



VIAGGIO DI TURISMO RESPONSABILE IN NEPAL Marzo 2026



Nepal, paese dalla ricca cultura millenaria che conserva le più antiche tradizioni buddhiste e induiste, dove le più alte vette del mondo circondano foreste tropicali e pianure coltivate.

La splendida Valle di Kathmandu disseminata di siti di origine medioevale che riservano spaccati di vita immutati nei secoli (maggior parte dei quali patrimonio Unesco): le antiche capitali di Bhaktapur, Patan e Kathmandu, dove la maestria degli artisti newari raggiunse il massimo splendore nell'architettura di templi, pagode, palazzi e piazze; i maestosi stupa di Boudhanath e Swayambunath; il sacro tempio di Pashupatinath con le cremazioni sul sacro fiume Bagmati. Il Parco Nazionale di Chitwan, nella foresta del Terai, ex riserva di caccia della famiglia reale, uno degli ultimi santuari che proteggono il rinoceronte asiatico e la tigre reale, dove si effettua un safari a dorso di elefante. La tranquilla città di Pokhara, sulle rive del Lago Phewa, ai piedi dell'imponente catena montuosa dell'Annapurna.

Un viaggio emozionante che, grazie alla guida del maestro di yoga vedica nonché guida certificata Nabin e all'assistenza dello staff di Apeiron, ci permetterà di vedere il vero Nepal, conoscerne le bellezze e le sue contraddizioni.

GIORNO	DATA	PROGRAMMA SINTETICO DI VIAGGIO
1		Viaggio Italia – Kathmandu
2		Kathmandu (Boudhanath)
3		Kathmandu (Boudhanath + Pashupatinath, CASANepal)
4		Kathmandu (Swayambhunath, Centro)
5		Kathmandu – Bandipur
6		Bandipur – Pokhara
7		Trekking – giorno 1 (Ulleri)
8		Trekking – giorno 2 (Tadapani)
9		Trekking – giorno 3 (Gandruk)
10		Trekking – rientro a Pokhara
11		Dintorni di Pokhara
12		Pokhara – Chitwan
13		Chitwan
14		Chitwan - Kathmandu (Thamel)
15		Kathmandu - Patan – Namobuddha
16		Namobuddha – Panauti
17		Panauti - Bhaktapur
18		Bhaktapur – Changu Narayan - Kathmandu
19		Volo Nepal– Italia
20		Arrivo in Italia

1° giorno: Italia - Kathmandu

Volo aereo Italia-Kathmandu, capitale del Nepal.

2° giorno: Kathmandu

Espletate le formalità doganali, trasferimento con pullmino in hotel e sistemazione negli alloggi. A seguire visita del quartiere tibetano di Boudhanath. Cena in ristorante tipico, serata e pernottamento a Boudhanath.



3° giorno: Kathmandu

Dopo colazione visita del monastero di Boudhanath, col suo enorme stupa. Pranzo a CASANepal, struttura protetta per donne sopravvissute a violenze gestita da Apeiron. A seguire visita del tempio di Pashupatinath, il luogo di culto indu più importante del Nepal e meta di grandi pellegrinaggi. Il tempio è situato sulle rive del fiume Bagmati, dove si



eseguono le cremazioni dei defunti. In serata ritorno al tempio Pashupatinath per assistere alla suggestiva “preghiera e funzione per Shiva”. Pernottamento a Boudhanath.

4° giorno: Kathmandu

Colazione in hotel e cambio albergo. Visita del tempio buddhista di Swayambhunath, sulle colline a ovest del centro, noto anche come tempio delle scimmie. A seguire visita guidata del centro di Kathmandu (Durban Square, il palazzo Kumari Bahal, freak-street, i giardini Maju Deval, ecc) tra un insieme di immagini, suoni, odori, mercati, strade strette e balconi in legno. Pranzo libero lungo il percorso.



5° giorno: Kathmandu - Bandipur

Dopo colazione partenza con mezzo privato per Bandipur (circa 5 ore di viaggio). Soste e pranzo lungo il percorso sulle sponde del fiume Trishuli. Arrivo a Bandipur nel pomeriggio, sistemazione in alloggio, visita libera del paese, cena e pernottamento.

6° giorno: Bandipur - Pokhara

Colazione, visita dell'antico villaggio montano dall'atmosfera rilassata e dei dintorni. Nel pomeriggio trasferimento a Pokhara (circa 3 ore di viaggio), sistemazione in albergo, cena in ristorante tipico e pernottamento.

7° giorno: Pokhara – Ulleri

Dopo colazione partenza in jeep da Pokhara (915 m) per raggiungere il villaggio montano di Ulleri (2050 m). Arrivo previsto prima di pranzo. Sistemazione negli alloggi (tea-house), camminata esplorativa nei dintorni. visita del paese e breve camminata. Cena e pernottamento a Ulleri.

8° giorno: Trekking Ulleri – Ghorepani

Dopo colazione partenza per una camminata di circa 5 ore per il villaggio di Ghorepani (circa 2.800 m) da cui si godono fantastiche vedute delle vette circostanti (Dhaulagiri, Annapurna, Hiunchuli). Pranzo lungo il cammino, sistemazione negli alloggi, visita del paese e breve camminata. Cena e pernottamento a Ghorepani.

9° giorno: Trekking Ghorepani – Tadapani (salita 710 metri, discesa 550 metri – 6 ore)



Sveglia notturna e camminata con torcia per raggiungere il punto panoramico di Poon Hill (3210 metri s.l.m.) per vedere l'alba sull'Himalaya. Rientro a Ghorepani per la colazione e partenza per Tadapani. Inizio del percorso in salita, tra foreste di pini e rododendri, poi si inizia a scendere, il sentiero si allarga man mano che si procede, e si accompagna ad un ruscello con limpide pozze d'acqua. Oltre il villaggio di Banthanti si ricomincia a salire e

dopo un lungo saliscendi si giunge a Tadapani (2710 metri s.l.m.) da cui si godono altre splendide vedute dell'Annapurna Sud, dell'Hiunchuli e del Machhapuchhare. Pranzo lungo il cammino, cena e pernottamento a Tadapani.

10° giorno: Tadapani – Ghandruk- Pokhara (in jeep)

Dopo colazione si riprende il cammino, percorso breve (circa 3 ore e 1/2) dopo la giornata impegnativa di ieri. Il sentiero scende ripido attraverso la foresta fino alla radura di Baisi Kharka, da cui si può raggiungere il villaggio di Ghandruk (2.012 metri s.l.m.) scegliendo tra 2 sentieri. Giunti a Ghandruk è possibile visitare il piacevole villaggio e il centro dell'ACAP (Annapurna Conservation Area Project). Pranzo a Ghandruk dove ci raggiungerà la jeep per riportarci a Pokhara. Cena e soggiorno a Pokhara.

11° giorno: Pokhara e dintorni

Giornata dedicata alla scoperta della città di Pokhara, località turistica famosa per la sua aria pulita, le splendide vedute delle montagne e l'atmosfera piuttosto rilassata. Giornata di relax, faremo una gita in barca e cammino fino alla Peace Pagoda. Nel corso della giornata ci sarà la possibilità di fare shopping e altre visite nei dintorni della città o, semplicemente rilassarsi sulle rive del lago. Pasti e pernottamento a Pokhara.



12° giorno: Pokhara – Chitwan

Colazione e partenza di buon'ora per il Royal Chitwan National Park (patrimonio dell'UNESCO, riserva naturale tra foresta, paludi e praterie) nel Terai centrale, ai confini con l'India. Arrivo previsto nel primo pomeriggio dopo 5-6 ore di viaggio, sistemazione in albergo e breve passeggiata con possibilità di vedere i primi animali. Cena e spettacolo folkloristico della cultura Tharu. Pernottamento.

13° giorno: Chitwan

Nell'arco della mattinata è prevista escursione in canoa lungo il fiume Rapti, a seguire breve passeggiata nel parco. Nel pomeriggio escursione nel parco in fuoristrada o con gli elefanti (la decisione verrà presa liberamente tra i vari membri del gruppo), in alternativa si possono visitare i campi d'allevamento degli elefanti e dei coccodrilli gaviaie. Pasti e pernottamento a Chitwan.

14° giorno: Chitwan – Kathmandu



Colazione in albergo, in mattinata partenza in autobus per Kathmandu (circa 6 ore). Pranzo e soste lungo il percorso. A destinazione sistemazione in albergo e pomeriggio libero nel vivace quartiere turistico di Thamel, nel cuore della capitale. Cena, serata e pernottamento a Thamel.

15° giorno: Patan - Namobuddha

Colazione in albergo e visita a Patan, conosciuta anche come Lalitpur, è una delle tre città



medievali della valle di Kathmandu in Nepal. È famosa per i suoi siti storici e culturali che testimoniano l'arte e l'architettura newari. Patan è stata una volta un regno indipendente, governato da una dinastia locale chiamata Malla. Dopo pranzo trasferimento a Namobuddha, uno dei siti buddisti più importanti del paese, un luogo incantevole in mezzo alla natura, da cui si godono bellissime

vedute dell'Himalaya. Dopo una interessante visita al sito, sistemazione nel monastero che ci ospiterà per la notte. Cena, serata e pernottamento presso il monastero.

16° giorno: Namobuddha – Panauti

Colazione di buon'ora presso il monastero, poi partenza con bus locale verso l'antica cittadina *newari* di Panauti (circa 2 ore), famosa per i templi induisti. Pernottamento presso home stay gestito da famiglie della zona.

17° giorno: Bhaktapur

Colazione e partenza con bus pubblico per Bhaktapur, città meravigliosa, ricca di arte e valori religiosi, favolose tradizioni culturali, capolavori architettonici e sculture antiche, conosciuta

anche come museo a cielo aperto. Visita alla città e tempo libero. Pranzo, cena e pernottamento a Bhaktapur

18° giorno: Bhaktapur – Changu Narayan - Kathmandu



Dopo colazione si completa la visita di Bhaktapur, poi passeggiata fino al bellissimo tempio di Changu Narayan, sulla cima di una collina nei pressi del villaggio di Changu. Rientro a Kathmandu ove si effettuano cena e pernottamento.

19° giorno: Khatmandu

Colazione e ultime ore a disposizione da trascorrere nella capitale. Trasferimento in aeroporto.

20° giorno: Bologna

Arrivo in Italia.

La quota individuale di partecipazione al viaggio dipenderà dal numero dei partecipanti.

NUM. VIAGGIATORI	QUOTA (EURO)
10-12	1.350
9	1.420
8	1.480
7	1.600
6	1.680

La quota comprende:

- trasferimento con mezzo privato (taxi o autobus) da/per aeroporto a Kathmandu;
- trasporti per tutta la durata del viaggio: solitamente con mezzo privato munito di autista, salvo i giorni 16 e 17 in cui si viaggia con bus pubblici (tratti molto brevi);
- tutti i pernottamenti
- pasti: oltre ad avere sempre le colazioni incluse, la quota comprende tutti i pasti durante il trekking, durante il soggiorno nel Parco di Chitwan e quello presso soggiorno presso la home-stay di Panauti. È compresa anche la cena a Namobhudda e a Bhaktapur.

- pacchetto completo durante il trekking (pasti- pernottamento-guida-portatori (3 per il gruppo))
- ingresso al parco nazionale, tutti i pasti e le attività nella jungla durante il soggiorno a Chitwan
- ingressi a tutti i siti menzionati nel programma
- guida nepalese che parla italiano per tutta la durata del viaggio (tranne durante il volo)

Altri costi di viaggio:

- erogazione liberale a sostegno di CASANepal di 50€ (deducibile in dichiarazione redditi)
- visto da effettuare direttamente in aeroporto (50\$)
- volo aereo a/r Bologna Kathmandu
- assicurazione medico-bagaglio
- tutto quanto non espressamente menzionato nella sezione “la quota comprende”

Attenzione:

I costi del volo aereo possono variare soprattutto se si prenota molto in prossimità della partenza.

Gli altri costi indicati, a parte la quota associativa di Apeiron, potrebbero subire variazioni per cause non preventivabili allo stato attuale (es. aumenti di tasse, imposte, permessi, carburante, ecc; oppure eventi climatici che potrebbero rendere necessari alcuni cambiamenti nel programma).

Specifiche e condizioni di partecipazione al viaggio:

Si tratta di un viaggio a scopo sociale, un viaggio sostenibile a contatto con le realtà locali, il numero massimo è di 12 partecipanti, le spese dei partecipanti andranno a sostegno delle comunità locali.

L'alloggio è previsto presso strutture turistiche a gestione familiare, in camera doppia con bagno privato. Nei giorni del trekking i bagni sono in comune.

Il percorso proposto, da confermare insieme ai viaggiatori partecipanti, permette di scoprire le meraviglie del paese e di conoscere le diverse realtà socio-culturali, spirituali e ambientali. Prima della partenza è previsto un incontro di preparazione al quale è consigliabile partecipare, salvo impedimento.

Contatti per dettagli, informazioni e chiarimenti sul viaggio:

Barbara – cell. 3396906605 (solo WhatsApp) email: babi.monachesi@gmail.com

Giovanni - cell. 328 5724099 (solo WhatsApp) email : gionniesp55@libero.it