



Bhutan - Il regno Buddista

8 Giorni
7 Notti

1° Giorno Paro » Thimphu

Arrivo a Paro in volo da Delhi e dopo le formalità di immigrazione ed il ritiro dei bagagli, trasferimento a Thimphu, la capitale del Bhutan. All'arrivo check-in in hotel. In serata, una passeggiata esplorativa intorno alla strada principale di Thimphu e all'area del mercato. Pernottamento in hotel.

2° Giorno Thimphu

Dopo la **prima colazione**, partenza per la visita delle principali attrazioni della città che include il Museo del tessile, la biblioteca nazionale e l'Istituto Zorig Chusum, comunemente noto come Arts & Crafts School o Painting School. L'istituto rimane chiuso nel periodo giugno-agosto e metà novembre-inizio marzo. In sostituzione verrà organizzato il tour alternativo di Changangkha Lhakhang, simile ad un tempio e scuola monastica arroccata su una cresta sopra Thimphu, a sud di Motithang. Visita del Simply Museum, del Memorial Chorten e del Buddha Point (Kuenzel Phodrang). Il giro si conclude con una visita di Trashichhoedzong, la "fortezza della gloriosa religione". Serata a disposizione. Pernottamento in hotel.

3° Giorno Thimphu » Gangtey

Prima colazione in hotel e partenza in auto per Gangtey godendo di una spettacolare escursione attraverso il passo di alta montagna di Dochu La. L'autostrada segue il panoramico Dang Chhu con breve sosta a Dochu la per ammirare la grandiosa vista della catena montuosa dell'Himalaya orientale. Arrivo in hotel e sistemazione nelle camere riservate. **Pranzo** in hotel e nel pomeriggio visita del monastero di Gangtey Gumpa, arroccato su una piccola collina che sorge dal fondovalle. Passeggiata nel centro informazioni della gru dal collo nero. Possibilità di acquistare prodotti artigianali tipici della zona, nel piccolo negozio di souvenir. Rientro in hotel, **cena** e pernottamento.

4° Giorno Gangtey » Nature Walk » Punakha

Dopo la **prima colazione** in hotel, piacevole passeggiata a piedi nella valle a Gangtey. Più tardi in giornata, trasferimento in auto per Punakha passando anche in questo caso attraverso fitti boschi e querce. All'arrivo, sistemazione in hotel. Resto della serata a piacimento. Pernottamento in hotel.

5° Giorno Punakha

Dopo la **prima colazione**, si parte per la visita di Punakha Dzong o Palazzo della Grande Felicità,

costruito all'incrocio tra i fiumi Phochu e Mochu nel 1637 da Shabdrung Ngawang Namgyal. Proseguimento per un'escursione di circa 1 ora a piedi a Chimi Lhakhang, meglio noto come Tempio della fertilità. Il sentiero conduce attraverso le risaie fino al piccolo insediamento di Pana, che significa "campo". Una passeggiata nel villaggio vicino al tempio mostra la vita quotidiana e lo stile di vita degli abitanti. Trasferimento al villaggio di Richengang, uno dei più antichi del Bhutan dall'architettura tradizionale in un remoto angolo della sonnolenta valle di Punakha. Pernottamento in hotel a Punakha.

6° Giorno Punakha » Paro

Dopo la **colazione**, breve tragitto in auto fino alla cima della collina, fino al monastero di Sangchhen Dorji Lhuendrup Lhakhang arroccato su un costone tra gli alberi di pino e con vista sulle valli di Punakha e Wangduephodrang. Il tempio ospita una statua bronzea di 14 piedi di Avalokiteshvara, una delle più grandi del paese. Altre statue sono dei Guru Padmasambawa, Gautama Buddha, Zhabdrung Ngawang Namgyel, Tsela Namsum, ed i 21 Taras e Tsepamay (Buddha della longevità). Il complesso del tempio ospita anche un centro permanente di apprendimento e meditazione per le suore, dove, oltre ai corsi di formazione religiosa, fornisce formazione sui mestieri come la sartoria, il ricamo, la realizzazione di statue e la pittura thangka. Rientro a Paro scendendo di nuovo da Dochu La, risalendo le valli dei fiumi Wang Chhu e Paro Chhu, prima di attraversare Paro verso l'estremità nord della valle. Durante il tragitto sosta per la visita di Simtokha Dzong, il luogo di un profondo insegnamento tantrico. Check-in in hotel, e partenza per la visita guidata di Ta Dzong, originariamente costruito come Watchtower, che ora ospita il Museo Nazionale. L'ampia collezione comprende dipinti antichi di thangka, tessuti, armi e armature, oggetti per la casa ed un ricco assortimento di manufatti naturali e storici. Visita a Rinpung Dzong, che significa "fortezza del mucchio di gioielli", che ha una storia lunga e affascinante. Lungo le gallerie di legno che rivestono il cortile interno sono presenti raffinati affreschi che illustrano le tradizioni buddiste. Rientro in hotel e pernottamento.

7° Giorno Paro » Tiger Nest hike

Dopo la **colazione** escursione di 5 ore al monastero Taktshang, uno dei più famosi monasteri del Bhutan, arroccato sul fianco di una roccia a 900 metri sopra il fondovalle di Paro. Si dice che Guru Rinpoche arrivò

qui su una tigre e meditò in questo monastero: da qui il noe "Nido della Tigre". Questo sito è stato riconosciuto come luogo più sacro, visitato da Shabdrung Ngawang Namgyal nel 1646 e ora visitato da tutti i bhutanesi almeno una volta nella vita. Il 19 aprile 1998, un incendio ha gravemente danneggiato la struttura principale dell'edificio, ma ora questo gioiello del Bhutan è stato riportato al suo splendore originale. Lungo la strada, sosta per la visita del tempio Kyichu Lhakhang, uno dei 108 templi costruiti in Himalaya del Re tibetano, Songtsen Gampo. La costruzione di questo tempio segna l'introduzione del buddismo in Bhutan. In serata, passeggiata esplorativa intorno alla strada principale e all'area del mercato. Pernottamento in hotel a Paro.

8° Giorno Paro

Dopo la **colazione**, trasferimento in aeroporto ed imbarco sul volo di rientro a Delhi

Le quote comprendono:

7 pernottamenti negli hotel indicati in cameradoppia, trattamento di pernottamento e prima colazione ad eccezione di Gangtey dove è prevista la pensione completa, trasferimenti aeroporto/hotel/aeroporto, escursioni e visite come indicato in programma con guida locale parlante inglese per tutta la durata del viaggio, auto utilizzate senza aria condizionata, ingressi ai siti come indicato, Tasse governative, visto d'ingresso in Buthan emesso dal corrispondente.



QUOTE PER PERSONA A PARTIRE DA

DOPPIA

SINGOLA

€ 1890

€ 2475

www.karismatravel.eu/tour/bhutan