NEPAL. UN VIAGGIO DA VIVERE
dal 05/03/2025 al 18/03/2026

Nepal, Paese dalla ricca cultura millenaria, dove convivono antiche tradizioni buddhiste e induiste e dove le più alte vette del mondo si alternano a foreste tropicali e pianure coltivate. La splendida **Valle di Kathmandu**, disseminata di siti storici che conservano tracce di una vita e di tradizioni rimaste immutate nei secoli (molti 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 Swayambhunath**; il sacro tempio di **Pashupatinath**, con le cremazioni sulle rive del fiume Bagmati. Il **Parco Nazionale di Chitwan**, nella foresta del Terai, uno degli ultimi santuari che proteggono il rinoceronte asiatico e la tigre reale. La tranquilla città di **Pokhara**, sulle rive del Lago Phewa, ai piedi dell'imponente catena dell'Annapurna.

Un viaggio emozionante che, grazie alla guida dell'esperto di yoga vedica e guida certificata **Nabin**, e all'esperienza e alla conoscenza del Paese dello staff di **APEIRON**, ci permetterà di incontrare il Nepal più autentico, scoprirne le bellezze e conoscerne anche le contraddizioni. Un viaggio che, dopo le recenti alluvioni, assume inoltre un significato particolare: **tornare a visitare il Nepal significa anche contribuire concretamente alla ripresa del Paese e delle comunità che vivono, in parte, proprio dell'accoglienza e del turismo.**

GIORNO	DATA	PROGRAMMA SINTETICO DI VIAGGIO
		Viaggio Italia – Kathmandu
1	**05 marzo**	Kathmandu
2	**06 marzo**	Kathmandu (Pashupatinath, CASANepal, Swayambhunath)
3	**07 marzo**	Kathmandu (Centro di Kathmandu e Patan)
4	**08 marzo**	Kathmandu – Bandipur - Pokhara
5	**09 marzo**	Dintorni di Pokhara
6	**10 marzo**	Pokhara - Lwang Ghalel
7	**11 marzo**	Rientro a Pokhara
8	**12 marzo**	Pokhara – Chitwan
9	**13 marzo**	Chitwan
10	**14 marzo**	Chitwan - Kathmandu
11	**15 marzo**	Kathmandu - Namobuddha
12	**16 marzo**	Namobuddha –Bhaktapur
13	**17 marzo**	Bhaktapur – Changu Narayan - Kathmandu
14	**18 marzo**	Volo Nepal– Italia
		Arrivo in Italia

L'itinerario

Il viaggio condiviso prende avvio a **Kathmandu il 5 marzo** e si conclude il **18 marzo**, con il volo di rientro in Italia. Ciascun partecipante è naturalmente libero di raggiungere il Nepal qualche giorno prima o di prolungare la propria permanenza dopo la conclusione dell'itinerario, organizzandosi autonomamente.

Qualora ne abbiate necessità, **APEIRON sarà felice di darvi una mano** anche nella scelta o nell'acquisto del volo e nell'organizzazione dei giorni precedenti o successivi al viaggio, mettendo a disposizione la propria conoscenza del Paese e le proprie relazioni locali. Si tratta, naturalmente, di un supporto che cercheremo di offrirvi compatibilmente con gli altri impegni dell'associazione e con la nostra disponibilità in quel periodo.

5 marzo – Kathmandu | Boudhanath

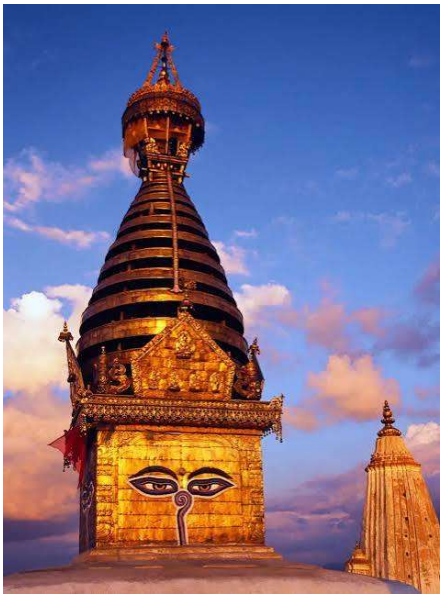
Il viaggio inizia con l'arrivo a **Kathmandu**. Dopo aver espletato le formalità doganali e recuperato i bagagli, ci trasferiremo in pullmino verso l'hotel e avremo il tempo di sistemarci e riposarci dopo il viaggio. Sarà anche il primo momento per iniziare a prendere confidenza con una realtà molto diversa da quella a cui siamo abituati: i colori, i rumori, il traffico, i profumi e il ritmo intenso della capitale ci accompagneranno già lungo il tragitto

dall'aeroporto. Nel pomeriggio visiteremo **Boudhanath**, uno dei più grandi e importanti stupa buddhisti del Nepal e uno dei luoghi simbolo della Valle di Kathmandu. Cammineremo intorno allo stupa insieme a pellegrini e monaci, osservando il susseguirsi dei rituali quotidiani, le ruote di preghiera, le botteghe e i piccoli negozi che animano il quartiere. Sarà il nostro primo vero incontro con la cultura e la spiritualità del Nepal, ma anche con la sua vita quotidiana, in un luogo in cui religione, commercio e vita comunitaria convivono da secoli. La giornata si concluderà con una **cena in un ristorante tipico**, un primo momento conviviale per conoscerci meglio e condividere le prime impressioni del viaggio. Serata e pernottamento a **Boudhanath**.

6 marzo – Kathmandu | Pashupatinath, CASANepal e Swayambhunath

La giornata ci porterà al **tempio hindu di Pashupatinath**, sulle rive del fiume Bagmati, uno dei luoghi sacri più importanti del Nepal e una delle principali mete di pellegrinaggio hindu dell'Asia meridionale. Il complesso è un luogo profondamente vissuto e frequentato ogni giorno da fedeli, pellegrini e sadhu. Lungo le rive del fiume si svolgono anche le tradizionali cerimonie funebri e le cremazioni: sarà un'occasione per avvicinarsi a una dimensione della cultura e della spiritualità nepalese molto diversa da quella occidentale, con rispetto e discrezione.

Visiteremo poi **CASANepal**, uno dei progetti storici di APEIRON, dove avremo l'opportunità di conoscere più da vicino il lavoro dell'associazione e la realtà delle donne che vengono accolte e accompagnate nel loro percorso verso una vita più sicura e autonoma. Sarà uno dei momenti più significativi del viaggio, perché permetterà di comprendere concretamente perché APEIRON è presente in Nepal e come si sviluppa il lavoro quotidiano dei suoi partner e collaboratori locali.



Concluderemo la giornata a **Swayambhunath**, l'antico stupa buddhista noto anche come "Tempio delle Scimmie", situato sulla sommità di una collina dalla quale si gode una splendida vista sulla Valle di Kathmandu. Tra stupa, piccoli templi, bandiere di preghiera e scimmie che abitano il luogo, avremo modo di osservare ancora una volta la particolare convivenza tra spiritualità, vita quotidiana e patrimonio culturale che caratterizza il Nepal. Serata e pernottamento a **Boudhanath**.

7 marzo – Kathmandu e Patan

Una giornata dedicata alla scoperta della **Kathmandu storica e di Patan**, antica città reale e straordinario esempio dell'arte e dell'architettura newari. Passeggeremo tra piazze, cortili, templi e palazzi, osservando le raffinate decorazioni in legno e pietra che testimoniano la straordinaria abilità degli artigiani newari e la ricchezza culturale della Valle. A Kathmandu entreremo nel cuore della città antica, tra monumenti, botteghe, piccoli santuari e angoli in cui la vita quotidiana continua a svolgersi accanto a edifici e opere d'arte che hanno secoli di storia.

A **Patan**, conosciuta anche come Lalitpur, scopriremo una città profondamente legata alla tradizione buddhista e hindu e famosa per i suoi artigiani, ancora oggi impegnati nella lavorazione del metallo, del legno e della pietra. Sarà una giornata per lasciarsi guidare dalla curiosità, alternando la visita dei luoghi più significativi alla scoperta di ciò che accade intorno a noi: rituali, attività quotidiane, mercati e incontri che rendono questo patrimonio storico ancora parte integrante della vita della città. Pernottamento a Thamel (Kathmandu)

8 marzo – Kathmandu – Bandipur – Pokhara

Lasciamo la Valle di Kathmandu per raggiungere Pokhara, attraversando il paesaggio sempre mutevole del Nepal: dalle colline terrazzate ai piccoli villaggi che si incontrano lungo la strada. Lungo il percorso faremo tappa a **Bandipur**, tranquillo borgo arroccato sulle colline, caratterizzato da antiche abitazioni newari, stradine lastricate e splendidi panorami sulle montagne. Sarà una prima occasione per allontanarci dai ritmi e dalla vivacità della capitale e osservare più da vicino la vita quotidiana delle comunità delle colline nepalesi. Proseguiremo poi verso Pokhara, dove arriveremo nel pomeriggio e dove soggiorneremo per due notti.

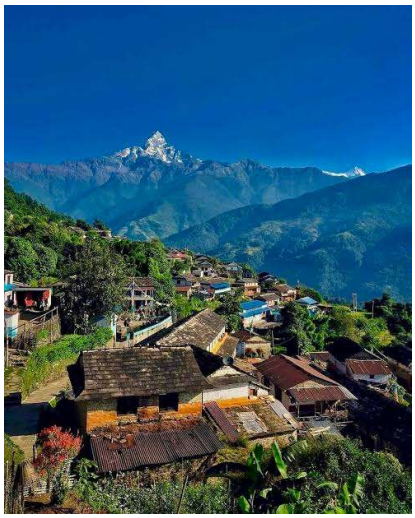
9 marzo – Dintorni di Pokhara

Una giornata dedicata alla scoperta di **Pokhara e dei suoi dintorni**, tra il Lago Phewa, piccoli villaggi, terrazze coltivate e paesaggi dominati dalla catena dell'Annapurna. Potremo

alternare momenti di visita e di esplorazione a un po' di tempo libero per vivere la città con maggiore calma. Sarà un **ritmo lento, quasi vacanziero**, che ci permetterà di recuperare le energie e prepararci al trekking dei giorni successivi, ma anche semplicemente di godere

della bellezza del luogo senza la fretta di dover vedere tutto.

10 marzo – Pokhara – Lwang Ghalel



Lasciamo Pokhara e raggiungiamo in auto Lwang Ghalel, un caratteristico villaggio abitato prevalentemente dalla comunità Gurung. Qui avremo l'opportunità di allontanarci dai percorsi più turistici e sperimentare, per quanto possibile, la vita quotidiana di un tipico villaggio delle colline nepalesi. Potremo passeggiare lungo i sentieri che circondano il villaggio, tra terrazzamenti coltivati e piccoli insediamenti rurali, incontrare gli abitanti e conoscere più da vicino tradizioni, ritmi e attività della comunità locale. Sarà soprattutto una giornata di incontro e immersione nella vita del villaggio, più che un trekking vero e proprio.

11 marzo – Lwang Ghalel – Pokhara

Dopo un'ultima mattinata tra i sentieri e i paesaggi delle colline, rientreremo a Pokhara. Sarà anche un'occasione per riposarsi e condividere le prime impressioni di questa esperienza a contatto con le comunità locali. Serata e pernottamento a Pokhara.

12 marzo – Pokhara – Chitwan

Lasciamo le montagne per scendere verso il Terai e raggiungere il Parco Nazionale di Chitwan, una delle aree naturali più importanti del Nepal e habitat di specie come il rinoceronte asiatico e la tigre del Bengala.

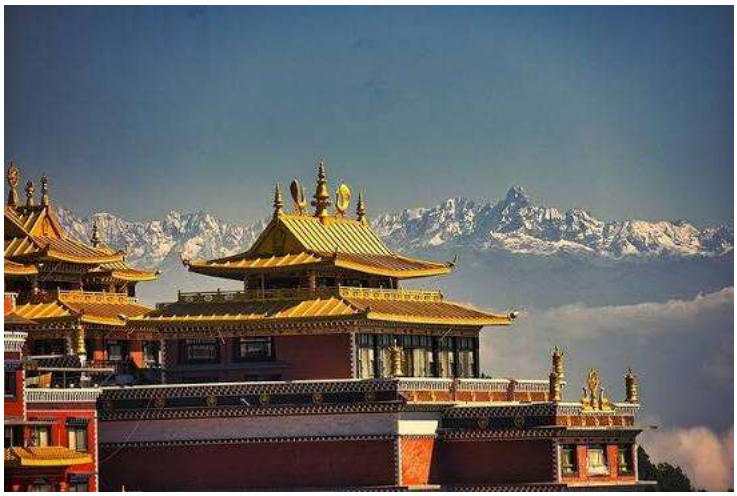
13 marzo – Chitwan

Una giornata immersi nella natura del **Parco Nazionale di Chitwan**, accompagnati da guide locali che ci aiuteranno a conoscere questo ambiente e le specie che lo abitano. Potremo esplorare la foresta e le aree circostanti attraverso diverse attività, osservando il paesaggio e, con un po' di fortuna, anche alcuni degli animali che popolano il Parco. Sarà un'esperienza molto diversa da quelle vissute nei giorni precedenti: dopo le montagne e le colline, ci troveremo nel **Terai**, tra foreste, fiumi, zone umide e pianure tropicali. Una giornata per rallentare, stare nella natura e scoprire un altro volto, completamente diverso, del Nepal.

14 marzo – Chitwan – Kathmandu | Thamel

Rientriamo a Kathmandu e ci immergiamo nuovamente nella sua vivacità, con un po' di tempo libero per esplorare Thamel, fare acquisti o semplicemente godersi la città.

15 marzo – Kathmandu – Namobuddha



Lasciamo nuovamente la Valle di Kathmandu per raggiungere **Namobuddha**, uno dei luoghi di pellegrinaggio buddhista più importanti del Nepal, immerso tra le colline e circondato da un paesaggio rurale particolarmente suggestivo. Qui visiteremo il monastero e avremo modo di osservare da vicino la vita della comunità monastica, in un contesto molto diverso dalla vivacità e dalla densità della capitale. Il luogo è legato a una delle più conosciute leggende buddhiste nepalesi e rappresenta da secoli una meta di pellegrinaggio per fedeli provenienti dal Nepal e da altri Paesi. Sarà una giornata dal ritmo più lento, dedicata alla scoperta del luogo, alle passeggiate nei dintorni e a un momento di **tranquillità e raccoglimento**, prima di proseguire il nostro viaggio verso Bhaktapur.

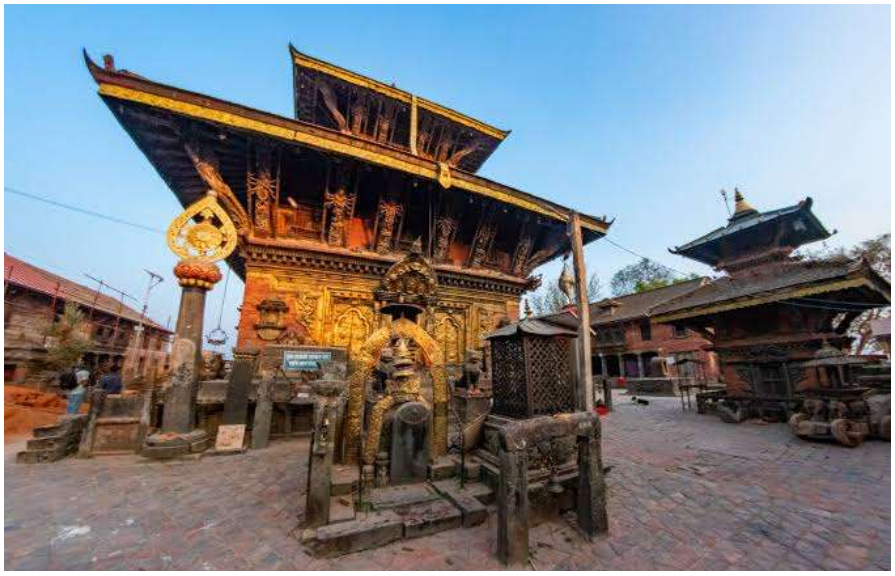
16 marzo – Namobuddha – Bhaktapur

Dopo aver lasciato Namobuddha raggiungeremo **Bhaktapur**, antica città reale e uno dei luoghi in cui l'architettura e la cultura newari sono meglio conservate. Passeggeremo tra le

sue piazze, i templi, i palazzi e i cortili, scoprendo una città che conserva ancora una forte identità e nella quale il patrimonio storico continua a intrecciarsi con la vita quotidiana dei suoi abitanti. Avremo tempo per esplorare con calma le strade della città, osservare gli artigiani al lavoro, fermarci nelle piccole botteghe e assaporare, anche attraverso la cucina locale, l'atmosfera di questo luogo speciale. Sarà anche un'occasione per tornare, alla fine del viaggio, a uno degli aspetti che lo hanno accompagnato fin dall'inizio: l'incontro tra una storia millenaria e un Nepal profondamente vivo e contemporaneo.

17 marzo – Bhaktapur – Changu Narayan – Kathmandu

Per la nostra ultima giornata lasceremo Bhaktapur per raggiungere **Changu Narayan**, uno dei templi hindu più antichi della Valle di Kathmandu, situato su una collina circondata da campi e piccoli villaggi.



Il tempio, dedicato a Vishnu, conserva importanti testimonianze dell'arte e dell'architettura tradizionale nepalese e offre anche una bella vista sul paesaggio circostante. Avremo modo di visitare il sito e di fare una passeggiata nei dintorni, prima di rientrare a Kathmandu. Sarà una conclusione ideale del nostro percorso: dopo aver attraversato città, villaggi, montagne, foreste e pianure, torneremo nella capitale portando con noi **luoghi, incontri e una conoscenza più profonda delle molte anime del Nepal**.

18 marzo – Nepal – Italia

È arrivato il momento di salutare il Nepal e rientrare in Italia, portando con noi non solo fotografie e ricordi, ma soprattutto incontri, conoscenze e una maggiore consapevolezza del Paese e delle persone che abbiamo incontrato.

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

NUM. VIAGGIATORI	QUOTA (EURO)
12-11	1.100
10	1.200
9	1.250
8	1.300

La quota indicata comprende i principali servizi e costi necessari per lo svolgimento del percorso condiviso in Nepal. In particolare sono inclusi:

- trasferimento con mezzo privato (taxi o autobus) da/per l'aeroporto di Kathmandu;
- trasporti con mezzo privato per tutta la durata del percorso condiviso;
- tutti i pernottamenti previsti dal programma;
- colazione durante tutto il soggiorno;
- tutti i pasti durante il soggiorno nel Parco Nazionale di Chitwan;
- cena a Namobuddha e a Bhaktapur;

- ingresso al Parco Nazionale di Chitwan e le attività previste durante il soggiorno;
- ingressi ai siti e ai monumenti espressamente indicati nel programma;
- presenza di una guida nepalese certificata, parlante italiano, per tutta la durata del viaggio.

Altri costi di viaggio

Restano a carico dei partecipanti:

- un'erogazione liberale di **€ 100 a sostegno di CASANepal**, da effettuare prima della partenza e fiscalmente detraibile/deducibile secondo la normativa applicabile;
- il visto d'ingresso in Nepal, da ottenere direttamente in aeroporto oppure secondo le modalità indicate nelle informazioni pre-partenza (costo indicativo: **50 USD**);
- il volo aereo internazionale;
- l'assicurazione medico-bagaglio;
- eventuali pasti, ingressi, attività o spese personali non espressamente inclusi;
- tutto quanto non espressamente indicato nella sezione "La quota comprende".

Attenzione

Il costo del volo aereo può variare sensibilmente, soprattutto in relazione al momento della prenotazione.

Anche gli altri costi del viaggio, ad eccezione di eventuali quote associative già definite, **sono da considerarsi indicativi fino alla conferma delle prenotazioni** e potrebbero subire variazioni per cause non prevedibili al momento della stesura del programma, quali aumenti di tasse, imposte, permessi, carburante o altri costi locali, oppure eventi climatici e altre circostanze che rendessero necessari cambiamenti nell'itinerario.

Qualora si rendessero necessarie modifiche al programma, queste saranno condivise con i partecipanti nel modo più tempestivo possibile, cercando di mantenere lo spirito e le caratteristiche dell'esperienza proposta.

Specifiche e condizioni di partecipazione

Quello proposto è un **percorso di viaggio culturale e solidale**, pensato per entrare in contatto con il Nepal e con alcune delle sue diverse realtà culturali, sociali, spirituali e ambientali, privilegiando per quanto possibile strutture, servizi e persone del territorio.

APEIRON non organizza viaggi in qualità di agenzia o tour operator e non vende un pacchetto turistico. Facilita invece la partecipazione a questo percorso mettendo a disposizione la propria conoscenza del Nepal, l'esperienza maturata in molti anni di lavoro nel Paese e le proprie relazioni locali. I singoli servizi – quali trasporti, pernottamenti, guida e attività – sono forniti da soggetti locali o da altri fornitori, secondo quanto previsto dal programma.

La partecipazione è volontaria e presuppone la consapevolezza della natura del viaggio e delle sue caratteristiche. Il numero massimo previsto è di **12 partecipanti**. La scelta di utilizzare servizi e strutture locali permette inoltre di far sì che una parte significativa della

spesa sostenuta durante il viaggio rimanga sul territorio e contribuisca all'economia delle comunità e delle persone coinvolte.
Gli alloggi sono previsti, ove possibile, presso **strutture turistiche a gestione familiare**, in camere doppie con bagno privato. Durante i giorni previsti a Lwang Ghalel e nelle eventuali attività nelle aree rurali, le sistemazioni e i servizi potranno essere più semplici e i bagni potrebbero essere condivisi.
Il percorso presentato costituisce una **proposta condivisa**, che potrà essere definita e confermata insieme ai partecipanti prima della partenza. L'obiettivo è permettere di scoprire alcuni dei luoghi più significativi del Paese, ma anche di conoscere realtà locali e incontrare persone, mantenendo un equilibrio tra visite, momenti di condivisione, natura e tempo libero.
Prima della partenza è previsto un **incontro di preparazione**, al quale è fortemente consigliata la partecipazione. Sarà l'occasione per presentare il lavoro di APEIRON in Nepal, illustrare più nel dettaglio il programma, fornire le informazioni pratiche necessarie, condividere alcune indicazioni sulla cultura e sulle consuetudini locali e chiarire eventuali dubbi.

Contatti per dettagli, informazioni e chiarimenti

Domenica – cell. 339 8090800 (solo WhatsApp)
email: domi.disiena@gmail.com
Barbara – cell. 339 6906605 (solo WhatsApp)
email: babi.monachesi@gmail.com