fleece o simili
- camicie di cotone e camicie di lana, t -shirt
- mantella impermeabile o cerata leggera
- calze di lana e cotone
- berretto di lana e guanti di lana (anche

acquistabili in loco) - copricapo leggero per il sole e occhiali da sole - maglieria intima di lana - fazzoletti, foulard per ripararsi la gola - nécessaire (sapone disinfettante, salviette umide) - crema solare protettiva (anche per labbra) - presa elettrica ad attacco universale - torcia elettrica con batterie di ricambio - coltellino multiuso - binocolo - macchina fotografica con rullini/macchina fotografica digitale con schede di memoria Farmacia personale: - garze, cerotti e benda elastica - disinfettanti intestinali - antibiotici a largo spettro - analgesici, antistaminici, antinfiammatori, antidolorifici - repellente per insetti - bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione (bere molto in quota) - farmaci di uso personale Sul volo intercontinentale dall'Italia a Lima si consiglia di portare nel bagaglio a mano, l'occorrente di prima necessità e la giacca a vento per ovviare, in parte, al disagio creato dall'eventuale smarrimento del bagaglio.

### **Elettricità**

Prese elettriche utilizzate in Bhutan: Tensione: 230 V Frequenza: 50 Hz Presa Elettrica Tipo D, Tipo F, Tipo G, Tipo M

### **Telefono**

Per il Bhutan dall'Italia dovete comporre 00975 seguito dal prefisso della località e dal numero dell'abbonato. Viceversa per chiamare l'Italia comporre lo 0039, seguito dal prefisso interurbano e dal numero dell'abbonato. Al di fuori delle maggiori città i collegamenti telefonici sono attualmente carenti. Telefoni cellulari. Non è possibile comunicare con l'Italia mediante il proprio apparecchio GSM. In quasi tutte le città sono possibili collegamenti Internet.

### **Festività**

Il 17 dicembre è festa nazionale, il 2 giugno si festeggia l'incoronazione dell'attuale re, e l'11 novembre il suo compleanno. Le altre festività riguardano il calendario liturgico buddista ed induista che da luogo ad eventi molto pittoreschi, per i turisti, che riguardano la maggior parte della popolazione con incontri, preghiere e feste all'aperto.

## **Materiale Fotografico**

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili. In linea di massima, se si escludono aeroporti e zone militari, non esistono particolari restrizioni per fotografare. E' buona regola assicurarsi di non infastidire le persone con le riprese fotografiche, specialmente se effettuate a distanza ravvicinata.

## **Cosa Comprare**

In Bhutan si possono acquistare tessuti sia di seta che di lana realizzati a mano di buona qualità. I Thangka dipinti buddhisti realizzati su tela, statue di bronzo ed altri oggetti legati alla religione come le ruote della preghiera sono reperibili nei negozi di artigianato.

## **Mance**

Le mance vengono generalmente sono apprezzate. Le guide e gli autisti gradiscono un riconoscimento alla qualità del servizio prestato al viaggiatore. Bisogna naturalmente tenere conto del differente valore del denaro ed evitare di donare delle cifre eccessive.

## **Letture consigliate**

Il Buddhismo di Giangiorgio Pasqualotto (Bruno Mondadori, Milano 2003) Un invito al lettore occidentale ad addentrarsi nelle figure concettuali più complesse della grande religione del Buddha. Il Sentiero del Buddha. Filosofia e meditazione, la via dell'illuminazione, luoghi sacri di Tom Lowenstein (EDT, Torino 1997, collana 'Saggezze del mondo') Una guida, vivace e riccamente illustrata, alla storia e alle leggende del buddhismo, oltre che ai temi principali della sua tradizione spirituale, antica e contemporanea. L'esile fiamma del drago di Barbara Crossette (EDT, Torino 2001; collana 'Viaggi e Avventura') Singolare diario di viaggio che unisce la freschezza dell'esperienza personale all'incisività di un reportage documentato; racconta il passato e il presente del Buthan, l'ultimo regno buddhista indipendente. Oltre il cielo, oltre la terra. La storia vera di un amore in Bhutan di Jamie Zeppa (Bompiani) Una giovane insegnante canadese decide di andare in Spicchi di infinito. Viaggio intorno all'Himalaya di Stefano Mazzoli (Edagricole, Bologna 2002) Prende in esame gli aspetti

morfologici, antropici, storici e religiosi di questa zona geografica che comprende anche il Bhutan. Tibet e popoli dell'Himalaya. Dal mandala alla ruota della vita: immagini, divinità, oggetti sacri (Red, Milano 2000) È un volume fotografico che illustra, attraverso le divinità e gli oggetti sacri, la civiltà di questi popoli.