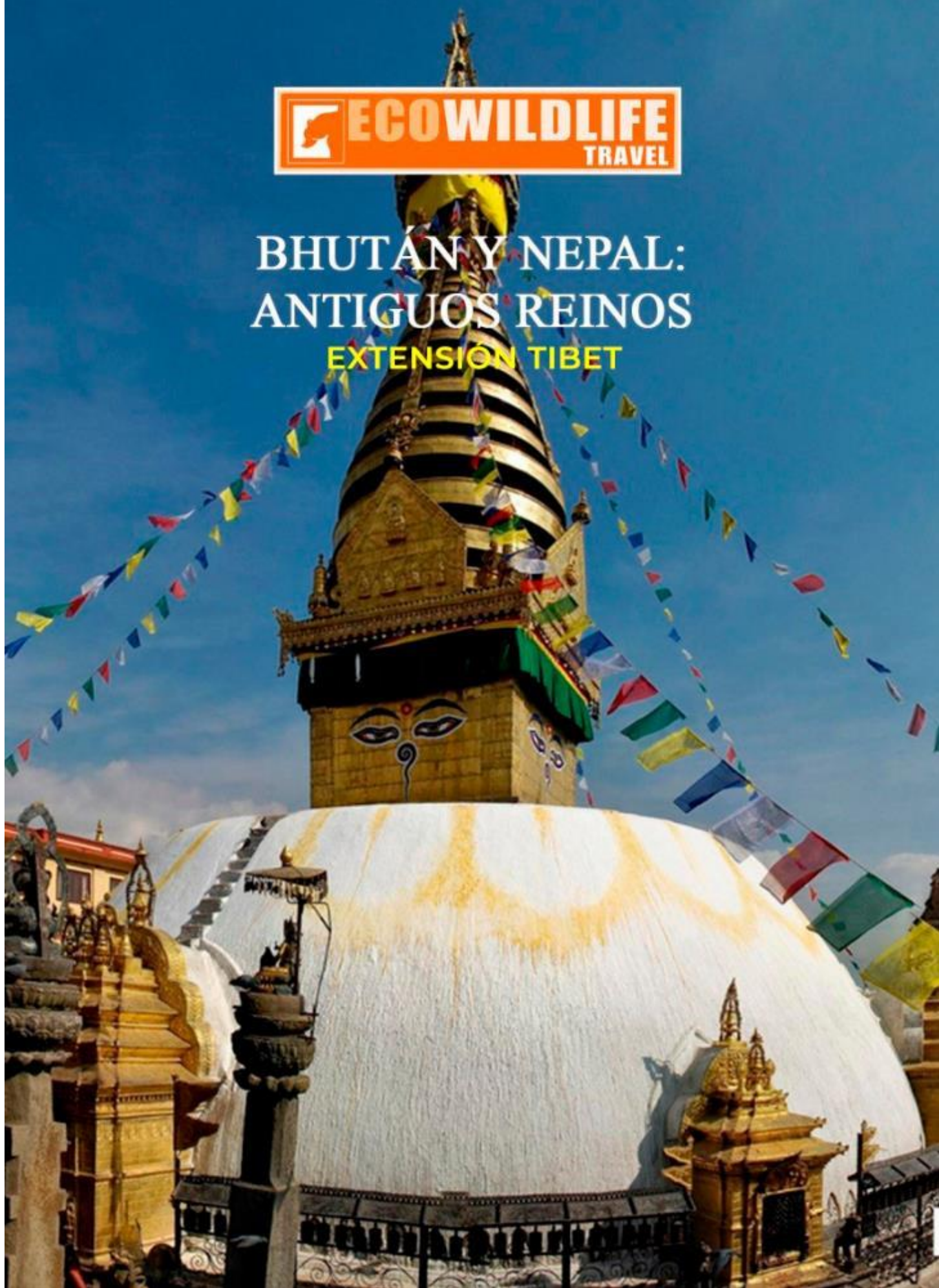




BHUTÁN Y NEPAL: ANTIGUOS REINOS EXTENSION TIBET



ITINERARIO

**“ANTIGUOS REINOS”
NEPAL Y BHUTAN
EXTENSIÓN TIBET**

KATMANDU – PARO – THIMPU – PUNAKHA – PARO-LHASA-CHENGDU

Día 1 DE MAYO

BARCELONA - KATMANDÚ (VUELO)

Salida de España con destino Kathmandú.



EK 256

Jue, 01MAY

BCN - DXB

15:30 - 00:15 +1

06:45 h



EK 2262 (por FZ) Vie, 02MAY

DXB - KTM

02:55 - 09:00

04:20 h

Día 2 MAYO

KATMANDÚ

A su llegada al aeropuerto de Katmandú y después de pasar las formalidades de inmigración (Deberá llevar 2 fotos carnet mirando al frente con fondo blanco o celeste y 25 dólares para tramitar la visa de entrada a Nepal) y recoger su equipaje, un representante les recibirá y les entregará todos los documentos que necesitaran durante el viaje y les acompañará al hotel.

Check in en el hotel y seguidamente saldremos a pasear por esta maravillosa ciudad enclavada en la cordillera de los himalayas.



La capital de Nepal acostumbra a ser para muchos viajeros la primera destinación en el país. **La ciudad de Katmandú** se asemeja a casi todo el resto de capitales asiáticas por el bullicio de sus calles. Autobuses, rickshaws, furgonetas y motos luchan por encontrar su espacio. No obstante, tomando como medida los estándares asiáticos, Katmandú no es una ciudad de gran tamaño. Tiene solamente un millón y medio de habitantes, lo que no es mucho para un país situado entre los dos grandes del mundo: China e India.



Katmandú está en medio de un valle y a una altura de 1317 metros sobre el nivel del mar. Se trata de una ciudad con mucha personalidad que no dejará a nadie indiferente. Sus callejuelas, templos, plazas y parques entretienen a cualquier viajero con un poco de curiosidad. Los nepalíes, con su simpatía, formas amistosas y hospitalidad, hacen que uno se sienta como en casa.

En definitiva, Katmandú es una ciudad que ofrece muchos lugares que visitar y actividades para realizar.

Alojamiento en Shambala Hotel



Cena el hotel y resto del día para descansar.

El desayuno en el hotel.

La salida hacia Patan

Patan es mejor conocido como "La ciudad de los miles techos de oro". Una vez separados de la capital, Patan y Katmandú ahora están separados solo por un puente sobre el río Bagmati. La ciudad de Patan ha recuperado su etiqueta de origen "Lalitpur". El corazón histórico de la ciudad está enredado con calles estrechas y decoración teatral: casas de ladrillo con balcones de madera tallada y decoraciones de bronce, patios y patios traseros que albergan oratorios, templos, etc...



La ciudad es famosa en todo el país por su tradición de herrería y orfebrería. Los artesanos modelan efigies de las divinidades de los panteones hindúes y budistas. La ciudad tiene más de 50 templos principales, algunos de los cuales fueron destruidos o dañados por el terremoto de abril de 2015. Muchas estupas, chaytyas y bahals (antiguos monasterios budistas) atestiguan la larga historia del budismo en la ciudad que sigue siendo hoy un bastión de Newars Buddhism en el valle de Katmandú. Las cuatro estupas, erigidas en los cuatro puntos cardinales, originalmente definieron la ciudad. Fueron erigidos durante el reinado del emperador Ashoka unos 250 años antes de nuestra era.

Ubicada en el corazón de la ciudad, la "Plaza Durbar", la Plaza del Palacio, es una maravilla de la arquitectura tradicional o se mezclan templos con múltiples tejados y antiguos edificios administrativos convertidos en un museo. La atracción principal es el Palacio Real del siglo XVI con sus chowks (patios interiores en nepalí). El Sundari Chowk es el hogar de Tusha Hiti, una piscina que se utilizaba para los baños rituales de la familia real, considerada una obra maestra de la arquitectura de piedra. Mani Keshab Narayan Chowk es el hogar del famoso Museo de Patan, un conservatorio de las culturas hindú y budista de la ciudad. Delante de este conjunto palatino, destacan varios templos extraordinarios construidos en el siglo XVII, entre ellos el Vishwanath templo, dedicado a Shiva, y el imponente Bhimsen templo dedicado al dios de los mercaderes. En las calles adyacentes, se llega a la intimidad de los barrios nuevos. Las casas altas se agrupan alrededor de patios accesibles por porches y pasajes que forman un verdadero laberinto. Al norte de la plaza, el sublime Monasterio Kwa Bahal (Templo Dorado) es el lugar de culto budista más popular de la ciudad.

Por la tarde también visitaremos el centro de la ciudad.

Nos acercaremos al Palacio de la Diosa Kumari, la diosa viviente y con suerte podremos verla en la ventana.

Visita de Swoyambhu

Swoyambhu también está conocido como el “Templo de los monos” entre los visitantes. Swoyambhu, que significa “auto existente”, se remonta a 460 A.D y se dice que tiene más de 2.000 años de antigüedad. Descansando en el montículo domina una magnífica vista del valle a continuación. Los cuatro lados de esta antigua estructura están pintados con los ojos compasivos de Buda. Entre los ojos hay un tercer ojo místico que simboliza la verdadera sabiduría. La nariz, que aparece como un signo de interrogación incompleto, es el número nepalés de uno, un símbolo de unidad.



El lugar tal vez el mejor lugar para observar la armonía religiosa de hindú y budista. La estupa es resaltada por la mañana y por la noche por devotos que caminan alrededor en el sentido de la aguja de reloj de la estupa girando los molinos de oración. Desde la colina, también se ve la vista panorámica del valle de Katmandú.

Finalizada la visita, regreso al hotel. Alojamiento en el hotel.

IMPORTANTE: TRAS EL TERREMOTO DE 2015 MUCHOS DE LOS TEMPLOS SE VIERON AFECTADOS Y ESTAN EN RECONSTRUCCIÓN E INHABILITADOS PARA LAS VISITAS

Día 4 de MAYO	KATMANDU: BHAKTAPUR-NAGARKOT
----------------------	-------------------------------------

Bhaktapur en Nepal es conocida como la Ciudad de los Devotos, la Ciudad de la Cultura, la Herencia Viviente y la Joya Cultural de Nepal. Visitar Bhaktapur se convierte en algo absolutamente imprescindible en un viaje a Nepal. Se trata de una ciudad muy antigua y es famosa por su arte característico, sus impresionantes templos, una cultura milenaria, coloridos festivales, bailes tradicionales y el estilo de vida indígena de la comunidad Newari.

Bhaktapur es una ciudad repleta de monumentos, la mayoría de terracota con columnas de madera tallada, palacios y templos con esculturas muy elaboradas, techos dorados, patios abiertos, edificios pagodas y santuarios religiosos.



Situada a lo largo de la antigua ruta comercial entre la India y el Tíbet, Bhaktapur está rodeada de montañas y ofrece unas magníficas vistas del Himalaya.

Después de comer nos dirigiremos a Nagarkot para ver la puesta de sol más increíble de Asia. Esta es una ruta escénica a Nagarkot, recorre una carretera llena de bosques y pueblos tradicionales. Cuando el sol comience a ponerse, llegaremos al mirador de Nagarkot e intentaremos observar cómo el cielo se llena de color sobre el monte Everest.



Alojamiento en el **hotel Clu Himalaya 4***

El desayuno en el hotel temprano y partiremos para ver el amanecer de nuevo en este lugar mítico y sagrado.



Luego volveremos para visita a **Boudhanath**

La stupa de Boudhanath: Descubrimiento de la stupa Boudhnath, ambos lugares elevados del budismo nepalés y el mundo tibetano. Este sitio de peregrinación atrae a seguidores que vienen por millones de todas las rutas asiáticas. Sorprende con su enorme estupa blanca, de casi 40 metros de altura, adornada con los "ojos del Buda". Boudhanath también sería el chaitya más antiguo de Nepal después de Swayambunath. Bouddhanath que fue construido en el siglo XIV es posiblemente la estupa budista más grande del mundo. La estupa se ha convertido en uno de los centros más importantes del budismo tibetano. La construcción de la estupa sirve como una triple dimensión que muestra el camino del Buda hacia la iluminación.

La base de la estupa está rodeada por 108 pequeñas imágenes del Buda Dhyani Amitabha y ruedas de oraciones.

Alrededor de la estupa han surgido varios monasterios que abarcan varias sectas/órdenes del budismo tibetano, incluye una (en el lado oeste de la estupa) que alberga una enorme estatua sentada del Buda Maitreya espléndidamente adornada. La estupa está rodeada de innumerables banderas de oración brillantes y alrededor de 650 ruedas de oración, todas las cuales reproducen el mantra sagrado "om mani padma hum" ('¡la joya dentro del loto!'), Que busca purificarse de la mala conducta. Los alrededores inmediatos son no menos de quince monasterios ricamente decorados (gompa) donde los visitantes pueden asistir a los servicios donde los monjes recitan incansablemente los textos sagrados.



Visita del Monasterio Namu Budha.

***Namo Buddha o Takmo Lūjin** es un importante lugar de peregrinación budista en Nepal, y tiene una de las tres principales estupas del valle de Katmandú. Situado a unos 40 kilómetros al sudeste de la ciudad de Katmandú, la estupa es construida sobre los huesos y el pelo del príncipe Mahasattva y se encuentra en la ladera de la colina Gandha Malla. Según los Jatakas y varios sutras, Mahasattva fue una de las anteriores encarnaciones de Buda Shakyamuni. Él era el más joven de los tres hijos del rey Maharatha. Un día, cuando los tres hermanos iban caminando por el bosque, vieron una tigresa que justo había dado a luz cinco cachorros. La tigresa se encontraba hambrienta y apenas podía moverse. Los tres príncipes se fueron, pero Mahasattva decidió volver y empezó a cortarse su carne para dársela de comer a la tigresa. Cuando sus hermanos fueron a buscarle sólo encontraron sus huesos y su pelo. La estupa fue construida encima de estos restos.*



La estupa de Namo Buda es un lugar especial para acumular méritos entre los budistas a través de actos como la circunvalación del edificio y las ofrendas. Se acerca aquí gente de todos los rincones del mundo. En el pasado, cuando no había carreteras, sólo se podía llegar hasta este lugar andando.



Después continuaremos para visitar el **Templo de Swayambhunat**.

El **Templo Swayambhunath**, está situado sobre una colina a las afueras de Kathmandú y es conocido como el Monkey Temple (o el Templo de los monos chillones) por la gran cantidad de monos que campan a sus anchas por los alrededores. Es un antiguo complejo religioso que se encuentra en lo alto de una colina en el Valle de Katmandú. El nombre tibetano del lugar significa “Árboles sublimes” debido a la gran variedad de árboles que hay en esta colina. Para llegar hasta la estupa hay que subir 365 escalones de piedra, a cuál más vertical, acechado de cerca por una legión de macacos. Arriba, te observan los gigantescos ojos de Buda (los famosos “ojos de buda que todo lo ven”) histórico de la misma. Probablemente es el lugar más sagrado entre los lugares de peregrinaje budista. El Lugar es también reverenciado por los hinduistas

Alojamiento en **Katmandú**.

Día 6 mayo

KATHMANDU - PARO / THIMPU (1:30 H)

Por la mañana tomaremos un vuelo de Katmandú a Paro (Buthan).

El vuelo a Paro es una de las más espectaculares de todo el Himalaya. Volar a lo largo de la cordillera del Himalaya desde Katmandú, el viaje ofrece vistas fascinantes y un excitante descenso en el Reino. En un día claro, el vuelo a Paro es una maravilla, ya que se observan las mejores vistas de los picos de la Cordillera del Himalaya como el Everest, Kanchenjunga y Malaku y a medida que nos aproximamos a Buthan, descubriremos también sus propios picos cubiertos de nieve como el sagrado Chomolhari, Jichu Drake y Tserimgang. El primer regalo de Bhután lo encontrará al desembarcar del avión del aire fresco que procede de sus montañas.



A nuestra llegada, les recogeremos en el aeropuerto y nos dirigiremos a Thimphu, la capital de Bután, por carretera. Entramos en el antiguo Reino de

Bután con parada en ruta en Chuzom, la confluencia de los ríos Thimphu y Paro. Tres estilos diferentes de stupas; Tibetanos, nepaleses y bhutaneses adornan esta confluencia. Poco antes de llegar a Chuzom, verá a su izquierda Tschogang Lhakhang, "el templo del caballo excelente". Es un templo privado, construido en el siglo XV, como resultado de la visita de Balaha, el excelente caballo, una manifestación de Chenrezig, el Buda compasivo.

A su llegada a Thimphu, check in en el hotel. La ciudad capital de Bhután y el centro del gobierno, la religión y el comercio, Thimphu es una ciudad única con una mezcla inusual de desarrollo moderno junto con tradiciones antiguas. Con una población de aproximadamente 90,000, es quizás la única ciudad capital del mundo sin semáforo.

Por la tarde, visite Tashichho Dzong, "fortaleza de la gloriosa religión".



Este es el centro de gobierno y religión, sitio de la sala del trono de monarca y sede de Je Khenpo o Jefe Abad. Construido en 1641 por el unificador político y religioso de Bhután, Shabdrung Ngawang Namgyal, fue reconstruido en la década de 1960 en forma bhutanesa tradicional, sin clavos ni planos arquitectónicos.

Después se visitara el King's Memorial Chorten continuamente rodeado de gente, murmurando mantras y girando sus ruedas de oración. La construcción de este hito fue la idea del tercer rey de Bután, Su Majestad Jigme Dorji Wangchuk ("el padre de Bután moderno") que ha querido erigir un monumento a la paz mundial y la prosperidad. Terminado en 1974 después de su muerte prematura, sirve tanto como un monumento al último rey y como un monumento a la paz.



Alojamiento en el hotel de Thimphu City o similar

Día 7 mayo

THIMPU – PUNAKHA (3 HORAS)

Desayuno en el hotel.

Visitaremos el valle de Thimphu, que incluye una visita a lo siguiente: La Biblioteca Nacional, que alberga una extensa colección de invaluablees manuscritos budistas; el Instituto de Zorig Chusum (comúnmente conocido como la Escuela de Pintura) donde los estudiantes se someten a un curso de capacitación de 6 años en 13 artes y artesanías tradicionales de Bután. Más tarde, visite el Museo Textil, que proporciona una idea de la forma de arte más distintiva de Bhután. También visite Simply Bhutan, un museo viviente y un estudio que encapsula el patrimonio cultural del pueblo de Bután.



Continuaremos la visita a Buddha Point (Kuensel Phodrang). Situado a poca distancia en coche del centro de la ciudad de Thimphu, los visitantes pueden obtener una buena visión general del valle de Timbu desde el punto de Buda (Kuensel Phodrang). Puede pagar su reverencia y ofrecer oraciones al Buda, la estatua más grande del país, y luego caminar y echar un vistazo al valle.

Salida hacia **Punakha via Dochula Pass.**

El paseo es realmente impresionante ya que zigzaguea hasta el Paso Dochula de 3,140 m de altura, a través de un bosque de banderas de oración ondeando y un laberinto de riscos conmemorativos y en días despejados, vistas panorámicas de la cordillera principal del Himalaya. En lo alto de este paso de montaña con vistas a los Himalayas, hay una concentración de 108 chortens (estupas) construidas en memoria de los soldados bhutaneses asesinados en la guerra de 2003. La Reina Madre, Ashi Dorji Wangmo Wangchuck, encargó el monumento después de que el Rey Jigme Singye Wangchuck saliera victorioso en la lucha para desalojar a los rebeldes que usaban Bhután como base para atacar a la India. Haga una parada en el paso Dochula, que ofrece una impresionante vista panorámica de 360 grados de la cordillera del Himalaya. La vista es especialmente pintoresca en los días claros de invierno con montañas nevadas formando un telón de fondo majestuoso a la tranquilidad de los 108 chortens adornando el paso de montaña.



Continuaremos **hacia Punakha.**

Punakha fue la capital de Bhután hasta el momento y aún es el asiento de invierno de Je Khenpo (el abad jefe). Bendecido con clima templado y debido a su drenaje natural de los ríos Pho Chhu (masculino) y Mo Chhu (femenino), el valle de Punakha produce abundantes cultivos y frutas.

A su llegada, regístrese en el hotel.



Por la tarde: veremos uno de los Dzong más bellos de Bután, es decir, Pungthang Dewachen Phodrang (Palacio de la Gran Felicidad) o Punakha Dzong, que fue construido bajo el gran comando de Zhabdrung Ngawang Namgyal en 1637 y creído haber sido completado en dos años de período de tiempo. También es el Dzong más hermoso del país. Es la residencia de invierno del Cuerpo Monástico Central de Bután. Ha estado inextricablemente vinculado con ocasiones trascendentales en la historia de Bután. Sirvió como la capital del país desde 1637 hasta 1907 y la primera asamblea nacional se celebró aquí en 1953.

Es el segundo dzong más grande y segundo más grande de Bután y una de las estructuras más majestuosas del país, ya que está situado en la confluencia de los ríos Po Chu y Mo Chu.

Alojamiento el hotel de Punakha. **Drubchhu Resort** o similar



Desayuno y por la mañana, visita al convento de Sangchhen Dorji Lhuendrup Lhakhang



Encaramado en una cresta entre pinos y con vistas a los valles de Punakha y Wangduephodrang, refulge las magníficas estructuras de Sangchhen Dorji Lhuendrup Lhakhang (Templo). El templo alberga una estatua de bronce principal de 14 pies de Avalokiteshvara (Chenrigzig chagtong chentong). Otras estatuas incluyen las de Guru Padmasambawa, Gautama Buddha, Zhabdrung Ngawang Namgyel, Tsela Namsum, las 21 Taras y Tsepamay (Buda de la longevidad). La estatua de Avalokiteshvara, una de las más grandes del país, fue obra de artesanos locales de Bután.

El complejo del templo también alberga un centro permanente de educación superior y meditación para monjas donde, además de entrenamientos religiosos, ofrece entrenamiento de habilidades para la vida, como sastrería, bordado, fabricación de estatuas y pintura thangka.

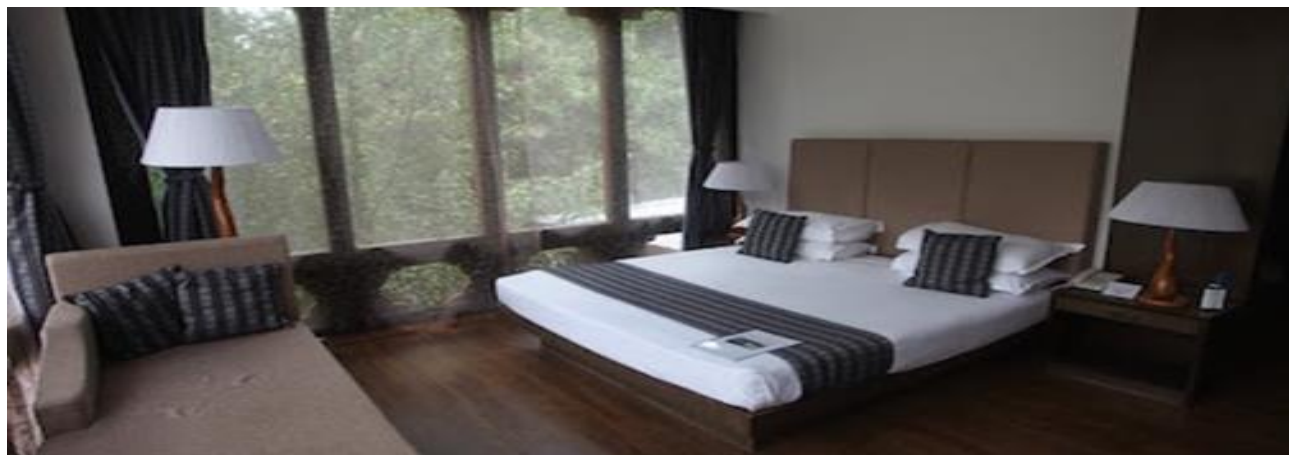
Más tarde, salida a Paro. [140 Kms – 04 – 04 & ½ Hrs.]



Por la tarde, camine por el sendero (10 minutos a pie) para visitar Rinpung Dzong, que significa ("fortaleza del montón de joyas"), que tiene una larga y fascinante historia. Construido en 1646 por Shabdrung Ngawang Namgyal, el primer gobernante espiritual y temporal de Bután, el Dzong alberga el cuerpo monástico de Paro, la oficina del Dzongda (jefe administrativo del distrito) y Thrimpon (juez) del distrito de Paro. El acercamiento al Dzong es a través de un puente cubierto tradicional llamado Nemi Zam. Un paseo por el puente, sobre un camino de piedra con incrustaciones, ofrece una buena vista de la maravilla arquitectónica del Dzong, así como de la vida a su alrededor. También es el lugar de celebración de Paro Tshechu, que se celebra una vez al año en la primavera.

Luego proceda a visitar Ta Dzong, originalmente construida como Atalaya, que ahora alberga el Museo Nacional. La extensa colección incluye pinturas antiguas thangkha, textiles, armas y armaduras, objetos para el hogar y una gran variedad de artefactos naturales e históricos.

Alojamiento en el hotel de Paro **Tashi Namgyal Resort**



Día 9 de mayo

PARO

Salida por la mañana para realizar una excursión por el espectacular **Takshang**, también conocido como "The Tiger's Net", uno de los sitios sagrados más venerados del mundo Himalaya.

El monasterio de Taktsang es uno de los más famosos de los monasterios de Bután, ubicado en el lado de un acantilado a 900 m sobre el piso del valle de Paro. Se dice que Guru Rinpoche llegó aquí a lomos de una tigresa y meditó en este monasterio y, por lo tanto, se llama 'Nido de Tigre'.

Este sitio ha sido reconocido como el lugar más sagrado y visitado por Shabdrung Ngawang



Namgyal en 1646 y ahora es visitado por todos los bhutaneses al menos una vez en su vida. La caminata al monasterio se puede dividir en varias etapas. La primera etapa es la caminata a la cafetería (donde se servirá el almuerzo más tarde) que se encuentra en un afloramiento rocoso a través de un barranco del monasterio. Esta etapa de la caminata dura aproximadamente de 45 a 60 minutos. La segunda etapa de la caminata es desde la cafetería hasta el mirador frente al monasterio. Esta etapa demora cerca de una hora. La tercera etapa es la caminata / subir por los 475 escalones en el acantilado hasta el fondo del barranco que cruza un arroyo y una cascada antes de que el camino suba otros 300 rampas hasta la entrada del monasterio.

Una vez aquí, debería poder ingresar al monasterio y ver la cueva donde meditaba Shabdrung Ngawang Namgyal (no se permiten cámaras dentro del monasterio). La visita y el ascenso a la entrada y regreso al puesto de observación tomarán aproximadamente una hora.

Alojamiento en el hotel de Paro.



Día 10 de mayo**PARO- REGRESO VIA KATHMANDÚ**

Después el desayuno, les trasladamos al Aeropuerto de paro para tomar vuelo a Katmandú y conexión con vuelo de regreso a España para los que vuelvan.



EK 2156 (por FZ) Sab, 10MAY KTM - DXB 19:20 - 22:25 04:50 h



EK 185 Dom, 11MAY DXB - BCN 08:15 - 13:25 07:10 h

OPCIONAL TIBET

Día 10 de mayo**PARO- REGRESO VIA KATHMANDÚ**

Llegada a KTM y alojamiento.

Día 11 mayo**KATMANDÚ –KERUNG (125 KMS)**

Desayuno y salida por carretera hacia el Tibet. Hoy es un día subir y bajar montañas por una carretera desvencijada buscando el cruce fronterizo entre Nepal y Tibet, un día duro pero lleno de emociones y etnografía.

El viaje desde Kathmandu inicia primera hora de la mañana y sigue por la carretera Pasang Lhamu atravesando por Dhunche y Syabrubensi, son pueblos donde inicia trekking al valle de Langtang. Nuestro destino es Kerung, la frontera entre Nepal y Tibet. La preciosa travesía por las colinas verdes, campos agrícolas, barranco, cascadas.

Tras tramites en la oficina de inmigración por la parte de Nepal, continuamos el viaje que es todo una aventura ya que el mal estado de la carretera y sus despredimientos hace que llegar hasta la oficina de inmigración por parte del Tibet a veces resulte toda una odisea. Después de los tramites en inmigración, procedemos a registrarnos en nuestro hotel.



Si nos queda tiempo visitaremos el Monasterio de Pakba. Ubicado en el valle de Gyirong, cerca de la frontera con Nepal, el monasterio de Pakba es uno de los monasterios más antiguos del Tíbet y fue construido por el rey tibetano número 33, Songtsen Gampo, para que su esposa nepalí, la princesa Bhrikuti, protegiera las ciudades fronterizas. de Nepal.

Alojamiento en Kerung Hotel o similar
Régimen de Alojamiento y Desayuno

Desayuno y salida temprano para Shigatse, la segunda ciudad del Tíbet, a través de la carretera de la Amistad, y uno de los principales destinos turísticos del Tíbet y es el hogar del monasterio de Tashilhunpo, la sede de la segunda encarnación del budismo tibetano, el Panchen Lama.

A más de 200 kilómetros de Lhasa, en línea recta, Shigatse está a menos de la mitad del camino entre Lhasa y el cruce fronterizo del puerto de Gyirong(Kerung) . Shigatse, un punto de parada importante para casi todos los recorridos por el Tíbet que se dirigen hacia el oeste de la región, es una impresionante ciudad a nivel de prefectura en el techo del mundo y también alberga la montaña más alta del mundo, el Monte Everest.



La ruta desde Shigatse tiene algunas de las vistas más impresionantes de la meseta y, durante la mayor parte de sus 547 kilómetros, la carretera ofrece a sus viajeros unas vistas excepcionales del enorme Himalaya. No sólo las vistas de las montañas son espectaculares, sino que también hay puntos a lo largo de la carretera, especialmente en la cima del paso Gawu La de 5.198 metros, uno de los pasos de carretera más altos del Tíbet, desde donde la vista del Himalaya incluye el enorme Monte Everest , así como otras montañas de más de 8.000 metros como Shishapangma, Cho Oyu y Makalu. Aunque el camino es largo y se alargara todo el día, haremos algunas paradas como la

de Monasterio de Tashilunpo la sede del Panchen Lama, la segunda encarnación del budismo tibetano después del Dalai Lama. Construido en el siglo XV por el primer Dalai Lama, es uno de los monasterios históricos y culturales más importantes del Tíbet.



También el Monasterio Rongbuk, catalogado como el monasterio más alto del mundo, aunque hay otros en el Tíbet a mayores altitudes, el Monasterio Rongbuk ha sido durante mucho tiempo un monasterio importante para quienes se dirigen al Monte Everest. Ubicado al pie del glaciar Rongbuk a 4.980 metros sobre el nivel del mar, el monasterio era visitado a menudo por montañeros para obtener la bendición del abad local antes de intentar escalar.

Y por último el Lago Peiku-tso, que situado a una altitud de unos 4.591 metros, tiene una forma parecida a un reloj de arena. El lago tiene agua estridente, salobre y muy amarga, y se alimenta de glaciares sin salida real.

Alojamiento en Shingatse Hilton 5* Hotel o similar

Régimen de Alojamiento y Desayuno



A la llegada a Shigatse alojamiento en el hotel.

Alojamiento en St. Regis 5* Hotel

Régimen de Alojamiento y Desayuno

Día 13 mayo

**Shigatse – Yumdroling Monastery – Manri Monastery – Lhasa
(350KMS)**

Desayuno: Después de un paseo por la vieja ciudad, se sale hacia Gyantse en un viaje de 2,30 h. en coche. Mientras nos acercamos a la pequeña ciudad agrícola se ve claramente el viejo fuerte que fue capturado por Younghusband durante su estancia en el Tibet. Aquí el principal atractivo es el Monasterio de Kumbum, de una extraordinaria arquitectura.

Después de visita seguimos viaje a través de paisajes pintorescos pasando por Karo La (5.010m.), Kamba La (4.794m.), el vistoso lago Yamdrok y la vida tibetana de las orillas del río Brahma Putra (Yarlung Tsangpo) hasta llegar a Lhasa.

El lago Yamdrok (el lago del cisne en tibetano) es uno de los 9 lagos sagrados del Tíbet, se extiende a lo largo de 72 kilómetros rodeado de montañas. El Lago Yamdrok se considera como un lago sagrado tibetano, debido a que, según la mitología local, el lago Yamdok es la transformación de una diosa. Por otra parte, se cree es un lago con poderes predecibles, que puede ayudar a la gente tibetana a buscar al sucesor del Dalai Lama. Todo el pueblo tibetano, desde el Dalai Lama a los habitantes locales, hacen peregrinaciones hasta sus orillas. El lago es venerado como un talismán y se dice que es parte del espíritu vital de la nación tibetana. Hoy en día, se pueden ver tanto a peregrinos como a turistas caminando por las orillas del lago. En la orilla suroeste del lago se encuentra el famoso Monasterio Samding que es el único monasterio dirigido por un Buda viviente en Tibet.

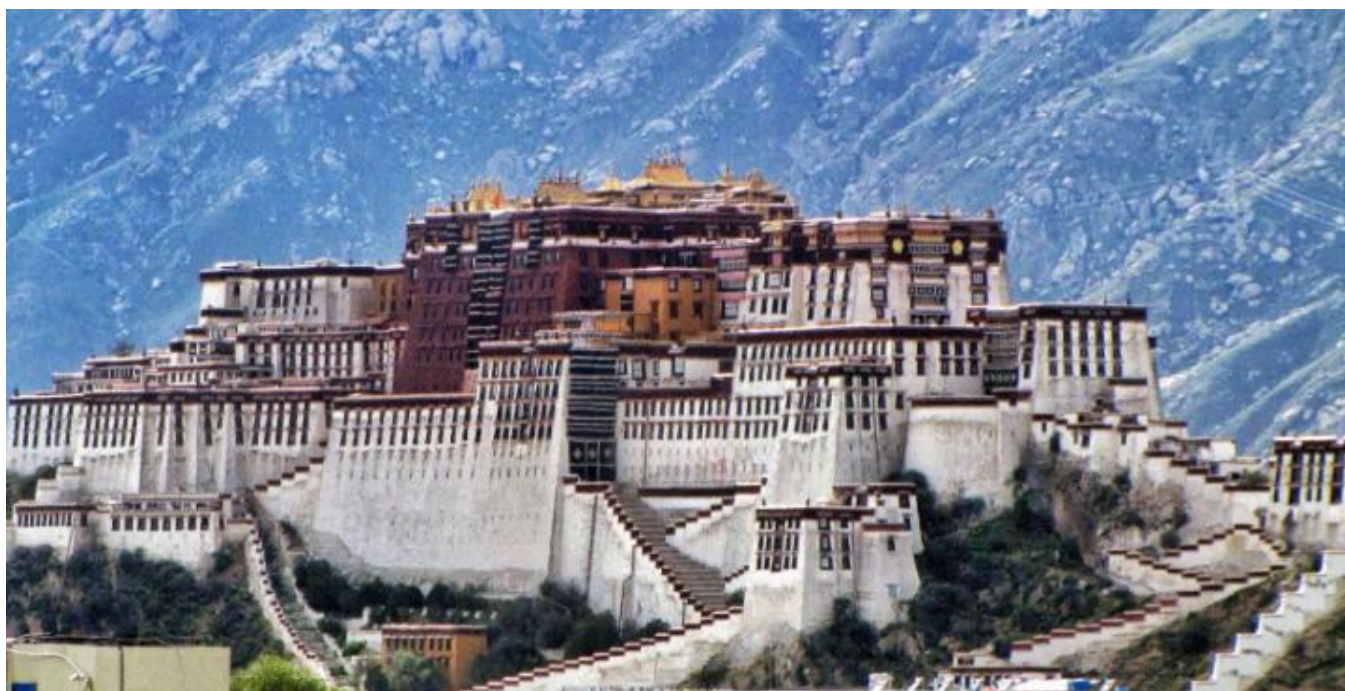
Alojamiento en St. Regis 5* Hotel

Régimen de Alojamiento y Desayuno



Desayuno en el hotel.

Potala Palace, es el edificio más importante en el Tíbet. El Quinto Dalai Lama fue quien le dio su esplendor actual. Cuenta con 13 plantas y dispone de más de 1.000 habitaciones. Fue el centro político y religioso del Tíbet hasta 1959. Y aún hoy es un importante lugar de peregrinación para los tibetanos y extranjeros ansiosos por descubrir el edificio más importante de este país. El Palacio Potala, con su laberinto de salas y pabellones es casi una ciudad, ya que no sólo fueron las numerosas salas para el gobierno, sus capillas y sus tesoros, sino también para muchas otras funciones secundarias: como una escuela de la cárcel, oficinas o almacenes más pequeños.



El **Potala** consta en realidad de dos palacios: el Blanco y el Rojo, con unas dimensiones impresionantes: 117 metros de altura en 13 plantas, 400 metros de ancho (este-oeste) y 350 metros (norte-sur). El primero de los palacios, el Blanco, fue terminado en 1649, cuando el Quinto Dalai Lama llegó para habitarlo. El Rojo, tuvo que esperar hasta 1694 y al principio fue la capilla funeraria del lama. Más tarde se amplió, y se convirtió en capilla ardiente de los siguientes Dalai Lama, y su construcción continuó a lo largo de los siglos, con miles de obreros y artesanos. Es por esta razón que terminó por convertirse en la parte más importante del Potala. En cada una de las capillas le sorprenderá la ausencia de riqueza y objetos de arte. También en las



numerosas galerías que conectan las distintas capillas, hay suficientes muestras para estudiar toda la historia del Tíbet. Desde la terraza hay una vista magnífica de Lhasa.

Seguimos las visitas por Jokhang.

Monasterio Jokhang es el centro religioso de la ciudad y el lugar más sagrado del país. Según la tradición fue construido en el siglo VII para proteger la estatua de Budha traída por la princesa del Nepal Zuent Chifa de sus tierras y su significado religioso es mayor que cualquier otro lugar en Lhasa. En el siglo IX, el monasterio sufrió la persecución del budismo, así como el abandono general durante un tiempo. Resurgió con el renacimiento de la religión que se produjo en el siglo XI. Desde entonces, juega un papel cada vez más importante en la historia del Tíbet. Además de ser un templo, Jokhang es también el lugar para las funciones más mundanas del Dalai Lama. Las pinturas y esculturas que se conservan en este templo se encuentran entre las mejores y más antiguas en el Tíbet.

Tras la visita de los templos pasaremos por la animada calle Barkhor.

Alojamiento en Himalaya Hotel
Régimen de Alojamiento y Desayuno

Tsedang se encuentra a una altitud de 3.100 metros y tiene una población de alrededor de 52.000. Está situado cerca de la ladera del monte Gongbori y es el hogar de las ruinas del monasterio antiguo de Gajiu. Es conocida como la cuna de la civilización tibetana.



Alojamiento en St. Regis 5* Hotel
Régimen de Alojamiento y Desayuno

Tras el desayuno, salida a visitar los templos.

El Monasterio Sera está ubicado a cinco kilómetros al norte del Monasterio de Jokhang en Lhasa. Bajo la supervisión de Shaka Yeshe fue terminada su construcción en el año de 1419. Shaka Yeshe fue un célebre maestro que viajó a Pekín y a Mongolia para predicar el budismo. El emperador Ming, Xuande, le concedió el título de Tutor del Imperio. A lo largo de los siglos varios emperadores chinos enviaron a Sera obsequios bellisimos , muchos de los cuales están bien conservados y se pueden admirar en museos.



De los 5000 monjes que tuviera en el pasado ahora solo permanecen unos 600, aunque se bastan para llevar a cabo los **divertidos y cautivadores debates entre monjes**, que transcurren mientras pegan **sonoras palmadas** en una suerte de combate dialéctico.

Situado a 5 km de Lhasa, el Monasterio de Drepung es considerado uno de los tres grandes monasterios en el Tíbet. Fue construido por primera vez en 1416, y se mantuvo 7,700 monjes en su apogeo. En idioma tibetano, monasterio de Drepung significa monasterio de recogida de arroz. Drepung es el más grande de todos los monasterios tibetanos, y de hecho en su apogeo fue el monasterio más grande de cualquiera religión en el mundo. Fue fundado en 1416 por Jamyang Choje, discípulo directo de Je Tsongkhapa, el fundador de la Escuela Gelukpa



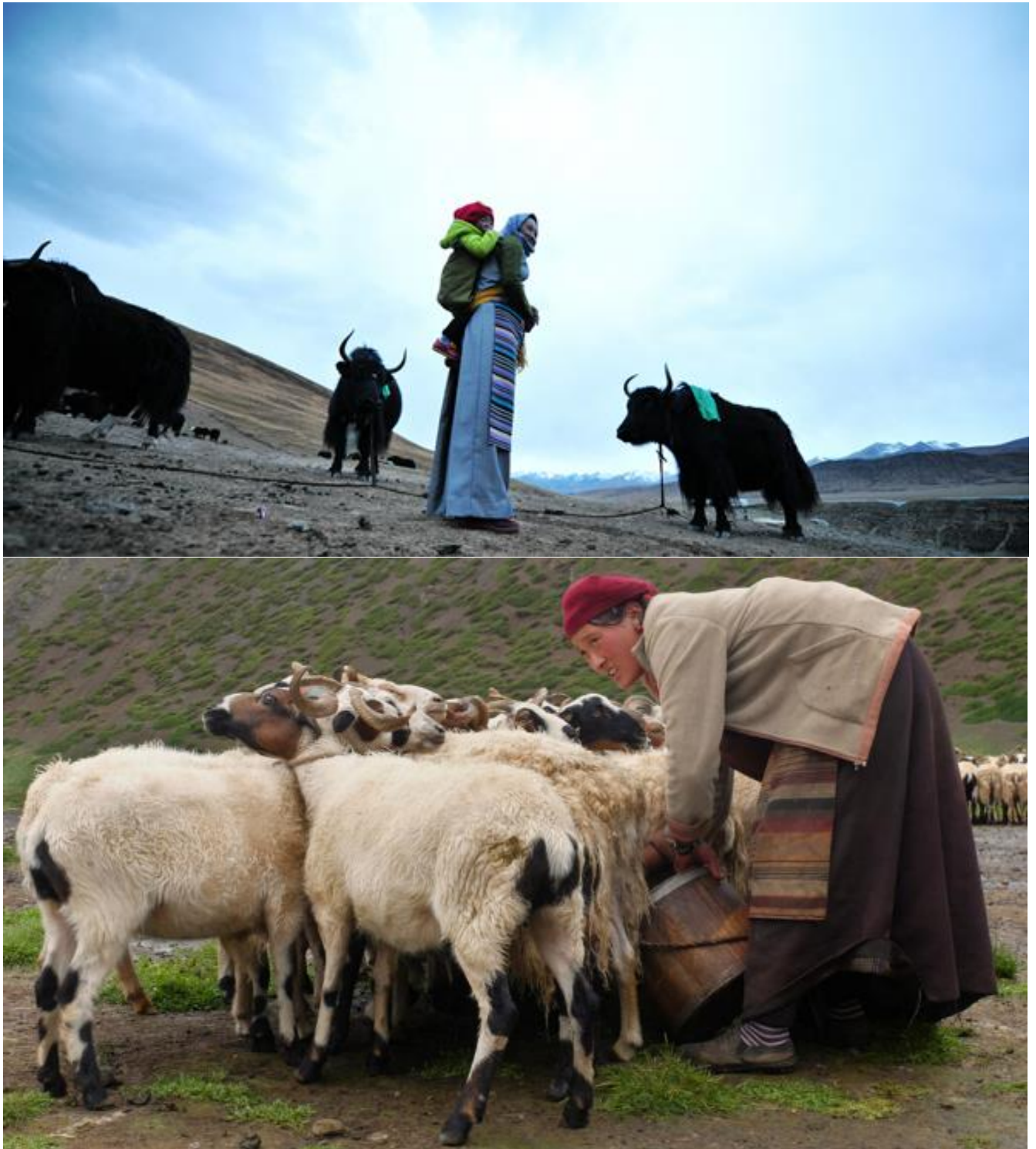
Monasterio de Drepung era conocido por los altos estándares de su estudio académico, y fue llamado el Nalanda del Tíbet, una referencia a la gran universidad monástica budista de la India.

Alojamiento en St. Regis 5* Hotel
Régimen de Alojamiento y Desayuno

Día 16 mayo

Lhasa – Nyimo County– Lhasa

Tras el desayuno, para visitar el condado de Nyimo donde viven algunas de las etnias tibetanas más antiguas del país y que peor han llevado la intrusión de China en sus territorios. Constantemente vigilados, esta etnia nomada siguen pastoreando sus yaks, sus cabras y sus ovejas en la alta meseta tibetana y compartiendo sus creencias budistas en los escasos templos que quedan en la zona.



Tras la visita, regreso a Lhasa.
Alojamiento en St. Regis 5* Hotel
Régimen de Alojamiento y Desayuno.



Día 17 mayo

LHASA –CHENGDU

Tras desayunar, traslado al aeropuerto para coger el vuelo a Chengdu

Llegada y traslado al hotel, resto del día libre

Alojamiento y desayuno en Chengdu Tibet Hotel 5* o similar



Día 18 mayo

CHENGDU

Desayuno y visita al centro de reproducción de osos pandas y la Base Panda para ver los osos del centro.

Al regreso visita de la ciudad de Chengdu

Luego, a la hora convenida traslado al aeropuerto para salida destino España



DÍA 19 mayo**CHENGDHU-REGRESO**

Vuelo a Barcelona

TFU - DOH 02:00 - 05:00 08:00 h N9/Econ.

DOH - BCN 08:50 - 14:40 06:50 h N9/Econ.

PVP

NEPAL-BHUTAN

GRUPO MÍNIMO 7/8 PAX 4.190€

GRUPO MÍNIMO 9/10 PAX 3.990€

GRUPO MÍNIMO 11/12 PAX 3.890€

Suplemento individual: 850€

OPCIÓN TIBET

GRUPO MÍNIMO 6/8 PAX 1.990€

Suplemento individual: 830€

Vuelos internacionales no incluidos, vuelos desde **1.120€**. A recalcular en el momento de la emisión.

BCN-KTM-BCN en la parte de Himalayas

BCN-KTM-CHENGDHU-BARCELONA en la parte con Tibet

Nota: las condiciones y categorías de los hoteles no son comparables con hoteles y servicios de Europa.

EL PRECIO INCLUYE

- Alojamiento en habitación doble en hoteles
- Desayuno y cena incluido en Kathmandú
- Pensión completa en Bhutan
- Desayuno en Tibet
- Todas las visitas y traslados en vehículos con aire acondicionado.
- Guías locales de habla hispana durante todas las visitas.
- Entradas de todas las visitas mencionadas en el Programa
- Cena con bailes típicos nepalíes en Katmandú

- Acompañante desde España
- Todas las tasas actuales aplicables.
- Seguro básico de viaje
- Vuelo KTM-PARO-KTM (Precio a reconfirmar a la emisión)

EL PRECIO NO INCLUYE

- Vuelos nacionales ni Internacionales
- Comidas no detalladas
- Entradas para cámaras o video cámaras en algunos monumentos.
- Propinas para los guías locales y chóferes.
- Gastos de naturaleza personal, teléfono, facturas médicas, etc.
- Ningún otro servicio no mencionado en las inclusiones.
- Visado Nepal 50\$
- Visado China 150€

A TENER EN CUENTA

- *Los hoteles indicados son a título informativo. En caso de no disponibilidad se confirmarán otros de la misma categoría.*
- *El check-in es a las 14.00 hrs. y el check-out a las 12.00 hrs. en todos los hoteles*
- *Los precios están calculados en base a las tarifas y sus condiciones actualmente en vigor.*
- *Cualquier cambio en las tarifas, introducción de nuevos impuestos o service charge o fluctuaciones de moneda pueden variar nuestras cotizaciones.*
- *Los traslados de entrada y salida podrán ser con representante de habla inglesa.*
- *En caso de extravío o demora de las maletas, se ha de ir al aeropuerto a recuperarlas y pasar por la aduana (no es como en Europa que la compañía aérea se lo entrega al pasajero en su hotel / domicilio). La recuperación del equipaje desviado no está incluida en el precio de los tours. El precio de este servicio es de 40 \$. A este costo se añadirá el importe correspondiente si se ha de enviar el equipaje fuera de la ciudad de la recogida, mediante una factura / recibo oficial para que el pasajero pueda recuperar dicha cantidad a su regreso, bien con la compañía aérea o compañía de seguros.*
- *Cualquier servicio adicional durante el viaje debe ser pagado por el cliente.*
- *El tiempo indicado en los desplazamientos es aproximado y se ha calculado en base al estado de las carreteras y por experiencias anteriores de los conductores. En ningún momento podemos garantizar el cumplimiento de estos tiempos de conducción.*