



MIL MUNDOS

# NEPAL

## El Reino del Himalaya





# MIL MUNDOS

## NEPAL

Nepal el país de la magia, de las coincidencias, de las casualidades y donde el azar siempre juega a tu favor.

Es el país donde, como los propios nepalís dicen, todo es posible. Es la tierra de la nieve, de las montañas, de los ocho miles, de los yaks y de los yetis, de los monjes, los mantras y los monasterios; de la armonía entre religiones, del hinduismo y el budismo, de las festividades, el país de la humildad, de la tranquilidad y del *shanti shanti* (paz en nepalí), un país de contrastes y colores, de pueblos donde no pasa el tiempo y de lugares donde se toca el cielo.

En Nepal podemos encontrar ocho de los catorce picos más altos del mundo con más de 8.000 metros y a pocos kilómetros de los Himalayas selvas repletas de animales, como rinocerontes, cocodrilos, elefantes salvaje, tigres, leopardos, osos, ciervos, bisontes, entre otros muchos.

Es la tierra donde conviven el hinduismo y el budismo en perfecta armonía, es uno de los países con más templos religiosos del mundo y con dos parques y ocho sitios que son Patrimonio Mundial de la UNESCO.

La capital de Nepal, Kathmandu, es un fértil valle a los pies de los Himalayas, es un oasis de increíble arte y hogar de una antigua y sofisticada cultura. Está llena de diferentes mosaicos étnicos con gentes de diversas procedencias. Fuera del valle de Kathmandu podremos descubrir pueblos y lugares donde parece que se haya parado el tiempo, anclados a sus tradiciones y a la vida de sus antepasados.





# MIL MUNDOS

## ITINERARIO DETALLADO

### Día 1

Salida desde España

### Día 2

A la llegada al aeropuerto de Kathmandu -Tribhuvan International Airport, bienvenida por nuestro agente local y traslado al hotel.

Alojamiento en Kathmandu

### Día 3

Disfrutaremos de una sesión de yoga o meditación en el hotel.

Después, nuestro guía vendrá a recogeros al hotel para iniciar una jornada de visitas culturales de los sitios más espectaculares y más importantes del Valle de Katmandú. Proponemos la visita a tres de los sitios que se clasifican en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO.

Por la mañana visitaremos Boudhanath, una de las Estupas y santuarios budistas más grandes del mundo. Fue construida en el siglo V y está situada en el barrio de Boudhanath, como su nombre indica, hoy en día poblado mayormente por refugiados tibetanos y rodeada de numerosas gompas (monasterios) tibetanas.

Desde 1979 Boudhanath está incluida en la lista de los lugares Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.

Por la tarde recorrido por la ciudad de Bhaktapur, una ciudad medieval con un antiguo Palacio Real, habitado en su mayoría por Newars, principalmente hindúes. Su nombre significa "ciudad de los devotos" y tradicionalmente fue conocida, y todavía hoy es famosa, por su bonita alfarería. Bhaktapur está llena de lugares y monumentos de gran valor artístico, como la plaza Durbar, corazón de la ciudad donde se ubica el antiguo palacio real de ladrillo rojo hecho a mano y decorado con 55 ventanas de madera tallada, con sus numerosos templos con múltiples techos de tejas y la famosa Sun Dhoka, una puerta de oro finamente decorado.

Por último, nos trasladaremos al templo de Pashupatinath es uno de los templos sagrados hindúes más importante del Sur de Asia y de todo el mundo. Está dedicado al Dios Shiva y situado a orillas del Río Bagmati, donde a diario tienen lugar cremaciones funerarias.

El complejo está inscrito en la lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO y es destino de los peregrinos de todas las partes del Planeta.

Cada día al atardecer se celebra la "Puja", una ceremonia religiosa hindú.

Alojamiento en Kathmandu

### Día 4

Después o antes del desayuno en el hotel disfrutaremos de una sesión de yoga o meditación en el hotel.

Después, empezaremos otra jornada de visitas culturales en otros de los tres sitios listados como Patrimonio Mundial de la UNESCO.





Visitaremos el templo de Swayambhunath, llamado también “El Templo de los Monos”, es el monumento Budista más antiguo del valle de Katmandú, situada en la cima de una colina al oeste de Kathmandu.

La stupa es uno de los sitios más sagrados de los budistas en Nepal y declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Los cuatro lados de la stupa están pintados con los ojos del Señor Buda que representa la sabiduría y la compasión.

Tras la visita al templo, nos trasladamos Kathmandu Durbar Square, también conocido como la plaza Hanuman Dhoka, es uno de los mayores atractivos del Valle de Katmandú. Ubicada en el corazón de la ciudad antigua, está rodeada de numerosos templos, tanto budistas como hinduístas de la época de la dinastía Malla.

Por la tarde visitaremos Patan, la segunda ciudad más grande del valle al sur de Katmandú, Lalitpur una vez fue llamada la Hermosa Ciudad, es considerada la cuna de las artes y la arquitectura Newari que marcó su impronta por todo el valle. Patan es famoso por su artesanía y sus productos trabajados en metal, que se convertirán en un maravilloso recuerdo de Nepal.

También visitaremos el templo Mahaboudha, a unos 5 o 10 minutos andando desde la plaza Durbar. Se trata de un templo de piedra cubierto con azulejos de terracota, que incluye 1008 imágenes de Buda. Fue basado en un gran templo de Bodhgaya, India, y para completarlo se necesitaron cuatro generaciones de una misma familia.

Y por último, el Templo Dorado (Golden Temple). Tiene enormes cubiertas decorativas de oro y plata, además de excelentes estatuas de bronce, por lo que es un templo que merece la pena de visitar y es el único templo de Patan donde tienes que pagar entrada. La construcción del templo se remonta a principios del siglo XV, aunque algunas piezas son anteriores.

Alojamiento en Kathmandu

## Día 5

Después del desayuno salimos rumbo a Pokhara, el trayecto en coche dura aproximadamente 6 horas.

Por el camino, pararemos en Bandipur, que se encuentra en una colina en el distrito de Tanahu, en la zona de Gandaki en Nepal. Debido a ser un pueblo bien conservado y su ambiente cultural antiguo, Bandipur ha estado en el foco de atención del turista. Podremos disfrutar para hacer un agradable paseo por sus calles y disfrutar de un entorno idílico entre bosques y naturaleza.

Finalmente llegaremos a Pokhara es la segunda ciudad más grande de Nepal y uno de los destinos turísticos más frecuentados dentro de Nepal. Presume de vistas magníficas de los macizos del Annapurna, Dhaulagiri, Manaslu y Machhapuchhare, lagos y una rica oferta de actividades, como por ejemplo parapente, barranquismo, senderismo, escalada o ciclismo o simplemente relajarnos con un paseo con barca por el Lago Phewa Tal.

Alojamiento en Pokhara.





## Día 6

Después del desayuno, los guías y los porteadores nos estarán esperando para un trayecto en coche (1 hora de camino) hasta el punto del inicio de nuestro trekking en la zona del Annapurna.

Llegaremos al pueblo de Lumle, situado a 1.610m de altitud, desde aquí empezaremos 1 hora y media de caminata hasta llegar a Gurung Lodge en Majgaun.

Desde Lumle, en 45 minutos andando llegaremos al pueblo de Chandrakot situado a 1.580 metros de altitud. Desde este pueblo hay unas vistas espectaculares del Annapurna Sur y el sagrado e inescalable Monte Machhapuchhare ("Cola de pez").

Desde Chandrakot, nuestro paseo nos lleva a lo largo de un sendero a través de una zona boscosa durante otros 45 minutos hasta llegar a nuestro lodge, situado a una altitud de 1450m.

Después del almuerzo, el guía les acompañará a la aldea de Tanchowk, Majhgaun y Patleket (2 horas andando). Visitaremos una casa local, ahora convertido en un museo, donde nos explicarán las costumbres y estilo de vida de los locales, con ejemplos de cómo la gente local vive, junto con las herramientas e implementos del día a día de la vida tradicional del pueblo.

En el camino de regreso a nuestro alojamiento visitaremos la escuela local, situada a sólo 15 minutos a pie.

## Día 7

Tras una sesión de yoga o meditación a los pies del Himalaya, empezaremos nuestra segunda jornada de trekking hacia el pueblo virgen de Patleket. Nuestro paseo nos lleva a través de bosques subtropicales que incluyen el árbol de las orquídeas, rododendros y magnolias. En el camino, haremos una parada en el pueblo de Pothana donde muchos comerciantes tibetanos viven y venden sus recuerdos. Después de aproximadamente 3 horas y media, llegamos a Basanta Lodge en Dhampus, a 1.525 metros. Desde el Basanta Lodge, podrán disfrutar de unas espectaculares vistas de la cordillera del Annapurna.

Después del almuerzo en el Lodge, descendemos a través una colina arbolada y tierras de cultivo en terrazas hacia el Valle de Pokhara. Al llegar a la carretera principal un coche nos estará esperando para llevarnos a nuestro hotel en Pokhara.

Por la tarde podremos disfrutar de un paseo en barca por el Lago Phewa.

Alojamiento en Pokhara.

## Día 8

Por la mañana tendremos tiempo libre para pasear por Pokhara, hacer algunas compras, relajarnos en el hotel u optar por algunas de las actividades de aventura que ofrece esta ciudad, como Parapente, vuelo en ultraligero, Zip Flyer.

Por la tarde visitaremos la cueva Gupteshwor, considerada la cueva más larga de Nepal también tiene un significado religioso, destino de los peregrinos hindúes que vienen a rezar a los dioses cuyas estatuas se encuentran en su interior.





# MIL MUNDOS

Al final de esta cueva se halla un estanque de agua cristalina. En este punto el viajero se encuentra por debajo de la catarata Devis Fall y puede observar sus aguas cayendo. Es un espectáculo que merece la pena ver. Subiremos a la superficie para ver la catarata de Devis Fall, la catarata más alta de todo Pokhara, con 48m.

Y por último visitaremos la blanca y brillante World Peace Pagoda Situada en una colina por encima del lago Phewa. Fue construida por los monjes budistas de la organización japonesa Nipponzan Myohoji, desde donde podrá disfrutar de una panorámica de 360 del valle de Pokhara.

Alojamiento en Pokhara.

## **Día 9**

Pronto por la mañana, cogeremos un vuelo de 25 minutos de duración de vuelta a Kathmandu. A nuestra llegada a Kathmandu el coche nos estará esperando para llevarnos al hotel.

A la llegada a Kathmandu podremos disfrutar de tiempo libre para hacer compras, pasear por las bulliciosas calles de Thamel, perdernos entre las callejuelas del barrio de Asan y Kathmandu Durbar Square o relajarnos en el hotel.

Alojamiento en Kathmandu

## **Día 10**

Desayuno en el hotel. El viajero será trasladado al aeropuerto tres horas antes de la salida de su vuelo hacia su país.

## **Día 11**

Llegada a España.

### **Actividades opcionales en Pokhara:**

- Parapente
- Tirolina "Zip Flyer"
- Vuelo Ultraligero

### **Actividades opcionales en Kathmandu:**

- Vuelo sobre el Himalaya
- Parapente
- Spa, masajes, golf...





# MIL MUNDOS

## PRECIO DEL VIAJE

Consulta con Mil Mundos:  
[patricia@milmundosviajes.com](mailto:patricia@milmundosviajes.com)  
Tif.: +34 667 600 007

## EL VIAJE INCLUYE

- Viaje exclusivo y en privado para grupo MIL MUNDOS
- Acompañamiento durante todo el viaje y clases de yoga privadas para nuestro grupo por parte de nuestra experta profesora de yoga
- Acompañamiento de un guía cultural de habla española durante todo el viaje en Nepal (8 días)
- Todos los traslados por tierra en vehículo privado de acuerdo con el itinerario:
  - Los traslados del aeropuerto al hotel y viceversa
  - De Kathmandu a Pokhara
  - De Pokhara al inicio del trekking y vuelta a Pokhara
  - Durante las visitas culturales en el Valle de Kathmandu y Pokhara
- Vuelo doméstico Pokhara a Kathmandu
- Todos los alojamientos mencionados en el programa durante 8 noches. En habitación doble y con desayuno incluido.
- Las entradas a templos, ciudades y monumentos mencionados en el programa en el Valle de Kahtmandu y Pokhara
- Almuerzos y cenas mencionados en el itinerario (bebidas no incluidas)
- Seguro de viaje

## EL VIAJE NO INCLUYE

- Vuelos. Si necesitas, nosotros podemos reservarlos por ti.
- Visado de entrada al país, se tramita en el aeropuerto al llegar al país
- Todas las comidas y cenas durante vuestra estancia en Nepal (excepto durante el trekking)
- Gastos, actividades y servicios no mencionados en el programa

## NOTAS

*\*\* Reservas basados en Habitación Doble. Si viajas solo, no te preocupes, puedes compartir habitación con otros viajeros que también viajan por su cuenta, o si lo prefieres, pagar el Suplemento de Habitación Individual.*

