



## VIAJE A NEPAL Y TIBET



D -

Día	Itinerario	Comidas	Alojamiento
1	Barcelona/Madrid → Katmandú	-	-
2	Llegada a Katmandú	-	Hotel
3	Katmandú - Shanku - Nagarkot	D	Hotel
4	Nagarkot - Bhaktapur - Pusapati - Boudha	D	Hotel
5	Katmandú - Pokhara	D	Hotel
6	Excursión por Pokhara	D	Hotel
7	Pokhara - Parque Nacional de Chitwan	D - A - C	Hotel
8	Parque Nacional de Chitwan	D - A - C	Hotel
9	Parque Nacional de Chitwan - Dhaman - Katmandú	D	Hotel
10	Katmandú - Lhasa	D	Hotel
11	Lhasa: visita Jokhang, Barkhor y Drepung	D	Hotel
12	Lhasa: visita Potala, Sera y Norbulingka	D	Hotel
13	Lhasa - Samye - Tsetang	D	Hotel
14	Tsetang	D	Hotel
15	Tsetang - Katmandú	D	Hotel
16	Swayambhu - Patan - Basantapur - Ason	D	Hotel
17	Katmandu → Llegada a Barcelona/Madrid	D	-

Desayuno; A - Almuerzo; C - Cena

## DÍA 1 BARCELONA/MADRID → KATMANDÚ

Saldremos desde Barcelona o Madrid y pasaremos la noche a bordo.

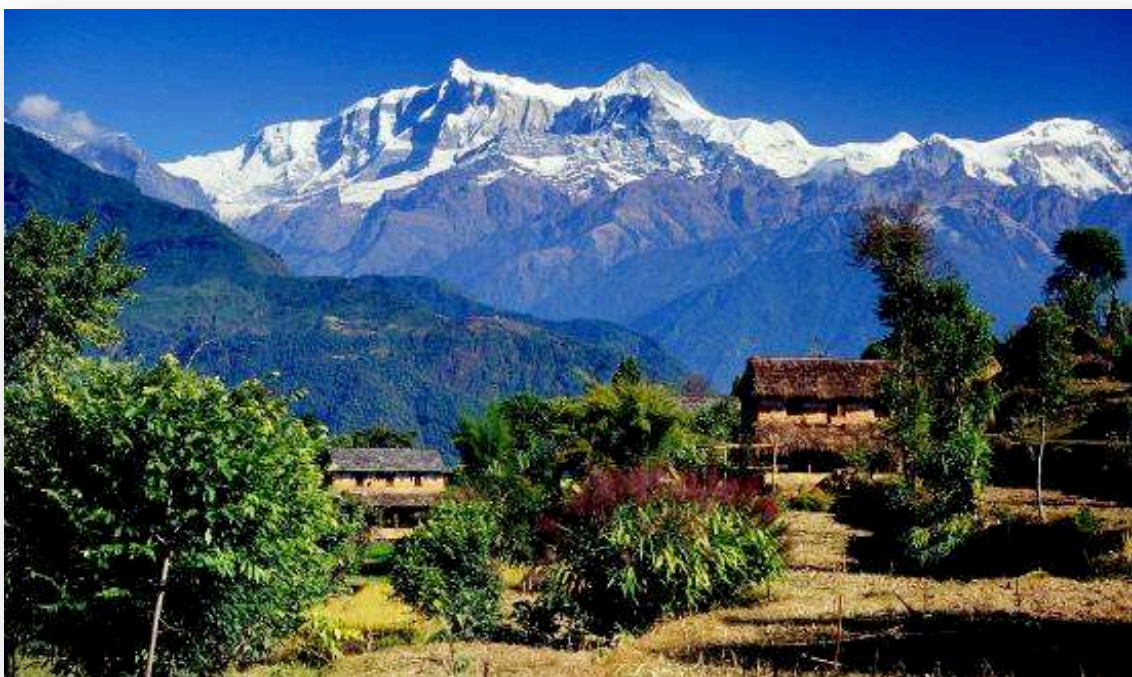
## DÍA 2 LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Katmandú, recepción en el aeropuerto y traslado al hotel. Katmandú es la capital y centro político y cultural de Nepal. Situada a 1.336 m de altura en un amplio valle franqueado por altas montañas, es un centro cultural lleno de arte y tradición. El resto del día es libre para descansar.

## DÍA 3 KATMANDÚ - SHANKHU - NAGARKOT

El coche y el guía llegara a su hotel para recoger a vosotros por la mañana a las 7.30h y luego conducirá hasta al pueblo medieval de **Shankhu**. El complejo de templo **Vajrayogini** construido al mediados del siglo XVII es localizado sobre los flancos de las colinas 1.5 kilómetros al norte de Sankhu Finalizada la visita y comenzaremos el trekking hasta **Nagarkot**.

Desde aquí, el Nagarkot está a 3 horas de camino hacia el sureste, llega a nuestro hotel y el resto de tiempo es libre. Alojamiento en Hotel. Nagarkot, a 30 Km. de Katmandú y a una altitud de 2175 m., es uno de los lugares desde donde podremos contemplar los más hermosos amaneceres. Si el tiempo lo permite podremos ver picos como el **Ganesh Himal** (7411m.), **Dorje Lhakpa**, **Phurbiu chechu**, **rolwaling Himala** a **Numbur Himal** al este. En estos días Nagarkot es un destino popular para los caminantes y ciclistas.



#### DÍA 4            NAGARKOT - BHAKTAPUR - PASUPATI - BOUDHA

Opciones de un suave caminata hasta el templo Changunarayan o en coche a Bhaktapur, puede decidir en la misma mañana. El pueblo medieval de **Bhaktapur** es la tercera capital del valle Kathmandu, también conocida como "la ciudad de los devotos". Al igual que Patán, Bhaktapur también fue declarada por la UNESCO, Patrimonio de la Humanidad.

A continuación salida hacia **Pasupatinath**. En esta población a orillas del río **Bagmati**, los hindúes incineran los cuerpos de su seres queridos ya que es un lugar sagrado para los hinduistas. Visitaremos el templo principal, al cual se accede cruzando el río por un puente y subiendo hasta una terraza desde donde se puede contemplar todo la ciudad, incluyendo el templo principal y una de las 4 puertas plateadas del mismo.

Por la tarde visitaremos la stupa de **Boudhanath**, aproximadamente 8 kilómetros del centro de Katmandú, es uno de stupas más grande del mundo. Este gran stupa es mucho como **Swayambhunath** excepto su finial. También, es mucho más grande y está sobre el piso de valle. Este stupa, como se dice, ha sido construido al Siglo V. El sitio atrae gran números de peregrinos de budistas de todas partes de la región Del Himalaya, y de verdad del mundo. Finalizada de visita y conducimos a su Hotel.





## DÍA 5      KATMANDÚ - POKHARA

A continuación nos dirigimos a **Pokhara**. Las 200 kilómetros será cubierto en aproximadamente 6 horas en coche privada. Después llegada a Thankot, que es uno de los principales puntos de entrada y salida del valle de Katmandú.

Luego un recorrido panorámico que pasa por varios pueblos pequeños y tierras de cultivo lo lleva a Pokhara. El viaje ofrece muchas oportunidades para ver naturaleza y la vida rural típica en medio de campos cultivados en terrazas, pueblos dispersos sobre las verdes colinas y montañas y ríos gigantes.

Una vez que llegamos a **Lake City Pokhara** (ciudad de lagos), donde le recibirán con unas vistas de Himalaya que le abrirán los ojos. Ubicada bajo el Himalaya, la exuberante belleza natural de Pokhara es un lugar de "Vacaciones de ensueño". El lugar es famoso por sus tranquilos lagos, su belleza natural y sus magníficos paisajes. Antes de la cena, tienes tiempo para caminar por el hermoso **Lake Side**.



## **DÍA 6 EXCURSIÓN A POKHARA**

Recoger del hotel y traslado al Lago Phewa. Cruzar el lago en barco (15 minutos). A continuación, empezar a caminar cuesta arriba para Stupa de Paz mundial (45 minutos), desde donde se ve vistas panorámicas del **lago Phewa**, ciudad de **Pokhara** y **Monte Annapurna y Lamjung**, en un día claro.

Pagodas de Paz se construyeron como un símbolo de paz en las ciudades japonesas de Hiroshima y Nagasaki. En año 2000, ochenta Pagodas de Paz se habían construido en todo el mundo en Europa, Asia y Estados Unidos.

Luego nos dirigiremos para visitar el **Museo Internacional de la Montaña en Pokhara**, donde vamos a ver y entender la historia de la montaña y el montañismo en los picos más altos del mundo. Vamos a entender la importancia de la cordillera del Himalaya de Nepal, y los beneficios dada por el Himalaya para miles de millones de personas y hábitat natural.

Finalizada con las visitas y traslado a la orilla del lago para disfrutar tiempo libre.

## **DÍA 7 POKHARA - PARQUE NACIONAL DE CHITWAN**

Desayuno. Por la mañana traslado a Chitwan, un hermoso recorrido a través de jungla de la tierra plana de sur del país. A su llegada, bebida de bienvenida se sirve y habrá una breve sesión informativa sobre las instalaciones del programa y del recurso, se asignarán habitaciones.

15:00: safari por lomo de Elefante: Un paseo en elefante para explorar la selva y la fauna, el rinoceronte de un cuerno, varios tipos de ciervos, monos, jabalíes, bisontes, osos perezosos oso, el leopardo y, si tiene suerte, el tigre de Bengala. Este emocionante paseo tiene una duración de 2-2 ½ horas.

19:00: Presentación de diapositivas. Uno de expertos en la selva introducirán datos sobre los antecedentes y la historia del Parque Nacional de Chitwan, así como algunos otros temas relacionados con la vida silvestre. Usted puede preguntar sobre cualquier cosa que no está clara.

20:00: Cena en el comedor central.

## DÍA 8 PARQUE NACIONAL CHITWAN

06 a.m.: **Observación de aves** / Nature Walk: llamada de despertador seguido de té o café a continuación, proceder a Avistamiento de aves / Paseo por la naturaleza.. Los guías le ayudará a identificar algunas de las especies de estas aves. El programa de observación de aves durará alrededor de 1 ½ a 2 horas.

08:30 hora: Desayuno.

09:30 hora: programa de **Bañarse Elefante**: Más información sobre estos fascinantes animales durante una visita a los establos de elefantes seguido de elefante que se baña en el río.

13:00: Almuerzo en el comedor o en el exterior alrededor de la piscina.

14:30: **Jeep Safari / Canotaje**: Proceder para el Jeep Safari de cruzar el río Rapti por Patela Barco para empezar. Después de cruzar el río Rapti iniciar la excursión en jeep para Jeep safari (Jungle Drive) que se inicia desde el área de pastizales abiertos seguido por el bosque mezcla que continúa dentro del denso **bosque de Sal** de cruzar el río Reu dentro del Parque para ver diferentes fauna en alrededores de la zona **de Tiger Tops Jungle Lodge** y lagos (Devi Tal, Munda Tal, Lamo Tal, Kamal Tal) para ver diferentes animales salvajes, aves acuáticas y los asaltantes Marsh. A Todo este impulso será de alrededor de 2½ -3 horas. Desde de safari bajamos hasta el río Rapti y empezar paseos en canoa durante unos 45 minutos, lo cual te lleva en un viaje silencioso por el río Rapti para ver aves acuáticas, cocodrilos, Gharials y los animales de las riberas de los ríos.

19:00: danza Tharu Cultural o presentación de diapositivas.

20:00: Cena en el comedor central o exterior alrededor de la piscina.



## DÍA 9 P.N. CHITWAN - DHAMAN - KATMANDÚ

05:30 hora: Visita de pueblo de **Bullock**: llamada de despertador seguido de té o café y luego proceder a dar un paseo por el pueblo de los Tharus.. Después del paseo visita en un carro de bueyes y volver al complejo.

08 a.m.: Desayuno en el complejo. 9.30 AM: Salida hacia Katmandú

A las 9h30 salida hacia Katmandú a través de la antigua carretera de **Tribhuvan**, cual es de 132 km **de Hetauda** a Katmandú.

Desde Hetauda nos dirigimos directamente al **Sim Byanjyang** y llega a hotel Everest Panorama, 1 kilómetros más bajo, para nuestro almuerzo.

Este lugar es más conocido por nombre de **Dhaman** que es situado en 2300m. Es un lugar de donde podemos ver el más largo panorama de Himalaya desde el **Monte Dhaulagiri** al oeste a Monte Everest al este.

Después de almuerzo continuamos a Katmandú. Esto es 80 kilómetros a Katmandú y toma aproximadamente 3 horas. Al principio el camino continuamente baja a **Naubise** cruzando pueblos como **Tistung y Palung**. De Naubise encontramos la Carretera principal. Entonces subimos al valle del Katmandú. Llegada a Katmandú y tiempo libre. Alojamiento en Hotel.

## DÍA 10 KATMANDÚ - LHASA

Traslado al aeropuerto de Katmandú para salir en vuelo con destino Lhasa. Durante el trayecto en vuelo de una hora tendremos la posibilidad de tener una vista aérea del **Monte Everest** y otros picos del **Himalaya** (si el tiempo lo permite). Llegada al aeropuerto de Gonggar sobre el medio día. Trámite de inmigración y de aduana, y traslado en vehículo para llegar a Lhasa situada a unos 90km.

Llegada a Lhasa y traslado al hotel. Por la tarde tiempo libre en Lhasa, **"la tierra de los Dioses"** y la capital de Tíbet, la región autónoma localizada en la orilla norte del **río Kyichu** un afluente del río **Yarlung Tsangpo** y a una altitud de 3650m. Cuenta con una historia de más de 1300 años y es centro político, económico, cultural y religioso del Tíbet desde tiempos antiguos.



## DÍA 11 LHASA: VISITAS JOKHANG - BARKHOR - DREPUNG

Día completo de visitas. Comenzaremos con el **Jokhang**, centro religioso y geográfico de Lhasa, y el templo más importante del mundo para todas las sectas del budismo Tibetano. El Jokhang está rodeado por el **Barkhor**, 800m de calles estrechas que se usa tanto como ruta sagrada para el circuito ritual como para bazar (el más grande en todo el Tíbet). Durante la noche y el día, los tibetanos andan en el sentido de las agujas del reloj alrededor del centro, ganando el mérito religioso haciendo compras y charlando con los amigos.

El Barkhor es el verdadero corazón del Tíbet. Después continuaremos con el **Monasterio Drepung**, un monasterio que una vez tuvo 10,000 monjes en la residencia.



## DÍA 12 LHASA: VISITAS POTALA, SERA Y NORBULINGKA

Continuaremos con las visitas en Lhasa. Por la mañana visitaremos el fabuloso **Palacio Potala**, la casa de los Dalai lamas sucesivos. Después de la visita del Palacio Potala continuaremos hacia el **Monasterio de Sera** situado a unos 3 km al norte de Lhasa y al pie de la colina Tatipu. Es uno de los monasterios más importantes y está consagrado a Gelupta (la orden del sombrero amarillo), una rama del budismo tibetano fundada por Tsong Khapa.

Por la tarde visitaremos el **Monasterio de Norbulingka**, el palacio de verano del Dalai Lama y que hoy en día es un museo. Resto del día libre.



## DÍA 13      LHASA - SAMYE - TSETANG

Desayuno. Salida hacia el **Monasterio de Samye**, situado en la orilla norte del río Yarlung Tsangpo Samye y construido en el año 779 bajo la supervisión de Guru Rinpoche y el rey tibetano Trisong Detsen. Tras la visita salida por carretera hacia **Tsetang** a unos 50km.

Llegada y traslado al hotel. Tsetang se encuentra en la orilla sur del río **Yarlung Tsangpo**, a una altura de 3.600m conocida por sus tierras de pasto, valles entre ríos, montañas cubiertas de nieve y los glaciares. Cuenta con una rica variedad de flora, distribuidos verticalmente de acuerdo a la elevación. Destacan el **Palacio**, su primer monasterio, la primera sala budista y las tumbas de los reyes tibetanos.



## DÍA 14 TSETANG

Día para visitar Tsetang, a 183km al sur-oeste de Lhasa. Comenzaremos **con Yumbu Lhakang**, el primer palacio en la historia tibetana, construido en el siglo II, sobre la cima de una colina. En el palacio se encuentran las estatuas de tres periodos de Buda. Continuaremos con el **Templo Tradruk**, un monasterio establecido por el Rey Songtsen Gompo en el siglo VII y perteneciente a la secta Gelukpa. Las imágenes conservadas aquí son de bronce y los pasillos se encuentran llenos de murales y terminaremos con la visita a varias **Tumbas de Antiguos Reyes**, ocho o nueve tumbas. Resto del día libre.



## DÍA 15 TSETANG - KATMANDÚ

Por la mañana tiempo libre hasta el horario salida. Traslado a aeropuerto Gongpar y volar para Katmandú. Llegada y traslado a su Hotel. Tiempo libre.

## DÍA 16 SWAYAMBHU - PATAN - ASANTAPUR - ASON

Por la mañana traslado a **Swayambhunath**, localizado sobre una pequeña colina encantadora, Swayambhunath Stupa es una de las joyas arquitectónicas más fascinantes del mundo.

De la cima uno puede disfrutar de un panorama de Katmandú y el resto del Valle. El Stupa es alcanzado por una escalera larga encima de la ladera boscosa y pasadas por las estatuas de Buda. **¡Pero tenga cuidado con los monos!** En la cima usted verá a devotos hacer las rondas del stupa, haciendo girar las ruedas que rezan como ellos van.

A continuación traslado a **Basantapur**, la Plaza del Katmandú Durbar Square (durbar es decir "el palacio"), el viejo complejo de palacio. Allí admire la multitud de templos y palacios, incluyendo el **Gaddi Baithak Durbar** (un palacio construido en el estilo Rana en 1908), **Basantapur Durbar** (el edificio principal del viejo palacio real), **Kumari Chowk** (la residencia de la Diosa Viva) y **Kumari Bahal** (donde su familia reside). Todos estos son localizados en Basantapur.

A continuación traslado a **Patan**. Patan es la antigua capital del reino independiente de Patan, rival de Katmandú, también llamada **Lalitpur**, que significa ciudad de las artes. En su **Durbar Square** y alrededores hay infinidad de templos y palacios maravillosos. Destacamos el Palacio Real, su patio interior es una maravilla de los trabajos en madera del arte nepalí. También es imprescindible la visita al Templo de Oro en la misma plaza, su entrada es estrecha y oscura pero el interior nos sorprenderá

Por la tarde regresar a su hotel andando por **el Bazar Ason**, un viejo centro de la ciudad y el mercado, donde uno puede ver y experimentar un poco de que emplean los nepaleses en su vida diaria.

## DÍA 17 KATMANDÚ → BARCELONA/MADRID

Por la mañana nos trasladaremos temprano al aeropuerto para coger el avión de regreso. Llegada estimada por la noche a ciudad de origen. Fin de nuestros servicios.



## HOTELES PREVISTOS O SIMILARES EN CATEGORIA TURISTA

<b>Ciudad</b>	<b>Hotel</b>
<b>Katmandú</b>	Hotel Marshyangdi 3*
<b>Pokhara</b>	Stupa 3*
<b>Chitwan</b>	Safari Narayani 3*
<b>Lhasa</b>	Kyichu Hotel 3*
<b>Tsetang</b>	Shanam Hotel 3*

## HOTELES PREVISTOS O SIMILARES EN CATEGORIA SUPERIOR

<b>Ciudad</b>	<b>Hotel</b>
<b>Katmandú</b>	Shanker/ Shambala 4*
<b>Pokhara</b>	Tempel Tree/ Athili 4*
<b>Chitwan</b>	Barahi Jungle Lodge 4*
<b>Lhasa</b>	4 point by Sheraton 4*
<b>Tsetang</b>	Tsetang Hotel 4*

## PRECIOS POR PERSONA

En base a 2 personas en turista	<b>4.090 €</b>
Suplemento en superior	<b>265 €</b>
Suplemento individual en turista	<b>490 €</b>
Suplemento individual en superior	<b>850 €</b>

### EL PRECIO INCLUYE:

- Vuelos Barcelona/Madrid - Katmandú, Katmandú - Barcelona/Madrid, clase turista, **tasas incluidas**
- Vuelo internacional Katmandú - Lhasa - Katmandú, clase turista, **tasas incluidas**
- Traslados aeropuerto - hotel - aeropuerto según el itinerario
- Alojamiento de circuito, según el itinerario, desayuno incluido
- Visitas en Nepal con guía de habla hispana
- Visitas en Tíbet con guía de habla inglesa
- Safari en Parque Nacional de Chitwan en base pensión completa
- Visado de Tíbet
- Transportes por Tíbet en coche privado, aire acondicionado
- Tasas de entradas a los monumentos/monasterios
- Seguro de viaje básico

### EL PRECIO NO INCLUYE:

- Visado en Nepal, **55 €**
- Comidas y cenas no mencionadas
- Gastos personales y propinas
- Cualquier extra no mencionado previamente
- Seguro de cancelación, **75 €**

## NOTAS

La organización técnica de este viaje corre a cargo de **Etnix Experiències S.L., G.C.2005, CIF: B-65508749**, con domicilio en calle Mallorca 330, 08037 y en colaboración con otras agencias de viaje nacionales, extranjeras y compañías aéreas. Hasta el pago total del viaje el precio puede del mismo por fluctuación de divisa, incremento de tasas aéreas, carburante, etc.

## DOCUMENTACIÓN

Ciudadanos de nacionalidad española Pasaporte en vigor con validez mínima de 6 meses.

Consultar información en la web del Ministerio de Asuntos Exteriores:

<http://www.exteriores.gob.es/portal/es/serviciosalciudadano/siviajasalextranjero/paginas/recomendacionesdeviaje.aspx>

Ciudadanos con pasaporte extranjero (consulten con sus respectivas embajadas)

## SANIDAD

Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales. La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del Ministerio de Sanidad y Consumo:

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>

Consulten si lo desean con los departamentos de sanidad exterior o medicina tropical de los centros médicos de cada comunidad. La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web:

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/v/viatges-i-oci/viatges-i-oci/>



## CONDICIONES DE CANCELACIÓN

En caso de cancelación del viaje los gastos serán los siguientes:

Antes de 60 días de la fecha de salida:	15% del importe total
Entre 60 y 30 días antes de la fecha de salida:	30% del importe total
Entre 30 y 15 días antes de salida:	70 % del importe total
15 días antes de la salida:	100 % del importe total

*En caso que se deban emitir billetes dichos porcentajes pueden aumentar.*

## FORMALIZAR LA RESERVA

Para formalizar la reserva se requiere un **depósito del 40%** sobre el precio del viaje en el momento de la confirmación de la reserva.

Según requerimiento de la compañía aérea, eventualmente se puede pedir el pago del importe total de los vuelos como señal. El importe restante se hará con 30 días de antelación a la fecha de salida.

El pago puede realizarse en nuestra agencia o mediante transferencia bancaria indicando su nombre completo y el viaje a realizar a la siguiente cuenta:

**LA CAIXA                      ES48 2100 0832 65 0200628528**

Por favor enviar justificante de pago a [info@etnix.es](mailto:info@etnix.es)