

NEPAL

Nepal: Mustang Overland e Shinta Mani

Magiche esperienze

Quote a partire da	Date di partenza	Giorni di viaggio
€ 9.650,00	tutto l'anno	12

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Caratteristiche di viaggio

Questo itinerario nasce dal desiderio di offrire un'esperienza completa del Mustang, coniugando il comfort di un soggiorno in un esclusivo resort sostenibile con l'esplorazione della regione più settentrionale, fino alla leggendaria città murata di Lo Manthang, antica capitale del Regno di Lo. Un viaggio che alterna momenti di relax immersi nella natura a un'avventura attraverso paesaggi straordinari, antichi monasteri e villaggi dove la cultura tibetana continua a vivere intatta.

La destinazione è il leggendario Mustang, che per secoli ha conservato la propria indipendenza, custodendo lingua, cultura e tradizioni profondamente tibetane. Solo nel 1951 entrò a far parte del Nepal, mantenendo tuttavia una forte identità culturale. Ancora oggi la figura del re, Jigme Parbal Bista, appartenente a una dinastia che affonda le proprie radici nel XIV secolo, rappresenta un importante simbolo della storia e delle tradizioni locali.

Per lungo tempo il Mustang è rimasto chiuso agli stranieri, preservando un patrimonio culturale e paesaggistico straordinario. Soltanto dal 1992 l'accesso è stato consentito ai viaggiatori, attraverso un sistema di permessi che ancora oggi limita il numero delle presenze e contribuisce a tutelare l'equilibrio di questo fragile territorio.

Situato nell'estremo nord-occidentale del Nepal, al confine con il Tibet, il Mustang appare come una naturale prosecuzione dell'altopiano tibetano. Qui il paesaggio cambia radicalmente: deserti d'alta quota, canyon profondissimi, imponenti falesie rossastre scolpite dal vento e colline dai sorprendenti colori minerali disegnano scenari di rara intensità.

I villaggi, costruiti in terra battuta e pietra, conservano un'architettura tradizionale perfettamente integrata nell'ambiente. Lungo il percorso si incontrano antichi monasteri buddhisti, chorten, muri mani incisi con le preghiere e testimonianze di una spiritualità che continua a scandire la vita quotidiana delle comunità locali.

Oggi, grazie a un itinerario studiato per ridurre i tempi dei lunghi trasferimenti è possibile

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

raggiungere la mitica Lo Manthang, l'antica capitale fortificata del Regno di Lo. Un luogo unico, sospeso tra storia e leggenda, che continua a custodire l'anima più autentica dell'Himalaya e rappresenta una delle esperienze di viaggio più intense e straordinarie del Nepal.

Shinta Mani Mustang

E' una struttura in pietra che, nel paesaggio locale con grande sensibilità, si mimetizza sul fianco della montagna.
Le ampie vetrate a tutta altezza, presenti in tutta la proprietà, regalano viste mozzafiato sulla Catena del Nilgiri. Il progetto integra principi di energia solare passiva per ridurre al minimo i consumi energetici, mentre un'ampia coibentazione diffusa in tutta la struttura limita le dispersioni termiche, sia in inverno che in estate. Il cortile interno offre riparo dai forti venti di Jomsom, mentre elementi paesaggistici progettati con attenzione, come terrapieni e sistemi di drenaggio naturale, proteggono gli edifici dagli agenti atmosferici, garantendo comfort e sostenibilità in ogni stagione. Gli interni elegantemente progettati, utilizzano materiali locali, opere d'arte selezionate con cura e tessuti pregiati, creando un'atmosfera raffinata, lussuosa e al tempo stesso accogliente.
Le 29 suite dispongono di ampie vetrate a tutta altezza che offrono viste spettacolari e dotate di tutti i comfort moderni, gli ambienti esprimono un'estetica ispirata all'arte e all'iconografia tibetana, arricchita da tocchi di colore audaci. Coperte di design, tappeti tibetani realizzati a mano in Nepal e raffinati arredi in legno si combinano armoniosamente, dando vita a un equilibrio perfetto tra eleganza senza tempo e comfort lussuoso.

Il comfort e la sostenibilità passa dai dettagli, come le pregiate coperte e cuscini tessuti a mano forniti da un raffinato atelier di alta gamma specializzato nell'antica tradizione nepalese della tessitura a telaio manuale, utilizzando il più pregiato cashmere proveniente dalla Mongolia. Ogni creazione è un pezzo unico, una vera e propria opera d'arte dal carattere sensoriale e sofisticato.

Sostenibilità e coinvolgimento della comunità locale sono punti di forza di questa

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

struttura realizzata principalmente utilizzando materiali di provenienza locale, come pietra e legno, valorizzando le risorse del territorio e riducendo l'impatto ambientale. La maggior parte dei collaboratori proviene dalla comunità locale, creando opportunità di lavoro concrete e programmi di formazione mirati a svilupparne le competenze. Il Lodge promuove attivamente l'inclusione femminile all'interno del team, con l'obiettivo di garantire un equilibrio di genere equo e una crescita professionale condivisa. L'approvvigionamento è locale, selezionando prodotti provenienti da agricoltori indipendenti e biologici, contribuendo al contempo a sostenere e valorizzare l'economia del territorio. Il ristorante, la lobby e il bar sono progettati combinando antiquariato e arredi riciclati. La terrazza esterna offre comode sedute. Di sera, grandi bracieri riscaldano gli ospiti, che possono osservare il cielo stellato in tutta la sua intensità.

Una guida riservata con auto e autista a disposizione durante il soggiorno nel Resort vi accompagneranno nelle attività che sceglierete al momento, in funzione dei vostri interessi e bisogni del momento, senza sentirvi in alcun modo forzati. Il lusso di poter avere il tempo di decidere se riposarvi, visitare, prendere una biciletta o un tour in fuoristrada. Le attività sono molteplici e per tutti i gusti. Pasang Lhamu Foundation è sostenuta da Shinta Mani Mustang attraverso progetti dedicati alla tutela ambientale e allo sviluppo delle comunità locali nella regione.

I pernottamenti sono previsti in Hotel 5 stelle a **Kathmandu** e **Jomsom**, e in semplici 3 stelle e guest house per il resto del viaggio.

Dopo il monsone o durante forti piogge, sono possibili frane o smottamenti, le strade possono essere temporaneamente interrotte … In questo caso il programma dovrà essere modificato o aggiustato, quindi vi chiediamo di essere aperti alle soluzioni proposte sul posto.

Earth ha deciso di cogliere questa opportunità, ricercando un punto di equilibrio tra turismo e tutela dell'autenticità di culture e paesaggi.
Una proposta da vivere in punta di piedi per conoscere da vicino una tradizione millenaria.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Sono esclusi dalla quotazione i collegamenti aerei intercontinentali e interni, per poter usufruire delle promozioni offerte dalle principali compagnie aeree. I voli da/per Kathmandu saranno proposti alle migliori condizioni tariffarie disponibili all'atto della prenotazione.

In evidenza

- Soggiorno in suite presso Shinta Mani Mustang, in pensione completa con tutti i comfort e servizi inclusi (bevande alcoliche e analcoliche), anche durante le escursioni.
- Escursioni e attività private con guida nell'area del Lower Mustang, secondo il programma degli ospiti.
- Accesso alla SoRig SPA (bagno turco, sauna e vasca idromassaggio) e trattamenti benessere.
- Servizio lavanderia (escluso lavaggio a secco).

Programma di viaggio

GIORNO 01

Partenza per Kathmandu

Partenza dall'Italia con volo di linea per Kathmandu.
NB: volo non incluso nella quota di partecipazione, quotazione su richiesta.
Pernottamento a bordo.

GIORNO 02

Kathmandu

Arrivo all'aeroporto di Kathmandu, disbrigo delle formalità doganali ed incontro (all'uscita dell'aeroporto) con la nostra organizzazione per il trasferimento privato (con autista) in Hotel in zona Thamel. Sistemazione nella camera dopo le 14.00 e tempo a disposizione per relax o per visite libere ed individuali della capitale nepalese.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Cena e pernottamento in Hotel.

NB: per coloro che lo desiderano possiamo organizzare visite private con guida locale.

GIORNO 03

Kathmandu - Jomsom - Shinta Mani

Prima colazione in Hotel.
Trasferimento privato (con autista) in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo per Pokhara. Arrivo e proseguimento con volo per Jomsom.
All'arrivo la guida a voi assegnata vi accoglierà e accompagnerà, con auto ed autista allo Shinta Mani Mustang.
Situato a 2.800 metri di altitudine, il resort è uno dei pochi luoghi in Nepal da cui è possibile ammirare da vicino le imponenti vette himalayane. Circa 150 metri più in basso scorre il fiume Kali Gandaki.
All'arrivo sarete accolti calorosamente e accompagnati alla vostra suite per il check-in e il relax dopo il viaggio. Potrete rigenerarvi con i trattamenti spa del resort oppure scoprire le pratiche di benessere tradizionali offerte dagli Amchi, guaritori della medicina tibetana e himalayana, per un'esperienza autentica e profondamente rigenerante.
L'ambiente sereno del resort offre l'occasione ideale per una passeggiata rilassante, ammirando i panorami spettacolari e scoprendo i servizi della struttura.
Nel corso della giornata, possibilità di visitare il villaggio di Thini, lungo sentieri poco battuti che permettono di entrare in contatto con la cultura e lo stile di vita locali, immersi in scenari montani di straordinaria bellezza.
Al tramonto, rientro al Resort per una cena raffinata, da gustare nell'atmosfera tranquilla della struttura, con la possibilità di partecipare ad attività serali, rendendo il primo giorno allo Shinta Mani Mustang un'esperienza davvero indimenticabile.
Pernottamento in Hotel.

GIORNO 04

Shinta Mani Mustang

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Prime colazioni in Hotel.
Giornate a disposizione per attività proposte dallo Shinta Mani Mustang Resort, con guida locale e autista privato.

ATTIVITA' INCLUSE:Escursione al pittoresco villaggio di Marpha in auto, a piedi oppure in mountain bike.Il villaggio di Marpha è un gioiello nascosto famoso per i suoi frutteti di mele e le tradizionali case in pietra. Le stradine in lastricato, i monasteri buddhisti decorati e i prodotti locali come il brandy e il sidro di mela ne definiscono il carattere autentico e suggestivo.
Una volta arrivati, potrete passeggiare tra le stradine in pietra, acquistare artigianato locale e immergervi nei suoni e nelle atmosfere autentiche del villaggio. Il pranzo sarà ospitato da Mrs. Kamala, rinomata chef Thakali e leader della comunità, che vi accoglierà nella sua casa preparando un tradizionale pasto Thakali, per un'autentica esperienza gastronomica locale. Nel pomeriggio continuerete la scoperta di Marpha, approfondendone storia e tradizioni: dai frutteti di mele ai monasteri buddhisti, ogni angolo racconta un frammento della vita e della cultura del Mustang, rendendo l'escursione un'esperienza culturale ricca e memorabile.
L'escursione inizia al mattino con un trekking di circa due ore dal lodge verso il lago Dumba e il monastero di Khutsab Terenga, lungo un percorso panoramico con viste spettacolari sulla Kali Gandaki Valley.Trekking nella Valle di Jomsom, caratterizzata da un paesaggio arido e desertico d'alta quotaPartenza per un trekking nella Valle di Jomsom, lungo un itinerario selezionato in base alle condizioni del momento per garantire la migliore esperienza possibile all'aria aperta. Il percorso attraversa paesaggi aspri, corsi d'acqua e zone boschive, offrendo viste spettacolari sulle vette himalayane innevate e sulla natura circostante. Lungo il tragitto sono previste soste in punti panoramici ideali per fotografare il paesaggio. A metà escursione, pausa picnic in stile alpinistico per riposarsi e rifocillarsi immersi nella bellezza della valle, con snack energetici e un'esperienza di pranzo nella natura. Si prosegue poi l'esplorazione nel pomeriggio, godendo della quiete e della solitudine di aree incontaminate. Rientro al punto di partenza nel tardo pomeriggio, con il ricordo di un'esperienza intensa e profondamente immersiva tra i paesaggi del Mustang.
Uno degli aspetti fondamentali dei programmi di trekking è la flessibilità. Sappiamo che ogni ospite ha capacità, esperienza e livello di preparazione fisica diversi, per questo ogni

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

escursione può essere completamente personalizzata. Che si tratti di escursionisti esperti alla ricerca di percorsi impegnativi o di principianti che preferiscono un ritmo più rilassato, l'itinerario, durata e difficoltà verranno adattate per garantire un'esperienza confortevole e piacevole.
Poniamo grande attenzione alla sicurezza e al benessere degli ospiti: ogni trekking nel Mustang è progettato su misura, per offrire un viaggio indimenticabile ma sempre in linea con le proprie esigenze e il proprio livello di comfort.Escursione a Jharkot, Muktinath, Jhong e Kagbeni in jeep. Un'esperienza immersiva nella campagna nepalese.Partenza per un suggestivo viaggio di circa un'ora in auto verso Jharkot, un villaggio tibetano senza tempo, noto per l'antico gompa e l'atmosfera di pace. Passeggiando tra i suoi vicoli stretti si possono ammirare i campi terrazzati e le tradizionali case in pietra. Si prosegue con un breve tragitto in salita verso Muktinath, uno dei luoghi di pellegrinaggio più sacri del Nepal sia per gli induisti che per i buddhisti. Situato a 3.800 metri di altitudine, questo tempio venerato ospita le 108 fontane sacre, le Mukti Dhara. Secondo la tradizione, il bagno in queste acque purifica l'anima e conduce alla liberazione, offrendo l'opportunità unica di assistere o partecipare a un antico rito spirituale immerso nell'Himalaya. In discesa da Muktinath, si intraprende un'escursione a piedi o in jeep attraverso la valle fino al villaggio di Jhong. Il percorso attraversa antichi frutteti, ponti sospesi e conduce a questo insediamento isolato, ricco di storia e tradizione. Qui, il pranzo viene servito dal team culinario dello Shinta Mani Mustang all'interno del monastero, con una vista a 360 gradi su vallate e cime himalayane. Nel pomeriggio è possibile scegliere tra diverse esperienze: un'emozionante discesa in mountain bike lungo sentieri poco battuti verso la valle, oppure un comodo trasferimento in jeep verso Kagbeni, suggestiva porta d'accesso all'Upper Mustang. Kagbeni affascina con i suoi vicoli stretti, le case in fango in stile medievale e il venerato monastero Kag Chode Thupten Samphel Ling, dove risuonano le preghiere buddhiste. Un perfetto connubio di spiritualità, cultura e paesaggi naturali che rende questo tratto del Mustang un'esperienza indimenticabile.Escursione a Lubra, villaggio antico e spirituale, rimasto immutato per circa 800 anni, che preserva le tradizioni della religione Bön, pre-buddistaIl villaggio di Lubra, un insediamento di circa 800 anni nel cuore del Mustang, conserva un fascino spirituale unico ed è uno degli ultimi baluardi della tradizione Bon, una pratica religiosa precedente al buddhismo. Questo remoto borgo, raggiungibile attraverso un suggestivo trekking lungo la

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

gola del fiume Panda Khola, testimonia la resilienza delle antiche tradizioni nel tempo. Qui si incontrano natura, cultura e spiritualità in un equilibrio raro. Dal venerabile gompa al monastero rupestre, fino alla cucina locale servita sul tetto di un'antica abitazione, Lubra offre un'esperienza culturale immersiva e autentica. La forte volontà del villaggio di preservare il proprio patrimonio rende Lubra non solo una destinazione, ma un vero e proprio viaggio nel tempo alle origini della tradizione Bon. Questo villaggio tradizionale, incastonato nello spettacolare scenario dell'Himalaya, offre una varietà di esperienze e attività coinvolgenti. È possibile dedicarsi a trekking attraverso paesaggi pittoreschi, scoprire le tradizioni e la cultura locale e assaporare i sapori autentici della cucina Bon. Lubra, con la sua atmosfera tranquilla e il ricco patrimonio culturale, regala un'esperienza unica e profondamente immersiva. La bellezza naturale del luogo, unita a uno stile di vita rimasto pressoché immutato per secoli, offre un'occasione rara per comprendere a fondo una cultura antica e affascinante, lasciando ricordi indelebili.Programma di benessere e spa: trattamenti terapeutici ed estetici e consulenza con il medico esperto di medicina tibetanaDopo aver esplorato le meraviglie culturali e paesaggistiche del Mustang, un percorso benessere e spa su misura vi aiuterà a rigenerare corpo e spirito. All'interno dell'esperienza all-inclusive è incluso un programma personalizzato di benessere e trattamenti durante tutto il soggiorno.

Le moderne e raffinate strutture spa offrono sale trattamenti private, disponibili sia per coppie che per ospiti singoli, secondo le preferenze. Bagno turco, sauna, massaggi terapeutici e trattamenti estetici eseguiti da terapisti altamente qualificati rappresentano solo l'inizio di un'esperienza dedicata al relax e alla rigenerazione profonda. Oltre ai trattamenti terapeutici ed estetici, avrete l'opportunità di incontrare un Amchi locale, medico della medicina tibetana, Tsewang Gyurme Gurung, undicesima generazione documentata della sua tradizione di praticanti SoRig. Durante una consulenza personalizzata verrà valutato il vostro stato di benessere generale e verranno suggeriti trattamenti specifici da integrare nel percorso spa. Che si tratti di un bouquet di erbe per il bagno di vapore, di un impacco per alleviare le tensioni muscolari o della scelta di oli mirati per il massaggio, l'Amchi attingerà alla sua profonda conoscenza ancestrale per offrire un approccio unico e personalizzato al vostro benessere.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Pensione completa e pernottamenti in Hotel.

GIORNO 05

Shinta Mani Mustang

Prime colazioni in Hotel.
Giornate a disposizione per attività proposte dallo Shinta Mani Mustang Resort, con guida locale e autista privato.

ATTIVITA' INCLUSE:Escursione al pittoresco villaggio di Marpha in auto, a piedi oppure in mountain bike.Il villaggio di Marpha è un gioiello nascosto famoso per i suoi frutteti di mele e le tradizionali case in pietra. Le stradine in lastricato, i monasteri buddhisti decorati e i prodotti locali come il brandy e il sidro di mela ne definiscono il carattere autentico e suggestivo.
Una volta arrivati, potrete passeggiare tra le stradine in pietra, acquistare artigianato locale e immergervi nei suoni e nelle atmosfere autentiche del villaggio. Il pranzo sarà ospitato da Mrs. Kamala, rinomata chef Thakali e leader della comunità, che vi accoglierà nella sua casa preparando un tradizionale pasto Thakali, per un'autentica esperienza gastronomica locale. Nel pomeriggio continuerete la scoperta di Marpha, approfondendone storia e tradizioni: dai frutteti di mele ai monasteri buddhisti, ogni angolo racconta un frammento della vita e della cultura del Mustang, rendendo l'escursione un'esperienza culturale ricca e memorabile.
L'escursione inizia al mattino con un trekking di circa due ore dal lodge verso il lago Dumba e il monastero di Khutsab Terenga, lungo un percorso panoramico con viste spettacolari sulla Kali Gandaki Valley.Trekking nella Valle di Jomsom, caratterizzata da un paesaggio arido e desertico d'alta quotaPartenza per un trekking nella Valle di Jomsom, lungo un itinerario selezionato in base alle condizioni del momento per garantire la migliore esperienza possibile all'aria aperta. Il percorso attraversa paesaggi aspri, corsi d'acqua e zone boschive, offrendo viste spettacolari sulle vette himalayane innevate e sulla natura circostante. Lungo il tragitto sono previste soste in punti panoramici ideali per fotografare il paesaggio. A metà escursione, pausa picnic in stile alpinistico per riposarsi e rifocillarsi immersi nella bellezza della valle, con snack energetici e un'esperienza di pranzo nella natura. Si prosegue poi l'esplorazione nel pomeriggio, godendo della quiete e della

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

solitudine di aree incontaminate. Rientro al punto di partenza nel tardo pomeriggio, con il ricordo di un'esperienza intensa e profondamente immersiva tra i paesaggi del Mustang.
Uno degli aspetti fondamentali dei programmi di trekking è la flessibilità. Sappiamo che ogni ospite ha capacità, esperienza e livello di preparazione fisica diversi, per questo ogni escursione può essere completamente personalizzata. Che si tratti di escursionisti esperti alla ricerca di percorsi impegnativi o di principianti che preferiscono un ritmo più rilassato, l'itinerario, durata e difficoltà verranno adattate per garantire un'esperienza confortevole e piacevole.
Poniamo grande attenzione alla sicurezza e al benessere degli ospiti: ogni trekking nel Mustang è progettato su misura, per offrire un viaggio indimenticabile ma sempre in linea con le proprie esigenze e il proprio livello di comfort.Escursione a Jharkot, Muktinath, Jhong e Kagbeni in jeep. Un'esperienza immersiva nella campagna nepalese.Partenza per un suggestivo viaggio di circa un'ora in auto verso Jharkot, un villaggio tibetano senza tempo, noto per l'antico gompa e l'atmosfera di pace. Passeggiando tra i suoi vicoli stretti si possono ammirare i campi terrazzati e le tradizionali case in pietra. Si prosegue con un breve tragitto in salita verso Muktinath, uno dei luoghi di pellegrinaggio più sacri del Nepal sia per gli induisti che per i buddhisti. Situato a 3.800 metri di altitudine, questo tempio venerato ospita le 108 fontane sacre, le Mukti Dhara. Secondo la tradizione, il bagno in queste acque purifica l'anima e conduce alla liberazione, offrendo l'opportunità unica di assistere o partecipare a un antico rito spirituale immerso nell'Himalaya. In discesa da Muktinath, si intraprende un'escursione a piedi o in jeep attraverso la valle fino al villaggio di Jhong. Il percorso attraversa antichi frutteti, ponti sospesi e conduce a questo insediamento isolato, ricco di storia e tradizione. Qui, il pranzo viene servito dal team culinario dello Shinta Mani Mustang all'interno del monastero, con una vista a 360 gradi su vallate e cime himalayane.
Nel pomeriggio è possibile scegliere tra diverse esperienze: un'emozionante discesa in mountain bike lungo sentieri poco battuti verso la valle, oppure un comodo trasferimento in jeep verso Kagbeni, suggestiva porta d'accesso all'Upper Mustang. Kagbeni affascina con i suoi vicoli stretti, le case in fango in stile medievale e il venerato monastero Kag Chode Thupten Samphel Ling, dove risuonano le preghiere buddhiste. Un perfetto connubio di spiritualità, cultura e paesaggi naturali che rende questo tratto del Mustang un'esperienza indimenticabile.Escursione a Lubra, villaggio antico e spirituale, rimasto immutato per circa

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

800 anni, che preserva le tradizioni della religione Bön, pre-buddistall villaggio di Lubra, un insediamento di circa 800 anni nel cuore del Mustang, conserva un fascino spirituale unico ed è uno degli ultimi baluardi della tradizione Bon, una pratica religiosa precedente al buddhismo. Questo remoto borgo, raggiungibile attraverso un suggestivo trekking lungo la gola del fiume Panda Khola, testimonia la resilienza delle antiche tradizioni nel tempo. Qui si incontrano natura, cultura e spiritualità in un equilibrio raro. Dal venerabile gompa al monastero rupestre, fino alla cucina locale servita sul tetto di un'antica abitazione, Lubra offre un'esperienza culturale immersiva e autentica. La forte volontà del villaggio di preservare il proprio patrimonio rende Lubra non solo una destinazione, ma un vero e proprio viaggio nel tempo alle origini della tradizione Bon. Questo villaggio tradizionale, incastonato nello spettacolare scenario dell'Himalaya, offre una varietà di esperienze e attività coinvolgenti. È possibile dedicarsi a trekking attraverso paesaggi pittoreschi, scoprire le tradizioni e la cultura locale e assaporare i sapori autentici della cucina Bon. Lubra, con la sua atmosfera tranquilla e il ricco patrimonio culturale, regala un'esperienza unica e profondamente immersiva. La bellezza naturale del luogo, unita a uno stile di vita rimasto pressoché immutato per secoli, offre un'occasione rara per comprendere a fondo una cultura antica e affascinante, lasciando ricordi indelebili.Programma di benessere e spa: trattamenti terapeutici ed estetici e consulenza con il medico esperto di medicina tibetanaDopo aver esplorato le meraviglie culturali e paesaggistiche del Mustang, un percorso benessere e spa su misura vi aiuterà a rigenerare corpo e spirito. All'interno dell'esperienza all-inclusive è incluso un programma personalizzato di benessere e trattamenti durante tutto il soggiorno.

Le moderne e raffinate strutture spa offrono sale trattamenti private, disponibili sia per coppie che per ospiti singoli, secondo le preferenze. Bagno turco, sauna, massaggi terapeutici e trattamenti estetici eseguiti da terapisti altamente qualificati rappresentano solo l'inizio di un'esperienza dedicata al relax e alla rigenerazione profonda. Oltre ai trattamenti terapeutici ed estetici, avrete l'opportunità di incontrare un Amchi locale, medico della medicina tibetana, Tsewang Gyurme Gurung, undicesima generazione documentata della sua tradizione di praticanti SoRig. Durante una consulenza personalizzata verrà valutato il vostro stato di benessere generale e verranno suggeriti trattamenti specifici da integrare nel percorso spa. Che si tratti di un bouquet di erbe per il

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

bagno di vapore, di un impacco per alleviare le tensioni muscolari o della scelta di oli mirati per il massaggio, l'Amchi attingerà alla sua profonda conoscenza ancestrale per offrire un approccio unico e personalizzato al vostro benessere.

Pensione completa e pernottamenti in Hotel.

GIORNO 06

Jomsom - Kagbeni - Chuksang - Geling - Ghami (3510 m.)

Partenza in direzione di Ghami (circa 70 km - intera giornata), attraversando i paesaggi dell'Upper Mustang. Lungo il percorso sosta a Kagbeni, antico villaggio posto alla confluenza dei fiumi Kali Gandaki e Jhong Khola, tradizionalmente considerato il punto d'accesso all'antico Regno di Lo. Le sue strette vie, le abitazioni in pietra e terra battuta e il monastero raccontano il profondo legame di questa regione con la cultura tibetana. Si prosegue verso Chuksang, piccolo insediamento situato in una valle segnata da pareti rocciose e canyon modellati dall'erosione. Le numerose grotte scavate nella roccia e le tradizionali abitazioni costruite in fango e pietra testimoniano una lunga storia di adattamento a un ambiente d'alta quota. L'itinerario continua fino a Syanboche dove con una piccola deviazione in fuoristrada si scende attraverso un canyon per raggiungere poi con una passeggiata le mitiche grotte di Chungsi, uno dei luoghi di maggiore valore spirituale dell'Alto Mustang. Secondo la tradizione buddhista, fu qui che Padmasambhava (Guru Rinpoche) sostò in meditazione durante il suo viaggio verso il Tibet nell'VIII secolo, consacrando questo luogo come importante sito di pellegrinaggio. Si ritorna per la strada principale verso nord fino a Geling, un villaggio circondato da campi coltivati, dove l'agricoltura rappresenta ancora oggi una risorsa fondamentale per la popolazione locale. I monasteri buddhisti e le case in argilla riflettono un patrimonio culturale che si tramanda da generazioni.
Nel pomeriggio arrivo a Ghami, uno dei principali villaggi dell'Upper Mustang. Il paese è noto per i suoi chorten, i lunghi muri mani incisi con mantra buddhisti e le tracce di antichi insediamenti che raccontano la storia del Regno di Lo e della civiltà himalayana.
Arrivo e sistemazione in semplice Hotel.
Pensione completa.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

GIORNO 07

Ghami - Dhakmar - Ghar Gumba - Tsarang (3560 m.)

Prima colazione in Hotel.
Partenza in direzione di Dhakmar, villaggio situato ai piedi di estese pareti rocciose di colore rosso, una tonalità dovuta alla presenza di ossidi di ferro nel terreno. Il paesaggio, modellato dall'erosione nel corso dei millenni, è caratterizzato da formazioni rocciose, canyon e numerose grotte che testimoniano l'antica presenza dell'uomo in questa regione. Alcune conservano ancora incisioni e dipinti legati alla tradizione buddhista, offrendo uno sguardo sulla storia religiosa e culturale del Mustang.
Si prosegue verso Ghar Gumba, uno dei monasteri più antichi del Nepal, la cui fondazione viene tradizionalmente attribuita a Guru Rinpoche (Padmasambhava) nell'VIII secolo. Ancora oggi rappresenta un importante luogo di culto per la comunità buddhista locale e conserva affreschi, statue e testimonianze della lunga tradizione spirituale del Mustang.
L'itinerario continua fino a Tsarang, uno dei principali centri storici dell'antico Regno di Lo. Il villaggio conserva un impianto urbanistico tradizionale, un grande monastero e l'antico palazzo reale, testimonianze del ruolo che Tsarang ha ricoperto per secoli come centro amministrativo e religioso della regione. Arrivo e sistemazione in semplice Hotel.
Pensione completa.

GIORNO 08

Tsarang - Luri Gompa - Lo Manthang (3840 m.)

Prima colazione in Hotel.
Partenza per raggiungere Luri Gompa, uno dei più antichi luoghi di culto del Mustang, ricavato all'interno di una formazione rocciosa nota come "camini delle fate". Il monastero conserva affreschi buddhisti risalenti al XV secolo e uno stupa di particolare interesse storico e religioso, testimonianza della lunga tradizione spirituale della regione.
Al termine della visita si rientra a Tsarang per poi proseguire verso Lo Manthang. Arrivo e sistemazione presso il Royal Mustang Resort. Situato alle porte di Lo Manthang, a circa 3.800 metri di quota, il Royal Mustang Resort rappresenta una struttura ricettiva che coniuga comfort e attenzione al contesto culturale dell'Upper Mustang. Realizzato con richiami

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

all'architettura tradizionale locale, dispone di camere spaziose, aree comuni accoglienti e ampie vedute sul paesaggio d'alta quota che circonda l'antica capitale del Regno di Lo.
Il resto della giornata è dedicato alla scoperta della città e dei suoi vicoli, osservando la vita quotidiana della comunità locale e l'atmosfera di uno degli ultimi antichi regni himalayani.
Antica capitale del Regno di Lo, Lo Manthang è ancora oggi il principale centro storico e culturale dell'Upper Mustang. Racchiusa entro mura costruite nel XV secolo, conserva il palazzo reale, monasteri buddhisti ancora attivi e un impianto urbano rimasto pressoché invariato nel tempo. La lingua, le tradizioni e l'architettura riflettono il profondo legame con la cultura tibetana.
Visita dei principali monasteri di Lo Manthang: il Jampa Monastery, fondato nel XV secolo, custodisce preziosi cicli di affreschi e raffinate statue che testimoniano la diffusione del buddhismo tibetano lungo le antiche vie carovaniere himalayane. Si prosegue con il Thubchen Gonpa, tra i più importanti complessi monastici del Mustang, caratterizzato da un'imponente architettura in terra e legno e da un notevole patrimonio pittorico, riportato alla luce grazie a un attento lavoro di restauro conservativo, da parte di un'equipe italiana coordinata da Luigi Fieni. I restauri sono stati affiancati da un importante programma di formazione rivolto alla comunità locale, con particolare attenzione al coinvolgimento delle donne. Attraverso percorsi di istruzione e addestramento nelle tecniche di conservazione, il progetto ha favorito la trasmissione di competenze specialistiche, creando nuove opportunità professionali e contribuendo alla tutela del patrimonio culturale del Mustang.
Pensione completa.

GIORNO 09

Lo Manthang (3840 m.)

Prima colazione in Hotel.
La giornata è dedicata all'esplorazione della valle orientale di Lo Manthang, lungo l'antica direttrice che per secoli ha collegato il Regno di Lo al Tibet. Si raggiunge in mattinata il villaggio di Chhoser, noto per i suoi monasteri buddhisti e per il complesso sistema di abitazioni e grotte scavate nella roccia. L'itinerario permette di visitare alcuni dei principali luoghi di interesse della valle, tra cui antichi monasteri ancora frequentati dalla comunità locale e le celebri grotte rupestri. Utilizzate nel corso dei secoli come luoghi di sepoltura,

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

rifugi, spazi di meditazione e abitazioni, costituiscono una testimonianza della storia e dell'evoluzione della presenza umana in questa parte dell'Himalaya. Al termine delle visite, rientro in Hotel. Pensione completa.

GIORNO 10

Lo Manthang - Jomsom Shinta Mani

Prima colazione in Hotel.
Trasferimento a Jomsom e sistemazione presso Shinta Mani Mustang Resort.
Arrivo e sistemazione nella camera riservata. Tempo a disposizione per relax.
Pensione completa.

GIORNO 11

Shinta Mani Mustang - Jomsom - Pokhara - Kathmandu

Prima colazione in Hotel.
Trasferimento in aeroporto e partenza con volo nazionale per Pokhara e proseguimento per Kathmandu. Arrivo e trasferimento (con autista privato) all'Hotel Dwarika's.
Sistemazione nelle camera riservata (Heritage Deluxe) dopo le 14.00 e tempo per relax o per shopping o per visite facoltative della città.
Pasti liberi e pernottamento in Hotel.

GIORNO 12

Kathmandu - Rientro in Italia

Prima colazione in Hotel.
Trasferimento (con autista privato) in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo per il rientro in Italia o possibilità di estendere il viaggio.
NB: volo non incluso nella quota di partecipazione, quotazione su richiesta.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Quote di partecipazione

Quote individuali di partecipazione in camera doppia

Quote

2 partecipanti	€ 9.650,00

Supplementi

Suppl. camera singola	in aggiornamento
Estensione assicurazione “zone remote”: assistenza alla persona fino a un massimale di Euro 50.000,00	€ 100,00
Quota voli da/per Kathmandu: con voli di linea Turisk Airlines: Da Milano/Roma a Kathmandu, via Istanbul, e ritorno a partire da	€ 1.600,00
Quota gestione pratica	€ 90,00

INCLUSO NELLA QUOTA

- Voli nazionali Kathmandu-Pokhara-Jomsom e ritorno
- Franchigia bagaglio: 10 Kg di bagaglio registrato più 1 solo bagaglio a mano di massimo 5 kg
- I trasferimenti con veicolo privato dotato da e per l’aeroporto di Kathmandu
- Trasferimenti privati in Mustang con mezzo privato (jeep) con driver e guida locale parlante inglese
- 2 pernottamenti in camera Heritage Deluxe presso l’Hotel Dwarika’s di Kathmandu con trattamento di pernottamento e prima colazione
- Cena a Kathmandu il 2° giorno
- Pernottamenti in Mustang in hotel semplici e il miglior hotel di Lo Manthang con trattamento di mezza pensione

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

- Pranzi in Mustang in ristoranti locali
- 4 pernottamenti in suite presso il Resort Shinta Mani Mustang, con trattamento All Inclusive:
- Pasti e bevande (alcoliche e analcoliche) inclusi, anche in location all'aperto durante le escursioni.
- Escursioni e attività private con guida nell'area del Lower Mustang
- Accesso alla SoRig SPA (bagno turco, sauna, vasca idromassaggio) e trattamenti benessere.
- Minibar in camera rifornito quotidianamente.
- Servizio lavanderia (escluso lavaggio a secco).
- Wi-Fi disponibile in tutto il resort
- Trasferimenti A/R in veicolo da/per il resort e l'aeroporto di Jomsom.
- Permessi (ACAP e TIMS).
- Tasse e mance incluse
- Permesso e tassa d'ingresso in Mustang
- Assistenza Telefonica Earth Viaggi (servizio attivo H24)
- Assistenza dei nostri uffici corrispondenti in loco
- Guida Ed. Polaris (per camera)
- Zainetto da viaggio, EARTH/Eastpak

ESCLUSO DALLA QUOTA

- **Voli per/da Kathmandu**
- Visite ed escursioni a Kathmandu
- Quota gestione pratica
- Visto turistico obbligatorio d'ingresso in Nepal (circa USD 30,00 da ottenere online e pagare in loco)
- Tasse d'Ingresso delle apparecchiature fotografiche nei luoghi turistici (da pagare in loco)
- Early check-in e late check-out in Hotel
- Escursioni e visite facoltative, non previste in programma
- Pasti non previsti in programma, menù à la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

NOTE

Minimo partecipanti

Per l'effettuazione del viaggio è previsto un numero minimo di 2 partecipanti. L'eventuale NON raggiungimento del minimo previsto, ed il conseguente annullamento, sarà comunicato dall'organizzatore almeno 20 giorni prima della data di partenza del viaggio.
In alternativa all'annullamento, l'organizzatore, nei termini di tempo previsti, potrà proporre al turista lo stesso pacchetto o un pacchetto alternativo quantificandone, in forma scritta, di volta in volta, l'adeguamento della quota di partecipazione.
Qualora venga a mancare il numero di partecipanti al viaggio corrispondente allo scaglione di quota di riferimento e/o si cancelli una persona prevista in una sistemazione in camera doppia, ai partecipanti verranno applicate le conseguenti variazioni di quota (diverso numero di partecipanti e supplemento camera singola).

Escursioni

Nel caso in cui il viaggiatore usufruisse di escursioni programmate e svolte da altre agenzie/organizzazioni locali o direttamente dalle strutture alberghiere, Earth by Enterprise S.r.l. non potrà fornire alcuna garanzia.

Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto sul sito www.earthviaggi.it, al consumatore che receda dal contratto prima della partenza, fatta eccezione per i casi elencati al primo comma dell'articolo 9 (delle Condizioni Generali di Contratto di vendita di Pacchetti Turistici) e indipendentemente dal pagamento dell'acconto previsto dall'articolo 7, 1° comma (delle Condizioni Generali di Contratto di vendita di Pacchetti Turistici) e tranne ove diversamente specificato in seguito e/o in fase di conferma dei servizi, saranno addebitati a titolo di penale:
- La quota gestione pratica;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
- fino a 93 giorni prima della partenza: 40% della quota di partecipazione
- da 92 a 63 giorni prima della partenza: 55% della quota di partecipazione
- da 62 a 35 giorni prima della partenza: 85% della quota di partecipazione
- oltre tale termine: 100% della quota di partecipazione

Oltre alle penalità relative alla biglietteria aerea (tariffe speciali, instant purchase, low cost e voli di linea).
Si precisa che:
- il riferimento è sempre ai giorni "di calendario";

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

- per determinate destinazioni, per particolari servizi, per i gruppi precostituiti e per determinate combinazioni di viaggio, le penali sopra riportate potranno subire variazioni anche rilevanti;
- per determinati servizi turistici e non turistici le penali possono essere del 100% già al momento della proposta irrevocabile o della prenotazione/conferma da parte del tour operator; tali variazioni saranno indicate nei documenti relativi ai programmi fuori catalogo o ai viaggi su misura o a viaggi e servizi in genere non rientranti pienamente o parzialmente nel presente catalogo;
- in ogni caso, nessun rimborso spetta al consumatore che decida di interrompere il viaggio o il soggiorno per volontà unilaterale.

Ai sensi dell'art ex art. 47 1° comma lett. g. del Codice del Consumo si comunica che nei contratti conclusi a distanza è escluso il diritto di recesso. Ai sensi dell'art. 41 comma 7 del Codice del Turismo si comunica che nei contratti negoziati fuori dai locali commerciali nei casi di offerte con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti è escluso il diritto di recesso. Si rendono perciò applicabili al viaggiatore/consumatore che recedono dal contratto sottoscritto a distanza o fuori dai locali commerciali con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti le penali d'annullamento previste nella scheda tecnica.

Ai sensi dell'articolo 59 del Codice del Consumo, Decreto Legislativo 6 settembre 2005, n. 206 modificato in seguito al D.lgs 21 febbraio 2014 n.21, il diritto di recesso è escluso relativamente ai contratti per la fornitura di alloggi, trasporti, servizi di noleggio di autovetture, catering o servizi relativi alle attività di tempo libero, se il contratto prevede una data o un periodo specifico per la prestazione. Si rendono perciò applicabili al consumatore che recede dal contratto sottoscritto a distanza o negoziato fuori dei locali commerciali le penali d'annullamento previste e indicate in ogni singolo servizio.

Earth Viaggi protegge i propri Viaggiatori con Unipol Assicurazioni, una copertura completa dal momento della prenotazione, durante il viaggio e anche dopo il rientro Italia! (verifica nel dettaglio cliccando qui)

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

- **Assistenza alla persona:** tramite Centrale Operativa H24 (costituita da medici, tecnici e operatori)
- **Rimborso Spese Mediche in viaggio**: fino a € 50.000,00 per persona
- **Bagaglio**: furto, rapina, scippo, incendio mancata riconsegna, fino a € 750,00. Spese di prima necessità per ritardata (12 H) o mancata riconsegna da parte del vettore, fino a € 250,00
- **Annullamento Viaggio**: indennizzo della penale fino a € 10.000 per persona e € 50.000,00 per evento
- **Interruzione Viaggio**: rimborso dei giorni non usufruiti, fino a € 5.000,00 per evento
- **Polizza "Viaggi Rischio Zero"**: per la copertura delle maggiori spese e dei giorni non usufruiti a seguito di eventi fortuiti e casi di forza maggiore in corso di viaggio, fino a € 2.700,00 per persona
- **Polizza Infortuni in viaggio**: € 150.000,00 per invalidità permanente o decesso, compreso il rischio volo (esclusi voli privati)
- **Polizza "Cancellazioni voli":** per la copertura del maggior costo ragionevolmente sostenuto per l'organizzazione di servizi di trasporto alternativi a quelli previsti da contratto, nei limiti di € 500,00 a persona (Italia/Europa) e € 1.000,00 a persona (Mondo)

E' importante sapere che

Informazioni utili

Ordinamento dello stato

Il 28 Dicembre 2007 il Parlamento nepalese ha approvato un emendamento costituzionale che ha sancito la transizione dalla monarchia alla Repubblica, conclusasi il 28 maggio 2008 mediante la votazione quasi unanime dell'assemblea Costituente.

Geografia

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Il Nepal è uno stato dell'Asia, confina a nord con la Cina e a sud con l'India. Il territorio di147.181 km², compreso tra la pianura del fiume Gange e la catena montuosa dell'Himalaya, è prevalentemente montuoso e presenta un dislivello notevole , da 80 a 8.848 m.

Capitale

La capitale è Kahtmandu situata a circa 1.350 m d'altitudine, con una popolazione di 850.000 abitanti e circa 1.500.000 nell'intera area metropolitana comprendente diverse città e villaggi. L' area si estende nella cosiddetta Valle di Kathmanfdu , corrispondente all'alto bacino del fiume Bagmati.

Bandiera

La bandiera del Nepal è stata adottata il 16 dicembre 1962. La bandiera è formata dalla sovrapposizione di due triangoli rettangoli differenti, il più piccolo in alto. Il sole e la luna sono presi a simbolo di lunga vita per lo stato, mentre nei due triangoli rappresentano una raffigurazione delle vette himalaiane.

Popolazione

La popolazione del Nepal è di circa 24.702.000 abitanti con un rapido tasso di crescita. Il paese è un interessante mosaico di popolazioni, che anno imparato a coesistere , divisa in numerose etnie. Sono censite ufficialmente più di 100 gruppi etnici tra cui principali sono: i Chhtri, i Bahun, i Newar, gli Sherpa e i Tamang

Lingua

La lingua nazionale è il Nepali, molto diffusi i dialetti minori parlati dai numerosi gruppi etnici presenti nel Paese. Nei grandi centri è generalmente compreso l'inglese.

Religione

La maggioranza della popolazione è induista (80%) , è diffuso anche il Buddismo, in particolare della corrente tibetana Vajrayana (10%). I mussulmani sono circa il 4% ,in alcune aree rurali si praticano anche forme di sciamanesimo e animismo. Nessun culto ne esclude automaticamente un altro, e talvolta risulta difficile distinguerne le singole caratteristiche. Il

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

sincretismo è diffuso in particolar modo tra i culti induisti, buddisti, animisti e sciamanici.

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 Nepal) e in regola con le vigenti norme governative. Viene richiesto il visto d'ingresso ottenibile direttamente all'arrivo a Kathmandu. Il visto ad ingressi multipli costa 25 dollari USA per 15 giorni di permanenza; 40 dollari USA per 30 giorni di permanenza; 100 dollari USA per 90 giorni di permanenza. Il visto si può pagare con sia in dollari che in euro e sono necessarie un paio di foto tessere.

Disposizioni sanitarie

Attualmente non viene richiesta alcuna vaccinazione obbligatoria. Suggeriamo 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 percorsi da escursionisti, portatori e bestiame. Oltre a bollire l'acqua è consigliabile disinfettarla con pastiglie di steridrolo, amuchina o similari.

Medicinali

Trovare una farmacia "all'occidentale" é 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.

Alta quota

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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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

Sono poche le compagnie aeree che hanno voli intercontinentali diretti per il Nepal è quindi necessario fare scalo in altri paesi. L'aeroporto internazionale di Kathmandu è lo scalo internazionale di Tribhuvan che dista circa 6 Km, di traffico caotico, dalla capitale. Il Nepal dispone di una rete di trasporti aerei capillare sulla quale operano diverse compagnie, 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

Non esistono restrizioni per quanto riguarda l'importazione di contanti o travellers' cheque, tenendo conto della somma che avrete alla partenza dal Nepal non sia superiore a quella dichiarata all'arrivo. E' consentita l'importazione di: 200 sigarette, 50 sigari, una bottiglia di liquore non superiore ad un litro.. Sono ammessi medicinali di uso comune. Non si possono importare grossi quantitativi di medicinali senza un permesso specifico. E' proibita l'esportazione d'oggetti appartenenti al patrimonio culturale e archeologico e specie animali e vegetali protette.

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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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

La moneta è la rupia nepalese (codice moneta:NPR) che si divide in 100 paisa. Esistono monete da una, due, cinque e dieci rupie, mentre le banconote sono in tagli da una, due, cinque, 10, 20, 25, 50, 100, 500 e 1000 rupie. Le principali valute estere vengono accettate quasi ovunque . Esistono uffici di cambio all'arrivo del volo internazionale, nelle città più importanti esistono numerosi cambio valute con licenza. Le carte di credito sono accettate nelle alberghi di categoria media superiore e nei migliori ristoranti di Kathmandu. Prima di affrontare un trekking è necessario procurarsi una somma sufficiente per l'intero percorso in banconote di piccolo taglio. 1 Euro = 101,68 Rupia Nepalese 100 Rupie Nepalesi = 0,98 Euro 1 Dollaro USA = 71,10 Rupie Nepalesi 100 Rupie Nepalesi = 1,14 Dollari USA (Quotazioni indicative)

Fuso orario

Il Nepal è 5 ore e 45 minuti avanti rispetto al meridiano di Greenwich. La differenza oraria tra Italia e Nepal è di + 4.45 ore .Quando in Italia è in vigore l'ora legale la differenza è di + 3,45 ore. Chi proviene dall'India dovrà spostare avanti le lancette dell'orologio di soli 15 minuti.

Clima

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che interessano il Paese da Maggio a Settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quelli che precedono o che seguono il monsone. In Ottobre e Novembre il sole splende praticamente tutti i giorni , l'atmosfera è particolarmente limpida. Da Dicembre a Marzo il tempo è stabile, l'aria frizzante e le temperature più basse; in questo periodo è ideale visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking a basse quote, visitare Kathmandu e la valle di

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Pokhara. Escludendo il periodo monsonico , il clima del Nepal è tendenzialmente temperato, con cielo quasi sempre sereno; nelle alte valli e soprattutto durante i mesi invernali, la temperatura può abbassarsi notevolmente.

Uffici

Tutti gli uffici e le banche sono chiuse il sabato, mentre i musei hanno il giorno di chiusura solitamente il martedì. Gli uffici statali sono aperti dalle 10 alle17 in estate , mentre in inverno l'orario è dalle 10 alle 16 in entrambi i casi è prevista una pausa di un ora per il pranzo.

Telefono

Per chiamare in Nepal occorre comporre il prefisso 00977 seguito dal prefisso della città senza lo zero, più il numero dell'abbonato. Per chiamare in Italia dal Nepal comporre 0039 seguito dal prefisso della città che si intende raggiungere (senza lo zero), più il numero dell'abbonato. Per la telefonia mobile in Nepal si usa il sistema GSM 900/1800 compatibile con quello usato in Italia.

Mance

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

Elettricità

Il voltaggio è 230 Volts 50 Hz. La frequenza di rete è poco stabile Presa Elettrica Tipo C, Tipo D, Tipo M

Cibo e bevande

l Nepal non ha una grande tradizione culinaria. La popolazione nepalese si è sempre nutrita di riso e dahal (lenticchie) e chapati (pane indiano non lievitato). Le verdure più diffuse sono gli spinaci, le zucchine e le patate. Importante è la cucina newari che fa uso massiccio di spezie e di carne di bufalo d'acqua, mentre le mucche sono sacre e non si possono mangiare. Nei ristoranti nepalesi servono sia piatti ,oltre a quelli di cucina indiana, di

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

ispirazione cinese o tibetana. La bevanda nazionale è il the che viene bevuto, come in India, molto caldo, zuccherato e con l'aggiunta di latte. E' famosissimo, anche se non apprezzato da tutti, il the tibetano preparato con l'aggiunta di burro di yak e sale.

Acquisti

In Nepal si possono acquistare splendide sete, tappeti,scialli, gioielli, antiquariato in argento, ottone e rame. I coloratissimi "sari" in seta si possono acquistare ovunque. Nei piccoli villaggi tribali si trovano vari prodotti provenienti dall'arte artigianale locale.

Materiale fotografico

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili diversamente da quanto per riguarda le apparecchiature vere e proprie che a volte si trovano anche ad ottimi prezzi. 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. A Kathmandu, con l'apertura di un supermercato, nel moderno quartiere di Thamel, sono reperibili la maggior parte dei nostri beni alimentari e non. Questo non vale per altre zone del paese.

Abbigliamento ed equipaggiamento

L'abbigliamento cambia a seconda della zona che si intende visitare e del periodo in cui viene effettuato il viaggio. E' consigliabile portare un abbigliamento pratico, informale, completo e modulare: capi leggeri e capi pesanti da usare a "strati", adattabili secondo la varietà del clima. I capi eleganti non sono necessari nemmeno negli hotel. Forniamo un elenco orientativo del materiale consigliato per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini ed esigenze. Il peso del materiale e dell'equipaggiamento personale (escluso il bagaglio a mano) non dovrà superare, per motivi di franchigia aerea, i 20 Kg. a persona. Gli eventuali costi relativi all'eccedenza del peso saranno a carico del partecipante. Sul volo intercontinentale dall'Italia 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. - scarpe basse e comode - calze lana/cotone - scarpe da riposo (jogging) -

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

maglieria intima anti-sudore - giacca a vento leggera (nylon) o tuta da ginnastica - impermeabile - maglieria intima - ombrello pieghevole - asciugamano, necessaire - berretto lana o piumino - copricapo leggero per il sole - cappello e guanti in pile - ciabattine - pantaloni in tela, abiti comodi - calze leggere - pantaloni corti - camice in lana/ manica lunga - felpa o maglione - T-shirt di cotone - fazzoletti, foulard Materiale ed equipaggiamento: - zaino / sacca robusta meglio con lucchetto - piccolo zainetto giornaliero - occhiali da sole (meglio se con protezioni laterali) - sacco lenzuolo per le notti in guest house - crema solare protettiva (anche per labbra) - pila e batterie di ricambio - pellicole per riprese video e fotografiche - macchina fotografica con rullini / macchina fotografica digitale con schede di memoria - borraccia, set posate, tazza, coltello multiuso - passaporto e documenti personali (originali e fotocopiati) - salviettine umidificate per la pulizia istantanea Farmacia personale: - garze, cerotti e benda elastica - disinfettanti intestinali - antibiotici a largo spettro - analgesici, antistaminici, antinfiammatori, antidolorifici - bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione (bere molto in quota) - farmaci di uso personale

Letture consigliate

Annapurna: i primi 8000 di Maurice Herzog (Corbaccio, Milano 2000) È un classico della letteratura di alpinismo. Herzog guidò il primo gruppo che raggiunse la cima di una vetta di 8000 m, anche se la sua discesa si trasformò in un incubo di ghiaccio, che portò questi scalatori al limite più estremo della resistenza fisica. Autostop per l'Himalaya di Vikram Seth (EDT, Torino 2001; collana 'Aquiloni') È la cronaca di un avventuroso viaggio via terra dalla Cina a Delhi, attraverso il Tibet e la catena dell'Himalaya. L'autore entra in Nepal da Zhangmu, nel Tibet, e prosegue in autobus fino a Kathmandu. C'era una volta l'Oriente di Pico Iyer (Neri Pozza, Vicenza 2000) È un libro che spazia un po' in tutta l'Asia, ma il capitolo dedicato al Nepal contiene acute e divertenti osservazioni sullo scontro fra le tradizioni nepalesi e la cultura occidentale, in particolar modo la cultura del video. Dal tetto del mondo all'esilio di Renzo Garrone (EDT, Torino 2002; collana 'Orme') Lettura sociopolitica della condizione dei tibetani, alcuni rimasti in Tibet e altri rifugiati e ospitati in Nepal e India. Lavoro nato dagli incontri dell'autore, che descrive luoghi e paesaggi del suo viaggio. Everest

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

di Walt Unsworth (Mursia, Milano 1991) È un corposo volume dedicato alla storia delle spedizioni alpinistiche che affrontarono la vetta. Fiabe di Kathmandu a cura di Karna Sakya e Linda Griffith (Parola di Fiaba, Roma 2001) È una raffinata raccolta, ideale compagna di viaggio per chi ama questo genere di letteratura. Himalaya di Marco Majrani è un bel volume fotografico della White Star di Vercelli (2001) Appartiene alla collana 'Sfide in alta quota'. La regione dell'Himalaya: storia, cultura e popoli (Touring Club Italiano, Milano 1991) Ha varie sezioni dedicate al Nepal. Nepal. Alla scoperta del regno dei malla di Giuseppe Tucci (Newton & Compton, Roma 1996) Narra le vicende dell'impero che regnò sul paese dall'XI al XIII secolo. L'orientalista Giuseppe Tucci negli anni '50 visitò a più riprese il Nepal e il Tibet, lasciandoci straordinari resoconti delle sue scoperte. Grande scienziato con un superbo talento narrativo, Tucci ricostruì la storia del Nepal e della sua civiltà a stretto contatto con luoghi, paesaggi e abitanti della zona himalayana. Ultimo Tibet di Piero Verni (Tea, Milano 1998) È l'unico libro in italiano sulla remota regione del Mustang. Il leopardo delle nevi di Peter Matthiessen,(Neri Pozza, 1979.) Narra la storia di un viaggio nel Distretto del Dolpo che dall'occupazione del Tibet è considerato l'ultimo rifugio della pura cultura tibetana. I protagonisti sono due uomini: lo zoologo George Schaller l'autore del romanzo che si recano sull' Himalaya con il proposito di studiare i comportamenti del bharal la pecora blu dell'Himallaya e con la segreta speranza di incontrare un animale raro quanto elusivo. Il viaggio della durata di poco più di due mesi e della lunghezza di 250 miglia, diventa, per l'Autore, un pellegrinaggio alla scoperta di sé stesso e dei più profondi valori della vita.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996