

N E P A L





DATE: 22 Marzo - 5 Aprile 2024

DURATA: 13 Giorni - 12 Notti

PARTECIPANTI: Min 10, Max 14

PERNOTTAMENTI: Hotel, Lodge,
Case Private, Monasteri

TRASPORTI: Pulmino Privato

PASTI INCLUSI:

Colazioni (sempre);

Pranzi e Cene solo nelle giornate di
Trekking, Home Stay, Monastero

PREZZO: 2650€
volo incluso

PREZZI BLOCCATI FINO AL 10/01/2024

TOUR LEADER

MATTEO OSANNA (Valmatrek)

Guida Trekking e Accompagnatore
Turistico

osannamatteo@libero.it

338.8894024

**INSEGNANTE YOGA e seconda
accompagnatrice**

MANUELA RONCI (Yoga in Viaggio)

info@yogainviaggio.it

3518304051 - 3897677488



INFO

LA QUOTA COMPRENDE:

- 8 Notti in Hotel in Camera Doppia o Tripla con Bagno Privato
- 3 Notti/4 Giorni di Trekking in Pensione Completa (Notti in Lodge con Bagno condiviso)
- 1 Giorno Pensione Completa in Homestay
- 1 Notte Pensione Completa in Monastero
- Permesso per il Trekking
- Guida Esperta e Portatori durante il Trekking
- Tutte le Colazioni
- Pulmino Privato con Autista
- Transfer da/per Aeroporto
- Guida Locale in italiano durante le Visite
- Matteo Osanna - Accompagnatore turistico e responsabile dell' itinerario
- Manuela Ronci - Insegnante di Yoga e Co-organizzatrice (Yoga in Viaggio)

Le pratiche Yoga saranno guidate da Manuela e dove possibile da insegnanti locali e verranno gestite in base agli spazi e ai tempi del viaggio e ai ritmi del gruppo.



LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Visto (costo 30\$ si compila un pre-visto on line e si paga all'arrivo)
- Extra Personali
- Assicurazione medico/bagaglio/annullamento a partire da 95€
- Pasti (quelli non inclusi nel precedente elenco)
- Attività Facoltative proposte (Rafting euro 30)
- Tutto quello non incluso ne "La Quota Comprende"

- **CASSA COMUNE di 300€**

La cassa comune è da consegnare in loco all'arrivo e serve agli accompagnatori per pagare i seguenti servizi locali per il gruppo:

- Ingressi a Monumenti, Templi e Attrazioni
- Diaria Accompagnatore
- Diaria Maestro Yoga
- Mance per Guide e Autista
- Mance Portatori
- Servizi che possono acquistabili solo in loco



PROGRAMMA

GIORNO 1 - Venerdì 22 Marzo

- ITALIA/KATHMANDU'

Partenza dall' Italia per Kathmandu e pernottamento in volo

GIORNO 2 - Sabato 23 Marzo

- KATHMANDU'

Arrivo a Kathmandu, svolgimento formalità d'ingresso e transfer con mezzo privato all'alloggio prenotato. Resto della giornata a disposizione per un primo approccio individuale con la capitale, riposo dal viaggio, visite o passeggiate facoltative nel centro della capitale. Pernottamento in Hotel a Kathmandù.

GIORNO 3 - Domenica 24 Marzo

- KATHMANDU' - HOLI FESTIVAL

Giornata intera per il festival dei colori. Al mattino visita a piedi dell'antichissimo stupa Swayanbunath Mahachaitya, chiamato anche "tempio delle scimmie" situato su di una collina che domina la città. Rientro nel centro storico della città attraverso mercati e templi per gettarci in mezzo ai colori del festival.

GIORNO 4 - Lunedì 25 Marzo

- KATHMANDU' - VALLE DI KATHMANDU'

Si parte con la visita al tempio di Budhanilkantha, dove la leggenda è immortalata nella pietra distesa su di un mare cosmico. La giornata proseguirà con la visita di Pashupatinath con il più sacro tempio indù del Nepal, secondo solo a Varanasi in India. Nel pomeriggio, visiteremo il grande stupa buddista di Boudhanath dove incontreremo il buddismo tibetano attorno al più grande Stupa del Nepal.

GIORNO 5 - Martedì 26 Marzo

Ci sposteremo in bus privato fino a raggiungere quello che viene definito allo stesso tempo un Tempio mistico e crudele: Dakshinkali. Visita della piazza Durbar Square e la casa della Kumari, la "dea vivente".

Pomeriggio con visita nella vicina città Patan con la sua splendida piazza ricca di architettura. Lezione pomeridiana di singing bowls.

GIORNO 6 - Mercoledì 27 Marzo

- KATHMANDU/POKHARA

Giornata intera di trasferimento a Pokhara, caratteristica cittadina adagiata sul lago Phewa, con alle spalle l'imponente catena Himalayana. Parte del percorso per raggiungere la località potrà essere spezzato e affrontato con un rafting avventuroso di 3-4 ore (Costo 30 euro a persona), oppure per chi non se la sente in pulmino. Arrivo nel pomeriggio a destinazione. Pernottamento in Hotel a Pokhara

GIORNO 7 - Giovedì 28 Marzo

- NAYAPUL/ULLERI (Trek 6h)

Prepariamo i nostri zaini e saliamo sul mezzo che ci porterà fino a Nayapul dove inizieremo il trekking. Percorreremo le foreste della valle subtropicale, passando in alcuni tratti sul sentiero scolpito a lato della scogliera. Dopo pranzo, attraversando con un ponte sospeso il fiume Modi Khola, raggiungeremo il villaggio di Tikhedhunga. L'ultimo tratto in collina, con i migliaia di gradini e massi presenti sul percorso, metterà leggermente alla prova la nostra resistenza, per arrivare ad Ulleri nel tardo pomeriggio. Pernottamento in Lodge ad Ulleri

GIORNO 8 - Venerdì 29 Marzo

- ULLERI/GHOREPANI (Trek 5h)

Dopo colazione saliamo al villaggio di Ghorepani, il cui nome in nepalese significa "acqua di cavallo" perché era un'importante zona di sosta per i commercianti, prima che diventasse una fermata per i trekker. All'arrivo stanzieremo nella parte più alta del villaggio, e potremmo girare tra i piccoli negozi e bancarelle di artigianato locale.

Ghorepani è un posto stupendo in una posizione che offre viste panoramiche sulle montagne circostanti, per cui inizieremo a sentire il clima più gelido, soprattutto nelle ore serali. (Pernottamento in Lodge a Ghorepani)

GIORNO 9 - Sabato 30 Marzo

- GHOREPANI/POON HILL/TATOPANI (Trek 8h)

Questa mattina prendiamo il sole sull'Himalaya! Una salita mattutina lungo il ripido sentiero ci porterà fino al punto panoramico di Poon Hill (3.210 m), la destinazione di trekking più popolare della regione dell'Annapurna, e ottimo punto di osservazione per godere fantastiche vedute sul lontano Mustang, ed in un solo colpo due fra le quattordici montagne più alte della terra che superano gli ottomila metri.. Dopo essere rientrati a Ghorepani ci dirigiamo verso Ghanduruk, dove prima di arrivare faremo un bagno rigenerante alle sorgenti d'acqua calda di Jiini. (Pernottamento in Lodge a Ghanduruk.)

GIORNO 10 - Domenica 31 Marzo

- POKHARA

Rientro in bus a Pokhara passando per Tashi Palkhel Village & Monastery. Pomeriggio libero per godersi la cittadina più frikкетtona del Nepal. (Pernottamento in Hotel a Pokhara)

GIORNO 11 - Lunedì 1 Aprile

- POKHARA BHAKTAPUR

Giornata di trasferimento. In bus da Pokhara ritorneremo nella valle di Kathmandù e proseguiremo fino a Bhaktapur, città patrimonio Unesco splendidamente restaurata che presenta un forte carattere tradizionale, ricca di monumenti e di arte Newari, come la grande pagoda a cinque livelli di Nyatapola. Una città gioiello che ti fa sentire in un romantico medioevo.
(Pernottamento in Hotel a Bhaktapur)

GIORNO 12 - Martedì 2 Aprile

- BHAKTAPUR

Finiremo la visita della città e lasceremo Baktapur per la visita ai villaggi di Changunarayan Temple, Dhulikel ed il Monastero di Namoboudh dove ci fermeremo per la notte e prenderemo parte ad una classe con lezioni di buddismo e meditazione con i monaci (Notte e cena in Monastero)

GIORNO 13 - Mercoledì 3 Aprile

- VALLE DI KATHMANDU'

Minitrek da Namoboudh Monastery a Panauty dove dormiremo nelle Homestay. A Panuti è previsto anche la cooking class dove ci insegneranno a preparare il piatto tipico Nepalese il Dal Bhat, così al ritorno in Italia, potremmo organizzare una bella cenetta etnica con i nostri amici.

GIORNO 14 - Giovedì 4 Aprile

- KATHMANDU'

Giornata libera a Kathmandù per le ultime visite e uno shopping sfrenato a prezzi stracciati nel quartiere di Thamel. Pernottamento in Hotel a Kathmandù

GIORNO 15 - Venerdì 5 Aprile

- KATHMANDU/ITALIA

Partenza dal nostro hotel di Kathmandù per raggiungere l'Aeroporto per prendere il Volo di rientro per Milano Malpensa.

Fine dei servizi.



PENALI DI CANCELLAZIONE

Le penali di cancellazioni si intendono valide dal momento in cui l'agenzia ha comunicato al cliente che il tour è confermato, in seguito al raggiungimento del numero minimo dei partecipanti. I voli acquistati attraverso l'agenzia sono da considerarsi in penale al 100% da momento dell'acquisto e quindi considerati considerati a parte rispetto alla tabella sottostante delle Penali di Cancellazione, che fa riferimento solo al prezzo base del tour.

Per questo tour sono:

- 45% dell'importo fino a 31 giorni prima della partenza.
- 75% dell'importo da 30 a 16 giorni prima della partenza.
- 90% dell'importo da 15 a 6 giorni prima della partenza.
- 100% dell'importo da 5 giorni prima della partenza.

*I giorni si intendono di calendario

Il programma potrà subire cambiamenti a seconda delle disponibilità dei monasteri e delle homestay, dei festival e quando gli accompagnatori lo riterranno necessario.

ORGANIZZAZIONE TECNICA

Icamtravel Sports&Events

Viale Dante 155 - Riccione 47838, RN

CHI SIAMO



Valmatrek è un progetto nato come omaggio alla Valmarecchia dalle Guide Ambientali Escursionistiche Alberto Bruschi, Matteo Osanna e Simone Berliani. Ha lo scopo di promuovere e scoprire il vasto territorio italiano e non solo, proponendo nuovi percorsi, associando trekking ad attività artistiche, enogastronomiche e collaborando con le associazioni locali. Non siamo un Tour Operator, ci affidiamo alle direzioni tecniche di agenzie locali, in regola con il codice del consumo e normative fiscali.



Yoga in Viaggio è un progetto nato da Manuela Ronci e Gloria Perosin che ha come denominatore comune il viaggio: dentro se stessi e nel mondo. Lo Yoga può essere praticato ovunque, da chiunque e in qualsiasi circostanza, nella quotidianità e nelle situazioni che vanno fuori dall'ordinario. Yoga è un modo di vivere e di essere e portarlo all'interno del viaggio significa amplificare l'esperienza, fissarla nella memoria. E quando tutto attorno è stimolo e corre veloce, diventa una parentesi sacra, un rito, un'immersione.



Matteo Osanna

Sono una Guida Ambientale Escursionistica ed Accompagnatore Turistico associato AIGAE. Nel mio zaino esperienza e sicurezza, avventura e scoperta. Viaggiatore ed escursionista da sempre, la mia passione sono le strade che hanno un cuore e il cammino resta per me la forma più alta di meditazione.



Manuela Ronci

Sono socio ordinario YANI (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga), insegnante Esperto certificato da csen-coni e da Yoga Alliance International. Lo Yoga, insieme al viaggio, sono la mia vita, ed è attraverso queste due pratiche che esploro il mondo e me stessa. Pratico e insegno da oltre vent'anni e ancora non ho smesso di imparare e di scoprire.