



## **Esperienza sensoriale tra safari e meditazioni** *NEPAL L'ANTICO REGNO HIMALAYANO*

La Valle di Kathmandu e la catena dell'Himalaya  
Tour esclusivo con accompagnatori dall'Italia



Un viaggio completo in Nepal, luogo incantevole, sicuro e speciale, dove poter vivere un'indimenticabile esperienza nella cultura himalayana, con la bella e caotica Kathmandu, ricca di templi buddisti e induisti, pagode e palazzi imperiali, mercati e quartieri immersi in atmosfere antiche.

Nella Valle di Kathmandu si visiteranno Patan e Bakhtapur, antiche città-stato dal fascino medievale dove i ritmi della vita quotidiana sembrano perdersi in un glorioso passato di re e divinità, mentre a Pokhara, adagiata sul lago Phewa ai piedi dell'imponente Annapurna, è possibile effettuare escursioni trekking sull'Himalaya.

Completa il viaggio l'escursione nel Parco Nazionale di Chitwan dove avvistare numerose specie animali tra cui il rinoceronte e la tigre e a Nagarkot, paesino di montagna, dov'è possibile scorgere l'alba sull'Everest.

A caratterizzare questo itinerario, sarà la presenza, dall'Italia come accompagnatrici, di due operatrici del Benessere Certificate, che durante la permanenza presso i monasteri e a Pokhara, proporranno attività di meditazione e di rilassamento.

I pernottamenti sono previsti in Hotel di categoria turistica e nell'unico esistente nel villaggio di Bandipur. Sono inoltre previsti 4 pernottamenti nelle Guest Houses del Monastero di Benchen, e Pharping nella regione di Kathmandu. Trasferimenti su base privata e guida parlante italiano per tutto il tour.

Partenza garantita con minimo 10 partecipanti.

**MARATHON VIAGGI**

piazza Ranzoni, 6 - Verbania (VB) Italy  
Tel. +39 0323 408405 info@marathonviaggi.it

[www.marathonviaggi.it](http://www.marathonviaggi.it)



---

## Programma di viaggio dal 21 febbraio al 5 dicembre 2019

---

### 1° giorno: giovedì 21 novembre

---

#### Milano Malpensa – Kathmandu

Partenza da Milano Malpensa con volo di linea Turkish Airlines per Istanbul delle ore 18.55. Arrivo alle 23.45 e proseguimento in area transiti internazionali.

### 2° giorno: venerdì 22 novembre

---

#### Kathmandu

Partenza con volo di linea Turkish Airlines per Kathmandu alle ore 01.45.

Pasti e pernottamento a bordo.

Arrivo alle 11.10 nella capitale nepalese, situata in un'ampia vallata a 1340 metri di quota ai piedi della catena himalayana. Disbrigo delle formalità doganali (ottenimento del visto – presentarsi con una fototessera recente e 25 Usd).

Incontro con la nostra organizzazione all'uscita dell'aeroporto e trasferimento in Hotel. Sistemazione nelle camere riservate e breve tempo per relax o per il pranzo libero.

Nel pomeriggio visita della città di Kathmandu, con un circuito a piedi che tocca i principali siti, si attraversa il quartiere turistico di Thamel per approdare nella bella piazza Durbar Square e al Tempio della Dea Bambina. Al termine delle visite, rientro in Hotel.

Cena libera e pernottamento.

### 3° giorno: sabato 23 novembre

---

#### Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

In mattinata, visita di Patan, una delle maggiori città del Nepal e considerata la più antica e bella tra le città reali nella valle di Kathmandu. Visita del Museo che ha recentemente aperto nuove sale e cortili spettacolari all'interno del palazzo reale.

Nel pomeriggio visita dello Stupa di Boudhanath, uno dei luoghi più sacri di Kathmandu, alto 36 mt e con un diametro di 120 mt, diventando così uno dei più alti del Nepal e uno dei più grandi al mondo. Proseguimento della visita al Tempio di Pashupatinath, uno dei templi induisti più importanti di tutto il subcontinente indiano.

Il tempio si affaccia sulle rive del fiume sacro Bagmati e da sempre, questo luogo è meta di pellegrinaggio di migliaia di fedeli e luogo prediletto dagli induisti nepalesi per cremare i defunti.

Al termine rientro in Hotel.

Cena libera e pernottamento.

### 4° 5° giorno: domenica 24 / lunedì 25 novembre

---

#### Monastero di Benchen

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento privato al Monastero di Benchen, nel quartiere di Kathmandu: Swayambhunath. Sistemazione nelle camere/appartamenti nella Guest House Benchen Vihar, riservata per i soli praticanti (camere/appartamenti con o senza bagno privato).

Possibilità di partecipare alla Puja del mattino e della sera.

Sono previste attività di meditazione, tecniche di rilassamento e altre attività finalizzate ad una crescita spirituale.

Pranzo e cena liberi.

Pernottamento.



### **6° e 7° giorno: martedì 26 e mercoledì 27 novembre**

---

#### **Monastero di Benchen - Pharping**

Trasferimento privato al Monastero Benchen a Pharping. Sistemazione nelle camere/appartamenti riservata per i soli praticanti (camere/appartamenti con o senza bagno privato).

Tempo a disposizione per attività di meditazione, tecniche di rilassamento e altre attività finalizzate ad una crescita spirituale.

Possibilità di partecipare alla Puja dei bambini sia al mattino che alla sera.

Pernottamento in Guest House.

### **8° giorno: giovedì 28 novembre**

---

#### **Monastero di Benchen – Kathmandu**

Nel primo pomeriggio trasferimento a Bhaktapur, la più bella città medievale del Nepal, chiamata anche la “città del riso”, dalla splendida architettura del XVII secolo, una ricchezza di storia e di leggende.

Al termine della visita, trasferimento in Hotel a Kathmandu.

Sistemazione nelle camere riservate e pernottamento.

### **9° giorno: venerdì 29 novembre**

---

#### **Kathmandu – Chitwan**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento verso la pianura del Terai per raggiungere il Parco Nazionale di Chitwan (6/7 ore circa). Sistemazione in Lodge, pranzo e safari a dorso di elefante all'interno del Parco.

Cena e pernottamento in Lodge.

### **10° giorno: sabato 30 novembre**

---

#### **Chitwan**

Prima colazione in Lodge.

Il Parco nazionale reale di Chitwan è il più antico del Nepal. Fu creato nel 1973 e divenne patrimonio dell'umanità nel 1984. Il parco è ricco di flora e fauna, tra cui una delle ultime popolazioni di rinoceronte indiano a corno unico e di tigri del Bengala, oltre ad elefanti, leopardi, orsi e coccodrilli.

Giornata dedicata alla visita del parco con visite ed escursioni organizzate dal Lodge con l'assistenza di rangers specializzati, parlanti inglese.

Pensione completa e pernottamento in Lodge.

### **11° giorno: domenica 01 dicembre**

---

#### **Chitwan – Pokhara**

Prima colazione in Lodge.

Proseguimento del viaggio per raggiungere Pokhara (5 ore circa).

Pomeriggio a disposizione per scoprire la seconda città del Nepal, posta sulle rive del lago Phewa Tal, nel panorama straordinario del massiccio dell'Annapurna e del Machhapuchhare, montagna sacra per gli Indu e per questo inviolabile.

Arrivo, sistemazione nelle camere riservate.

Meditazione e tecniche di rilassamento.

Cena e pernottamento in Hotel.

### **12° giorno: lunedì 2 dicembre**

---

#### **Pokhara**

Partenza la mattina presto per ammirare l'alba dalla collina di Sarangkot, punto d'osservazione delle principali e meravigliose vette himalayane del complesso dell'Annapurna (escursione facoltativa) con meditazione e tecniche di rilassamento.

Al termine, rientro in Hotel per la prima colazione.

Giornata dedicata alla visita di Pokhara con un'escursione in barca sul lago Phewa.

Pranzo in ristorante lungo il lago e proseguimento delle visite al Tempio Bindebasini ed il Tibetan Village.

Pernottamento in Hotel.

### **13° giorno: martedì 3 dicembre**

---

#### **Pokhara – Bandipur**

Prima colazione in Hotel.

Proseguimento del tour per Bandipur (2/3 ore circa). All'arrivo, trasferimento in Hotel e pomeriggio dedicato alla visita del villaggio medievale di Bandipur, graziosa cittadina dall'atmosfera medievale, considerata come la massima espressione della cultura Newari.

Sistemazione in semplice Hotel.

Cena e pernottamento.

### **14° giorno: mercoledì 4 dicembre**

---

#### **Bandipur – Bungamati – Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Partenza per Kathmandu (5 ore circa). Lungo il percorso, sosta a Bungamati, un villaggio newari, 10 km a sud della capitale, sulle rive del fiume Bagmati. Le strette strade del villaggio portano nella piazza principale dove durante la stagione id raccolta si mette il riso ad asciugare al sole. Nel centro della piazza sorge il tempio in stile shikhara che custodisce la statua di Rato Machhendranath, dio della pioggia adorato sia da indu che dai buddisti.

Arrivo in Hotel, sistemazione nella camera riservata e tempo per relax.

Pernottamento in Hotel.

### **15° giorno: giovedì 5 dicembre**

---

#### **Kathmandu – Milano Malpensa**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo di linea Turkish Airlines per Istanbul delle ore 12.55. Arrivo alle 18.50 e proseguimento con volo di linea Turkish Airlines per Milano delle ore 20.15. Arrivo a Milano Malpensa, Terminal 1, alle ore 21.20

#### **HOTEL PREVISTI (o similari):**

---

<b>KATHMANDU</b>	Hotel Moonlight (Boutique room)	<a href="http://www.hotelmoonlight.com/">www.hotelmoonlight.com/</a>
<b>BENCHEN MONASTERY</b>	Benchen Vihar	<a href="http://www.benchen.org">www.benchen.org</a>
<b>CHITWAN</b>	Jungle Villa Resort	<a href="http://junglevillaresort.com/">junglevillaresort.com/</a>
<b>POKHARA</b>	Hotel Batika	<a href="http://www.hotelpokharabatika.com/">www.hotelpokharabatika.com/</a>
<b>BANDIPUR</b>	The Old Inn 3*	<a href="http://theoldinnbandipur.com">theoldinnbandipur.com</a>

### Quote individuali di partecipazione in camera doppia:

---

Base 10 partecipanti	Euro 2.700,00
Base 12 partecipanti	Euro 2.600,00

### Le quote di partecipazione includono:

---

- Assistenza di qualificato personale aeroportuale alla partenza da Milano
- Voli di linea internazionali Turkish Airlines da Milano Malpensa a Kathmandu e ritorno, in classe economica via Istanbul, come indicato in programma (speciale classe di prenotazione V)
- Tutti i trasferimenti con veicolo privato dotato di aria condizionata e autista parlante inglese
- Pernottamenti in camera doppia standard in Hotel di categoria 3\* /3\* sup
- Trattamento di pernottamento e prima colazione a Kathmandu e Pokhara
- Trattamento di solo pernottamento in Guest House (bagni privati solo se disponibili) adiacente al complesso monastico
- Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) a Bandipur
- Trattamento di pensione completa al Parco Chitwan
- Un pranzo e una cena a Pokhara
- Visite ed escursioni, compresi gli ingressi, con guida locale parlante italiano a Kathmandu
- Escursioni nel Parco Chitwan con Ranger locali parlanti inglese e mezzi forniti dall'organizzazione del Lodge
- **Guida/tour leader locale parlante italiano per tutto il circuito (tranne per i giorni in Monastero)**
- Assicurazioni (bagaglio/sanitaria/annullamento, UnipolSai Assicurazioni)
- Tasse aeroportuali e fuel surcharge
- Polizza "Viaggi Rischio Zero", UnipolSai Assicurazioni
- Guida del Nepal, ed. Polaris (per camera)

### Le quote di partecipazione non includono:

---

- 
- Visto turistico (circa Usd 25, da pagare in loco )
- Tasse d'Ingresso delle apparecchiature fotografiche nei luoghi turistici (da pagare in loco)
- Early check-in e late check-out in Hotel
- Escursioni e visite facoltative, non previste in programma
- Pasti non previsti in programma, menù à la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato

### NOTE IMPORTANTI

---

-L'itinerario potrà subire variazioni dovute alle condizioni atmosferiche, delle strade e/o a cancellazioni di voli a seguito di eventi meteorologici. Si cercherà comunque nel limite del possibile di rispettare l'itinerario originale.

-In Nepal gli itinerari sono previsti su strade in condizioni non sempre delle migliori e sono effettuati con mezzi di trasporto di standard nepalese che non sempre sono in grado di offrire un comfort adeguato alle aspettative occidentali. Per questo anche le distanze più modeste possono comportare numerose ore di viaggio (una media di 40 km all'ora).

- La strada che collega al Chitwan è in costruzione si prevedono rallentamenti lungo l'ultimo tragitto.

Nota: sul volo intercontinentale dall'Italia si consiglia di portare nel bagaglio a mano, l'occorrente di prima necessità per ovviare, in parte, al disagio creato dall'eventuale smarrimento del bagaglio.

## **INFORMIAMO CHE ...**

Particolari condizioni di ritardi o cancellazioni dei voli interni, problemi di viabilità, danni meccanici ai mezzi di trasporto possono determinare variazioni nello svolgimento dei servizi previsti e possono essere modificati a discrezione dei vari fornitori locali con servizi di pari categoria o di categoria superiore.

Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo ed altri fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari e prestazioni, che per tali cause dovessero venir meno, non potranno pertanto essere rimborsate. Inoltre l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.

**Earth** protegge i propri clienti con la **Polizza “Viaggi Rischio Zero”** (UnipolSai Assicurazioni).

La garanzia copre le maggiori spese incontrate dall'assicurato a seguito di eventi fortuiti e di forza maggiore verificatisi dopo la partenza del viaggio e che provochino il rientro anticipato o la modifica del viaggio per l'impossibilità di portarlo a termine così come programmato. Sono esclusi dalla garanzia gli esborsi causati da eventi conosciuti con un anticipo di almeno 2 giornate lavorative rispetto alla partenza del viaggio organizzato.

**Le prestazioni di Polizza e le Condizioni Generali di Contratto di Vendita di Pacchetti Turistici (Dec. Leg. N° 79/2011) sono riportate nel sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it).**

### **Quote di partecipazione**

Le quote di partecipazione sono espresse in Euro e intese per persona e sono state calcolate in base al cambio valutario: **1 Euro = 1,12 USD**.

Le tariffe aeree sono state calcolate in base ad una specifica classe di prenotazione (classe T) e compagnia aerea (Oman Air), in partenza da Milano. In caso di mancata disponibilità, verranno comunicati i supplementi della classe e/o della compagnia aerea disponibili. E' possibile richiedere (con eventuale supplemento) la partenza da tutti gli altri aeroporti italiani. Le quotazioni alberghiere sono riferite agli hotel indicati, o similari.

Una variazione delle tariffe aeree e del tasso di cambio indicato che dovesse verificarsi entro 20 giorni dalla data di partenza, determineranno una revisione delle quote.

Sono escluse dalla “quota di partecipazione” le tasse aeroportuali e l'eventuale sovrapprezzo carburante (fuel surcharge). Essendo tali costi estremamente variabili, saranno indicati all'atto della prenotazione e verranno riconfermati all'emissione del biglietto aereo.

**NOTA IMPORTANTE:** la politica commerciale di alcune compagnie aeree e di fornitori di servizi potrebbe comportare, durante l'anno, l'applicazione di tariffe promozionali. Pertanto i viaggi pubblicati in questo catalogo potrebbero subire una diminuzione delle quotazioni di partecipazione indicate. Tutte le variazioni saranno verificabili sul nostro sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it) o contattando i nostri uffici.

### **Minimo partecipanti**

Per l'effettuazione del viaggio è previsto un numero minimo di 10 partecipanti. Qualora venga a mancare il numero di partecipanti al viaggio corrispondente allo scaglione di quota di riferimento e/ o si cancelli una persona prevista in una sistemazione in camera doppia, ai partecipanti verranno applicate le conseguenti variazioni di quota (diverso numero di partecipanti e supplemento camera singola).

### **Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)**

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate sul sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it), al consumatore che receda dal contratto prima della partenza, in caso di annullamento saranno addebitati a titolo di penale:

- Il premio della copertura assicurativa;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
  - da 120 a 60 giorni prima della partenza: 25% della quota di partecipazione
  - da 59 a 45 giorni prima della partenza: 50% della quota di partecipazione
  - da 44 a 30 giorni prima della partenza: 75% della quota di partecipazione
  - oltre tale termine: 100% della quota di partecipazione

Oltre alle penalità relative alla biglietteria aerea (tariffe speciali, instant purchase, low cost e voli di linea).

Si precisa che:

- il riferimento è sempre ai giorni "di calendario";
- in ogni caso, nessun rimborso spetta al consumatore che decida di **interrompere** il viaggio o il soggiorno per volontà unilaterale.

Per poter aderire ad una proposta di viaggio Earth by Enterprise S.r.l., il turista è tenuto a stipulare, al momento dell'iscrizione al viaggio, una polizza assicurativa a copertura delle spese derivanti sia dall'annullamento del viaggio, che da cure mediche per infortuni e malattie durante il viaggio, da danni al bagaglio, per prestazioni di assistenza alla persona durante il viaggio.

Earth by Enterprise S.r.l. ha previsto per i propri clienti la stipulazione di un pacchetto assicurativo riportato sul sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it). I turisti che rinunciano a tali coperture assicurative dovranno dichiarare e, se richiesto, dimostrare di aver stipulato altra assicurazione che copra i medesimi rischi per le medesime somme assicurate.

Il costo del pacchetto assicurativo inclusivo, comprensivo di imposte di assicurazione e diritti d'agenzia, da calcolare sulla quota individuale di partecipazione omnicomprensiva (i.e. quota base, tasse aeroportuali, supplementi, etc) e da versare all'atto della prenotazione per persona ammonta a:

· fino a € 1.500,00	Euro	63,00
· da € 1.500,00 a € 4.000,00	Euro	98,00
· da € 4.000,00 a € 6.000,00	Euro	156,00
· da € 6.000,00 a € 8.000,00	Euro	210,00
· da € 8.000,00 a € 10.000,00	Euro	260,00

La garanzia annullamento assicura viaggi fino ad una quota individuale di partecipazione di € 10.000,00.

Le coperture assicurative prevedono:

- Garanzia Annullamento Viaggio UNIPOLSAI ASSICURAZIONI
- Assistenza Sanitaria e Rimborso spese Mediche UNIPOLSAI ASSICURAZIONI (capitale assicurato Euro 30.000,00)
- Assicurazione Bagaglio UNIPOLSAI ASSICURAZIONI (capitale assicurato Euro 750,00)
- Polizza "Viaggi Rischio Zero" UNIPOLSAI ASSICURAZIONI.

E' possibile stipulare una polizza integrativa Rimborso Spese Mediche per elevare il massimale fino a Euro 150.000,00, corrispondendo un premio supplementare di Euro 60,00 per persona.

Un estratto delle Condizioni Generali di Assicurazione è pubblicato sul sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it). Il costo del pacchetto assicurativo e la quota di gestione pratica non sono mai rimborsabili.

### **Modulo iscrizione al viaggio**

Per rispettare le procedure di prenotazione e garantire la regolare conferma dei servizi, oltre che per emettere le polizze previste e i biglietti aerei, occorre che Earth Cultura e Natura sia in possesso dei riferimenti specifici indicati nel passaporto del passeggero.

### **Biglietto elettronico (e-ticket)**

Per le procedure di prenotazione è indispensabile conoscere i dati indicati sul passaporto del passeggero. Gli estremi della prenotazione saranno stampati su carta semplice e trasmessi al passeggero con i documenti di viaggio, oppure via posta elettronica, via fax o posta ordinaria. Indicando al personale dei banchi check-in della compagnia prescelta, il proprio nome e cognome e la destinazione del volo, con il proprio passaporto, vi verrà consegnata la carta d'imbarco.

### **NEPAL: documenti per l'espatrio**

- Per recarsi in Nepal è indispensabile essere in possesso di Passaporto con validità residua di almeno sei mesi o comunque superiore al periodo di permanenza nel Paese.

Indispensabile inoltre essere muniti di Visto d'ingresso che è possibile ottenere direttamente all'ingresso nel Paese presso le frontiere terrestri o all'aeroporto di Kathmandu presentando il passaporto, una foto tessera e pagando USD 40.

Il passaporto deve essere firmato dall'intestatario nell'apposito spazio nella pagina dei dati e, al momento della partenza, deve avere una validità non inferiore a quella indicata.

La nostra organizzazione mette a disposizione sul sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it) una serie di informazioni relative ai documenti necessari per l'ingresso nei diversi Paesi. Poiché non si tratta di fonte ufficiale e poiché la normativa è soggetta a frequenti modifiche, onde evitare inconvenienti nei luoghi di partenza, di transito e di arrivo, invitiamo a controllare personalmente presso le Autorità competenti e con largo anticipo, che i propri documenti siano in regola per il viaggio.

**Disposizioni sanitarie e Informazioni Utili**

[www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it)