



A la sombra del Himalaya Nepal y Tíbet (extensión opcional Bhutan)

11 días / 09 noches

** TOUR EN PRIVADO **



Kathmandú • Lhasa • Shigatse • Sakya • Shegar • Zhang Mu • Bhaktapur

MUY IMPORTANTE:

Hay que tener en cuenta que **las obras de la carretera de Lhasa a Kathmandú no han finalizado, y por lo tanto la carretera sigue cortada** (aunque a algunos vehículos puntualmente se les permite pasar exclusivamente para suministro, no para el turismo).

Por lo tanto, desde que ocurrió el terremoto, el tour por carretera de Lhasa a Kathmandú no se puede hacer; y, como mínimo (sin confirmar la fecha), hasta Octubre del 2016 no finalizarán las obras de la carretera.

ITINERARIO

1. Salida de España Noche en vuelo

Salida destino Kathmandú.

2. Llegada a Kathmandú

Llegada a Kathmandú, recepción en el aeropuerto y traslado al hotel para descansar.

Visitas de:

Lugares que se visitan :

- **Swayambunath**, más conocido como El Templo de los Monos. Stupa construida sobre una colina desde donde hay una bonita vista de Kathmandú. A este lugar asisten tanto budistas como hinduistas para rezar y hacer sus ofrendas.
- **Kathmandu Durbar Square** contiene un complejo de palacios, patios y templos, esta plaza es Patrimonio Mundial de la UNESCO y es el punto focal social y religioso de la ciudad.

Nota: La entrada al hotel no se puede hacer hasta las 13.00. Si el hotel tiene habitaciones libres de la noche anterior, se puede entrar antes. Si no hay habitaciones disponibles hasta las 13.00 horas, entonces recomendamos ir a un restaurante para desayunar; hacer las visitas por la mañana y dejar la tarde libre para descansar.

3. Kathmandú

Visitas de:

- **Patan**, una de las mayores localidades de Nepal, situada al suroeste del valle de Kathmandu. Es bien conocida por sus templos hindúes y budistas, y por su tradicional artesanía. Según la leyenda Patan fue visitada por el gran emperador Indio Ashoka y su hija Charumati. Hay más de 1200 templos y santuarios hay alrededor de la ciudad. La Plaza Durbar de Patan es patrimonio Mundial por la UNESCO y su Hiranyavarna Maha Vihar, conocido como el Templo Dorado, es una de las grandes atracciones.
- **Pashupatinath**, Patrimonio Cultural de la UNESCO y uno de los cuatro templos hinduista más importante del subcontinente, a las orillas del sagrado río Bagmati, donde se pueden contemplar las incineraciones en los Ghats.
- **Bouddhanath**, una de la stupas budistas más antiguas y grandes del mundo, está considerada la Meca del budismo tibetano, no existen documentos de cuándo o quien la construyó. La leyenda dice que fue construida por una mujer muy pobre con la ayuda de sus 4 hijos en el s.V.

Nepal y Tíbet -extensión opcional a Bhutan-

** TOUR EN PRIVADO 2016 **

Página 1 de 6

070116

C.I.C.L. 47-93



NAMASTE VIAJES

Arribas 7 (esq. López Gómez), Valladolid • Tlf. (+34) 983 100 856
info@namasteviajes.com

www.namasteviajes.com





A la sombra del Himalaya Nepal y Tíbet (extensión opcional Bhutan)

11 días / 09 noches

** TOUR EN PRIVADO **



4. Kathmandú / Lhasa

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo a **Lhasa**. A la llegada al aeropuerto de **Gonggar** y pasar los trámites de aduana, traslado en coche, durante algo más de una hora (93 Km), hasta **Lhasa**, ciudad situada a 3.650 metros de altitud. Traslado al hotel y resto de día libre para aclimatarse a la altitud.

MUY IMPORTANTE: *No está permitido introducir en Tíbet la guía **LONELY PLANET**. En caso de llevar la guía el gobierno Chino la retira en la aduana de entrada, pudiendo llegar a impedir la entrada en Tíbet. Tampoco se pueden llevar imágenes del Dalai Lama y ningún símbolo que proclame la Libertad para Tíbet.*



5. Lhasa

6. Lhasa

Dos días para visitar el **Palacio de Potala**, el **Palacio de Norbulinka** (palacio de verano del Dalai Lama cuando vivía en Tíbet), el **Templo Jokhang**, los **Monasterios de Drepung** y **Sera**, ambos a las afueras de Lhasa, y, por supuesto, el famoso barrio **Barkhor**.

Importante: *La visita del **Palacio de Potala** tiene una duración de una hora, establecido por el Gobierno Chino. No se pueden realizar fotografías en el interior del Palacio.*



Lugares que se visitan:

- El **Monasterio Sera** es uno de los mayores monasterios Gelugpa (sabrero amarillo) fundado en 1419 y uno de los mejores preservados de todo Tíbet, donde todavía residen algunos cientos de monjes. Aquí se puede uno acercarse a los principales aspectos del budismo tibetano.
- El **Palacio de Norbulinka** ha sido la residencia de verano del Dalai Lama desde mediados del s. XVIII. Terminado en 1956, este elegante edificio está decorado con tallas y pinturas tibetanas. Consta de cuatro complejos principales iniciados por el actual Dalai Lama y que se mantienen en el mismo estado en que se dejaron cuando huyó a India en 1959.
- Peregrinos de todo el país acuden al **Templo Jokhang**, el más sagrado de todo Tíbet y otro ejemplo de la rica herencia cultural tibetana. Está situado en el corazón del colorido distrito tibetano de Lhasa y es centro de devoción día y noche, con los tibetanos dando vueltas en torno a él.
- Paseo por la ajetreada **Plaza Barkhor**, centro neurálgico de Lhasa.
- El **Palacio de Potala**, cuya imponente estructura domina el paisaje de Lhasa, y que alberga gran número de murales tibetanos y bellas estatuas. Es la sede del gobierno de Tíbet, además de un destino de peregrinación. En la visita se ven las tumbas de los ocho Dalai Lamas.
- Visita del **Monasterio Drepung**, donde se puede observar a las monjas y los monjes con sus cánticos y sermones religiosos.



7. Lhasa / Yamdrok Tso Lake -Lago Turquesa- / Gyantse / Shigatse

En coche se atraviesan los collados **Khamba La** (4750 m) y **Kora La**. Camino de **Gyantse** se pasa junto al famoso **Lago Turquesa -Yamdrok Tso Lake-**. Al aproximarse a la pequeña ciudad agrícola se puede ver claramente el viejo fuerte que fue capturado por **Younghusband** durante su estancia en el Tíbet. Aquí se visitan **Palkhor Stupa** y **Khumbum Monastery**, de una extraordinaria arquitectura. Después, traslado a **Shigatse** donde se duerme.

Lugares que se visitan:

- **Monasterio Palkhor Chode**, incluye la **Stupa Kumbum** (única que se ha preservado con una estructura tan característica y con miles de obras de arte)
- **Antiguo Fuerte de Gyantse**.



Nepal y Tíbet -extensión opcional a Bhutan-

** TOUR EN PRIVADO 2016 **

Página 2 de 6

070116



C.I.C.L. 47-93



NAMASTE VIAJES

Arribas 7 (esq. López Gómez), Valladolid • Tlf. (+34) 983 100 856
info@namasteviajes.com

www.namasteviajes.com





A la sombra del Himalaya Nepal y Tíbet (extensión opcional Bhutan)

11 días / 09 noches

** TOUR EN PRIVADO **



8. Shigatse / Sakya / Shegar

Visita del **Monasterio de Tashilumpo**, el asiento del **Panchen Lama**, segundo en importancia después del **Dalai Lama**. En sus numerosos hall hay una estatua de **Maitrya**, el **Buda del Futuro**, de **21.6 m.**, con piedras preciosas incrustadas.

Este día que se cruzan dos collados de altura, **Tsou La Pass** de **4500 m.**, y **Gyatso La Pass** de **4900 m.** Desde **Shegar** se puede ver el **Mt. Everest** y **Cho Oyu**. Por el camino se visita el **Monasterio Sakya**, que tiene una de las bibliotecas budistas más importantes.

Lugares que se visitan:

- *Visita el Monasterio de Tashilumpo, sede principal del Panchen Lama, segundo en importancia después del Dalai Lama. En sus numerosas salas hay una estatua de Maitrya, el Buda del Futuro, de 21.6 m., con piedras preciosas incrustadas.*
- *Mercado local en Shigatse.*
- *Monasterio Sakya, es la sede principal de la secta budista tibetana Sakya pa, cuya historia se remonta al s. XI y que se convirtió en centro político. Ahora alberga la mayor biblioteca de escrituras budistas de Tíbet, aunque muchas se destruyeron durante la revolución cultural.*



9. Shegar / Zhang Mu / Bhaktapur

Traslado por carretera hasta **Zhang Mu**. Por el camino se pasa por el **Collado Lalung La Pass** (5220 m.), desde donde las vistas del Himalaya son impresionantes.

Una vez en **Zhang Mu** se pasan los trámites de salida del país, y se baja 9 Km. por una pista hasta **Kodari**, donde están esperando el conductor y guías **Nepaleses**.

El coche de **Nepal** no puede entrar en **Tíbet**, por lo que el **punto de la Amistad** hay que pasarlo caminando, con el equipaje en la mano.

Traslado por carretera a **Bhaktapur**, visita de este bonito lugar, donde se duerme.

***** Este día hay que madrugar para poder visitar Bhaktapur con tranquilidad.**

- *Bhaktapur, famosa por su fabulosa cultura y su estilo de vida autóctono. Está dentro de la lista de la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad por su rica cultura, sus templos, su artesanía en madera, metal y piedra. Alberga arte y arquitecturas tradicionales, monumentos históricos y obras de artesanías, espléndidas ventanas, alfarería e industria textil, templos excelentes, hermosos estanques, ricas costumbres locales, cultura, religión, festivales, misticismo musical, etc. Permanece intacta y se mantiene como una ciudad antigua, que, de hecho, es en sí misma un mundo por explorar. Visita de la Plaza Durbar en Bhaktapur.*



10. Bhaktapur / Kathmandú

Traslado por carretera hasta Kathmandú, visitando en ruta:

- *Changuarayan. Es el Templo más antiguo del Valle de Kathmandú, del S. XI*
- *Panuti. Bonito pueblo newari donde se puede ver la forma diaria de vida de los nepaleses.*

11. Kathmandú / España (vuelo) Noche en vuelo

A la hora oportuna traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a España. Llegada a origen.

***** FIN DE NUESTROS SERVICIOS**



Nepal y Tíbet -extensión opcional a Bhutan-

** TOUR EN PRIVADO 2016 **

Página 3 de 6

070116



NAMASTE VIAJES

Arribas 7 (esq. López Gómez), Valladolid • Tlf. (+34) 983 100 856
info@namasteviajes.com

www.namasteviajes.com



A la sombra del Himalaya Nepal y Tíbet (extensión opcional Bhutan)

11 días / 09 noches

** TOUR EN PRIVADO **



EXTENSIÓN OPCIONAL A BHUTAN

En caso de hacer la extensión a Bhutan, el programa a partir del día 9 es el siguiente:

9. Segar / Zhang Mu / Bhaktapur

(Consultar el día correspondiente en el programa general).

10. Bhaktapur / Khatmandú / Paro / Thimpu (vuelo)

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo a **Paro**. El vuelo a **Paro** es uno de los más espectaculares que se puede hacer por las montañas. Si el día está claro, se pueden ver vistas sobrecogedoras de las montañas y un emocionante descenso al Reino de Bhutan. Recepción a la llegada y traslado a **Thimpu**, actual capital del país.

Si se llega con tiempo suficiente, se visitan **Kyichu Lhakhang** y **Dzong de Paro**.

Lugares que se visitan:

- **Kyichu Lhakhang**. Se trata de uno de los monasterios más antiguos y más sagrados del reino de Bhutan, que se remonta al s. VII (el otro es Jambey Lhakhang en Bumthang). El complejo Lhakhang está compuesto por dos templos. El primero fue construido por el rey tibetano Songtsen Gampo en el s. VII y en 1968, Ashi Kesant, la Reina Madre de Bhutan, construyó el segundo siguiendo el modelo original. Bhaktapur, famosa por su fabulosa cultura y su estilo de vida autóctono. Está dentro de la lista de la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad por su rica cultura, sus templos, su artesanía en madera, metal y piedra. Alberga arte y arquitecturas tradicionales, monumentos históricos y obras de artesanías, espléndidas ventanas, alfarería e industria textil, templos excelentes, hermosos estanques, ricas costumbres locales, cultura, religión, festivales, misticismo musical, etc. Permanece intacta y se mantiene como una ciudad antigua, que, de hecho, es en sí misma un mundo por explorar. Visita de la Plaza Durbar en Bhaktapur.
- **Dzong de Paro o Dzong Rinpung**. Construido en 1646 por Shabdrung Ngawang Namgyal, el primer soberano espiritual y temporal de Bhutan, el Dzong alberga el cuerpo monástico de Paro, la oficina de Dzongda (dirección administrativa de distrito) y Thrimpon (juez) del distrito Paro. El acceso al Dzong se realiza a través de un puente cubierto tradicional llamado Nemi Zam. Un paseo por el puente con suelo de piedra ofrece una vista particular de la maravilla arquitectónica que representa el Dzong y de la vida en torno a él. Es también la sede del Paro Tshechu, que se celebra una vez al año en primavera.

11. Thimpu / Punakha / Thimpu

Traslado hasta a **Punakha**, con una breve parada en el **Coyado Dochula** (3080 m) para admirar las vistas del chorten y las banderas de oración. Si el cielo está claro, se pueden ver desde este punto los picos Masagang (7158 m), Tsendagang (6960 m), Terigang (7060 m), Jejegangphugang (7158 m), Kangphugang (7170 m), Zongphugang (7060 m), que dominan la aislada región de Lunana, y el Gangkar Puensum, el pico más alto de Bhutan con 7497 m. Más tarde, visita al **Dzong de Punakha**. Tras la visita, regreso a **Thimpu**. Por la noche, si hay tiempo suficiente, visita del **Dzong Tashi Choi**, también conocido como el Dzong de Thimpu, **Changankha Lhakhang**, **Dhrubthob Nunnery**, **Parque de Buda**, etc.

Nepal y Tíbet -extensión opcional a Bhutan-

** TOUR EN PRIVADO 2016 **

Página 4 de 6

070116

C.I.C.L. 47-93



NAMASTE VIAJES

Arribas 7 (esq. López Gómez), Valladolid • Tlf. (+34) 983 100 856
info@namasteviajes.com

www.namasteviajes.com



A la sombra del Himalaya Nepal y Tíbet (extensión opcional Bhutan)

11 días / 09 noches

** TOUR EN PRIVADO **



Lugares que se visitan:

- El **Dzong de Punakha** fue construido estratégicamente en la unión de los ríos Pho Chhu y Mo Chhu en 1637 por Shabdrung Ngawang Namgyal. Desempeñó un papel importante en la historia de Bhutan y ahora sirve de centro religioso y administrativo de la región. Tras sufrir daños en cuatro incendios devastadores y un terremoto, ahora se encuentra totalmente restaurado.
- El **Dzong de Thimpu**, conocido también como "fortaleza de la gloriosa religión", se construyó inicialmente en 1641 y fue reconstruido más tarde con su forma actual por el rey Jigme Dorji Wangchuk en 1965. El Dzong alberga el edificio del secretariado principal, que a su vez alberga la sala del trono de Su Majestad el Rey de Bhutan. La Sala de la Asamblea Nacional se encuentra en un edificio moderno en la otra orilla del río. Durante los meses de verano más cálidos, los monjes, encabezados por su santidad el Je Khenpo, se trasladan al Dzong.
- **Changangkha Lhakhang** es un templo con aspecto de fortaleza y una escuela monástica y está encaramado en una cresta sobre Thimpu, al sur de Motithang. El templo se estableció en el s. XII en un lugar elegido por el Lama Phajo Drugom Shigpo, que llegó de Tíbet. Aquí se encuentra una estatua central de Chenrezig, en una manifestación con 11 cabezas. Desde el patio del templo hay una vista fascinante del valle de Thimpu.
- **Convento Drubthob Goema**. Encaramado en un promontorio con vistas al pintoresco Dzong Trashichhoe y a un campo de golf, es el único convento en la capital conocido como Zilukha Anim Dratsang, perteneció en un tiempo a Drubthob Thang Thong Gyalpo, a menudo llamado el rey del campo abierto (a principios del s. XV se convirtió popularmente, por sus múltiples talentos, en el Leonardo da Vinci de los Gran Himalaya). Aquí se puede entrar en contacto con algunas de las monjas que han consagrado su vida a la espiritualidad y al budismo.
- **Parque Buda**. Situado a corta distancia por carretera del centro de Thimpu, los visitantes pueden disfrutar de una buena vista del valle de Thimpu desde el punto Buda (Kuensel Phodrang). Se puede tributar homenaje y rezar a Buda, la estatua más grande del país, y caminar por la zona con el valle de fondo.

12. Thimpu / Paro / Monasterio de Taksang / Paro

Se sale temprano por carretera para realizar la excursión al **Monasterio de Taksang** (la excursión se realiza en unas 5 horas ida y vuelta). Por la tarde, visita de las ruinas del **Dzong Drukgyel**. Cerca de este lugar se visita una **granja tradicional butanesa**.

Nota: La subida al **Monasterio de Taksang** se hace caminando por un bosque; son 2-3 horas de subida. **No está permitido introducir cámaras de fotos en el Monasterio, hay que dejarlas a la entrada.**

Lugares que se visitan:

- **Takshang Lhakhang (Nido del Tigre)**. Se trata de uno de los monasterios más famosos del país. Encaramado al borde de un empinado acantilado a unos 900 m por encima del valle de Paro. Se dice que el Guru Rinpoche llegó aquí montado sobre una tigresa y meditó en este monasterio, por lo que se le llama "El Nido del Tigre". Tiene el reconocimiento de ser el lugar más sagrado y fue visitado por Shabdrung Ngawang Namgyal en 1646 y actualmente recibe la visita de todos los butaneses al menos una vez en la vida. El 19 de abril de 1998 sufrió graves daños en su estructura a causa de un incendio, pero esta joya de Bhutan ha sido restaurada y ha recuperado todo su esplendor original.
- **Dzong Drukgyel**. Este Dzong, con una encantadora población a sus pies, fue construido en 1646 por Shabdrung Ngawang Namgyal para conmemorar su victoria contra los invasores tibetanos. De gran importancia estratégica e histórica, ya que desde aquí se contuvieron distintas invasiones de los ejércitos tibetanos. En 1914 fue incluido en el National Geographic. Ha mantenido su gloria del pasado incluso tras ser destruido en un incendio en 1951. En días claros se puede ver la imponente vista del Monte Chomolhari desde la aldea, bajo el Dzong.
- La visita a una **granja tradicional butanesa** ofrece un buen ejemplo del estilo de vida de la población local.

Nepal y Tíbet -extensión opcional a Bhutan-

** TOUR EN PRIVADO 2016 **

Página 5 de 6

070116

C.I.C.L. 47-93



NAMASTE VIAJES

Arribas 7 (esq. López Gómez), Valladolid • Tlf. (+34) 983 100 856
info@namasteviajes.com

www.namasteviajes.com





A la sombra del Himalaya Nepal y Tíbet (extensión opcional Bhutan)

11 días / 09 noches

**** TOUR EN PRIVADO ****



13. Paro / Kathmandú (vuelo)

A la hora oportuna traslado al aeropuerto para tomar el vuelo a **Kathmandú**.

Recepción en el aeropuerto y visita de:

- **Dhaksinkali.** Templo situado a las afueras de Kathmandú, dedicado a la Diosa Kali, donde los martes y sábados acuden miles de fieles para sacrificar animales como ofrenda a su diosa. El animal sacrificado lo emplean de alimento.



14. Kathmandú / España (vuelo)

A la hora oportuna traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a España.

***** FIN DE NUESTROS SERVICIOS *****



Nepal y Tíbet -extensión opcional a Bhutan-

**** TOUR EN PRIVADO 2016 ****

Página 6 de 6

070116

C.I.C.L. 47-93



NAMASTE VIAJES

Arribas 7 (esq. López Gómez), Valladolid • Tlf. (+34) 983 100 856
info@namasteviajes.com

www.namasteviajes.com

