



## BHUTAN *Druk Tsendhen* (La terra del Drago Tuonante) YANA (Programma via Katmandu)

*Il Bhutan è l'unico paese che adotta come religione di stato il buddhismo Mahayana e che tuttora riveste un ruolo pervadente in riti e costumi quotidiani per il peso del clero nella società, per l'importanza assunta dai valori religiosi nei comportamenti quotidiani. Bhutan è una monarchia costituzionale. Il re, Druk Gyalpo (Re Drago), è al secolo Jigme Khesar Namgyal Wangchuck, la cui dinastia mitica deriva da Pema Lingpa, figura mitologica fondante la tradizione bhutanesa. Immerso nella catena montuosa dell'Himalaya tra l'India e il Tibet il regno remoto del Bhutan è un paese di valli fertili su cui si affacciano incontaminate scintillanti vette innevate. Il 'Land of the Thunder Dragon' simboleggia la spiritualità, meditazione, tranquillità e calma interior. Offre uno scenario spettacolare di montagne, dimore dipinte riccamente, risaie a terrazze, fortezze, monasteri storici, mercati di paese e feste colorate. Questa è una terra dove il buddhismo tibetano di tradizione Mahayana ha prosperato per secoli. L'architettura tipica del Bhutan sono gli Dzong, edifici simili ai castelli, che ospitano monasteri in posizioni dominanti in cima alle colline o alla confluenza di fiumi. Chorten o stupa, piccoli templi costruiti per ospitare reliquie sacre sono diffusi su tutto il paese.*

**D0 – Voli dall'Italia** che possiamo proporvi noi in accordo alle date partenze ed alle vostre esigenze.

### Day 01 Arrivo Kathmandu

**All'arrivo a Kathmandu:** Dopo aver riempito i moduli di richiesta del visto e aver ritirato i bagagli, all'uscita del terminal troverete ad attendervi la guida culturale in lingua italiana. Transfer in Hotel. Per il resto della giornata si visita **Patan**, la antica capitale della valle di Kathmandu. Sito UNESCO **Patan o Lalitpur**, "la città delle bell arti", uno scrigno impreziosito dalle mani degli artigiani Newari, che ancora oggi lavorano con le stesse tecniche e la stessa maestria tradizionale. Vedremo il tempio detto d'oro per la ricchezza delle sue decorazioni, il **Golden Temple**, e la piazza reale **Durbar Square** sulla quale si affaccia il palazzo reale con i suoi magnifici cortili, dominati dal tempio della dea tutelare **Taleju** e molti altri monumenti. **Hotel Tibet International Katmandu**

### Day 02 Kathmandu – Paro (fly)

**Breakfast is at hotel.** Transfer to Kathmandu International Airport for flight to Paro.

(Esempio di volo usato **Bhutan Airlines: B3-772 – 0840/1005**) Volo spettacolare sulla catena himalayana che vi catapulterà in un mondo fiabesco. Arrivo e dopo le formalità e il ritiro bagagli, si andrà in hotel. Visitiamo la fortezza del Tesoro di gemme, il **Rinpung Dzong**, passando sul tipico ponte coperto bhutanesi Nemi Zam. Costruito nel 1646 per volere di Shabdrung Ngawang Namgyal, fondatore della teocrazia bhutanesi. Lo Dzong è la sede dell'ordine monastico di Paro, dell'ufficio dello Dzongda, il funzionario che amministra il distretto di Paro e del Thrimpon (giudice distrettuale). Qui si tiene in primavera il Paro Tshechu, la festa dedicata a Guru Rimpoche, il fondatore del buddhismo Bhutanesi. Visitiamo poi **Ta Dzong**, un'antica torre di avvistamento, che oggi ospita il Museo Nazionale. Le sue ricche collezioni di arte rituale ci illuminano sulla cultura locale, le parti riservate alla straordinaria biodiversità di questa parte di Himalaya sono altrettanto interessanti. Hotel in Paro.

### Day 03 Paro [Haa Valley]

**Breakfast is at hotel.**

Si parte per la valle di HAA attraverso foreste di pini e rododendri fino al passo Chele-la (4200 m).



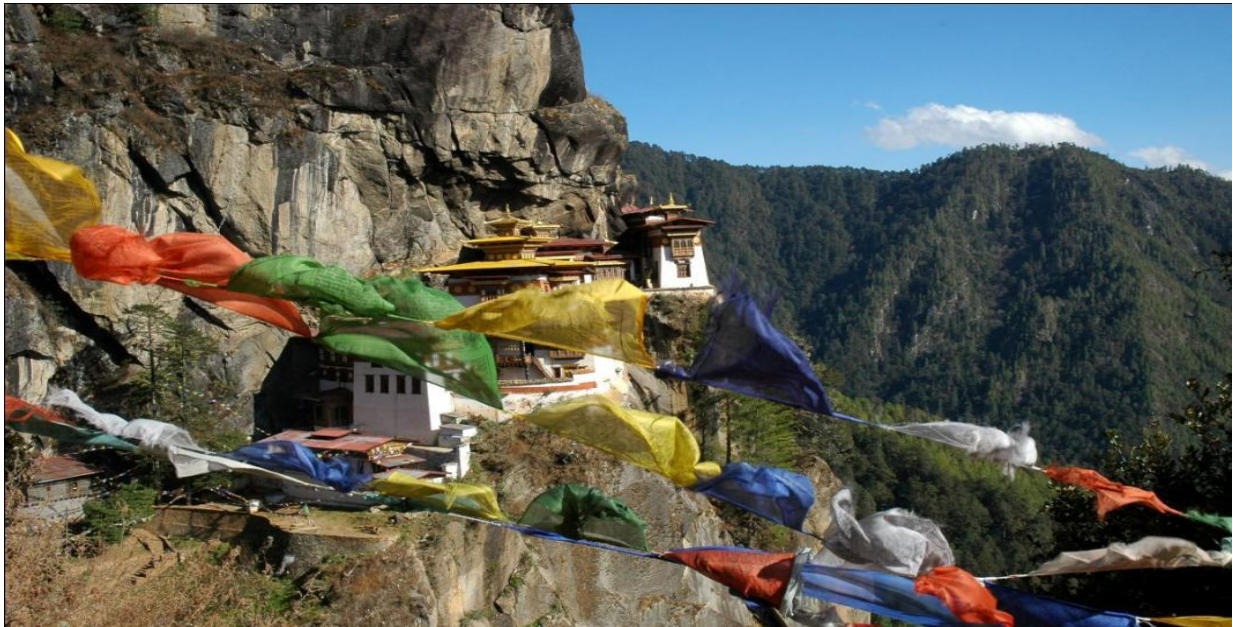
Dal passo ci godiamo la vista dei monti Chomolhari & Jichu Drakey e poi scendiamo su Haa (22 km). Lo Dzong di Haa è in uso all'esercito. Dopo il pranzo al sacco visitiamo Lhakhang Karpo e il Lhakhang Nagpo (il tempio bianco e il tempio nero). I due templi prendono il nome da un piccione bianco e uno nero, liberati dal re Songtsen per scegliere i siti di costruzione. Il piccione bianco si posò ai piedi del monte Chenrizi (Avalokiteshvara) della catena Rigsum, il piccione nero un pò più a nord. Camminando nel bosco raggiungiamo il monastero femminile Kila Goemba, abbarbicato sulla montagna sotto il passo Chelela. Un'oasi di pace in cui le monache si dedicano allo studio e alla meditazione. Rientro a Paro in serata.

### Day 04 Paro

**Breakfast is at hotel.**

Al mattino si sale al Nido della tigre, il santuario **Taktsang** (circa 5 ore andata e ritorno). Meta di costante pellegrinaggio, abbarbicato sulla roccia, guarda la valle di Paro da 900 metri di altezza. E' uno dei luoghi più famosi del Bhutan, particolarmente sacro in quanto Guru Rinpoche lo raggiunse volando su una tigre

(che in realtà era una principessa tibetana sua discepola reincarnata) e si ritirò a meditare in una caverna. Nel 1646 il luogo fu visitato e consacrato dallo Shabdrung Ngawang Namgyal che vi fece costruire delle



strutture e ogni Bhutaneese vi si reca almeno una volta nella vita. La prima tappa dell'escursione (1 ora circa) arriva alla caffetteria, che si raggiunge anche con il pony e da dove si gode di un'ottima vista del santuario. La seconda tappa è al punto panoramico (1 ora circa). La terza tappa prevede la discesa di 400 gradini attraverso un percorso attraversato da una cascata e la risalita di altri 300 gradini. Il lento facile trekking è un'esperienza indimenticabile! Segue la visita del **Kyichu Lhakhang**, uno dei 108 templi costruiti sulle montagne himalayane dal re tibetano Songtsen Gampo. La costruzione di questo tempio segna l'avvento del Buddhismo Mahayana in Bhutan (1000 anni dopo la nascita di Siddharta Gautama). Risalente al VII sec. d.C., è uno degli edifici religiosi più antichi e sacri del regno (l'altro è il Jambey Lhakhang in Bumthang). Pernottamento hotel in Paro.

#### Day 05 Paro – Thimphu

**Breakfast is at hotel.** Verso **Thimphu** [55 Km/1.5 ore], la capitale del Bhutan. Ci fermiamo sulla strada a Chuzom, alla confluenza dei fiumi Thimphu e Paro. Qui si possono ben analizzare tre stupa in stile diversi, tibetano, nepalese e bhutaneese. Prima di arrivare a Chuzom, sulla sinistra si vede Tschogang Lhakhang, costruito nel XV secolo che ricorda Balaha, il mitico cavallo eccellente, una manifestazione di Chenrezig, il Buddha della compassione. All'arrivo a Thimphu, check in hotel. Con una popolazione di 90.000 anime Thimphu è l'unica capitale senza un semaforo! Visitiamo **Changangkha Lhakhang**, un tempio-fortezza con il seminario per i monaci che guarda Thimphu dall'alto. Fu fondato nel XII sec. su ordine del Lama Phajo

Drugom Shigpo, giunto dal Tibet. La statua centrale è una manifestazione di Chenrezig con 11 teste. Dal cortile del tempio si vede la valle di Thimphu.

Nel pomeriggio, visitiamo **Trashichhoedzong**, (la fortezza della gloriosa religione). Centro del potere temporale e religioso, ospita la sala del trono e il seggio del Je Khenpo, l'Abate principale. Edificato nel 1641 per ordine dell'unificatore politico del Bhutan, Shabdrung Ngawang Namgyal, secondo il sistema tradizionale Bhutanese, senza chiodi e senza progetti. Hotel in Thimpu.



#### Day 06 Thimphu

Dopo colazione, visitiamo la **National Library**, con le sue collezioni di manoscritti buddhisti. **Institute for Zorig Chusum** dove gli studenti imparano le arti applicate, il **Textile Museum**, con la collezione di costumi tradizionali e **Simply Bhutan**, una dimostrazione e spiegazione della cultura Bhutanese e dei modi di vita. Nel pomeriggio, escursione al Tango Goemba. Questo monastero, che si raggiunge con una piacevole camminata di un'ora nella foresta di rododendri, fu fondato dal Lama Gyalwa Lhanangpa nel XII sec. L'attuale edificio fu costruito nel XV sec. da Lama Drukpa Kunley. Nel 1616 Shabdrung Ngawang Namgyal visitò Tango e meditò in una caverna presso al monastero, al fine di respingere l'invasione dell'esercito tibetano. Il Lama che dirigeva il monastero, un discendente di Lama Drukpa Kunley, offrì il Goemba allo Shabdrung, il quale scolpì una statua di Chenrezig in legno di sandalo e la installò nel monastero. La pittoresca torre a tre piani e gli edifici circostanti furono invece costruiti nel XVIII sec. dall'ottavo Desi, Druk Rabgye mentre Shabdrung Jigme Chhogyel aggiunse il tetto dorato nel XIX sec. Rientro Thimphu, check in in hotel e relax.

#### Day 07 Thimphu – Gangtey drive [133 KM – 6 hrs]

La valle di Gangtey è uno dei più bei posti del Bhutan. Si apre a sorpresa, piatta e ampia, in un paese di valli chiuse e strette. Visitiamo **Gangtey Goempa**; su una collina in mezzo alla valle, il monastero di



Gangtey è l'unico

monastero dei Nyingmapa sul lato occidentale della valle, e il più grande monastero Nyingmapa in Bhutan. Il monastero è circondato da un villaggio abitato dalle famiglie dei 140 Gomchen che si occupano dello stesso.

Visiteremo **Black Necked Crane Information Centre** - Situato al limitare della foresta e delle paludi che affiancano la strada principale della valle di Phobjikha, the black-necked crane information Centre ha una stanza per l'osservazione delle gru dotata di telescopi. Il Centre offre anche informazioni sulla storia culturale e naturale dell'area. **Overnight is hotel in Gangtey.**

#### Day 08 Gangtey - Bumthang

**Breakfast is at hotel.** Da Gangtey a Bumthang [200 Kms – 07 hrs]. Sulla strada ci fermiamo a Trongsa per il pranzo e visitiamo Sephu, Chendebji e Rukubji intorno a Trongsa. Continuiamo verso il Bumthang

che ha una sua aria caratteristica e affascina i visitatori e lo distingue dalle altre regioni del Bhutan. Comprende le valli di Tang, Ura, Choekhor e Chumey, la sua storia si perde nella leggenda. Il Bumthang è anche la terra d'origine del grande maestro buddhista Pema Lingpa al quale si fa risalire l'attuale dinastia. All'arrivo, check in in hotel **in Bumthang.**

#### Day 09 Bumthang

**Breakfast is at hotel.**

Al mattino visita del monastero Lhodrak Kharchhu.



Lhodrak Kharchhu fu fondato nel 1984 da Nyingpo Rinpoche il quale fu riconosciuto in tenera età da sua santità il XIV Dalai Lama e da sua santità il XVI Karmapa come la reincarnazione di un lama tibetano il cui lignaggio spirituale risale ai discepoli diretti del maestro del IX secolo. Nel tempo, il monastero ha raggiunto il numero di 400 monaci ed è divenuto parte di un progetto mirato a rivitalizzare la cultura tibetana. Il corso di studi dei monaci comprende la lettura e memorizzazione della liturgia quotidiana, l'apprendimento delle danze religiose, disegno dei mandala, canto di melodie rituali, apprendimento dell'uso e della fabbricazione di oggetti rituali, studio di grammatica, poesia, istruzione nei diversi livelli di tantra. Nel pomeriggio visita di Kurje Lhakhang, Jambey Lhakhang, e Tamshing Lhakhang.

Kurje Lhakhang consiste di tre templi circondati da un muro di 108 chorten. Quello sulla destra fu costruito nel 1652 sulla parete rocciosa dove Guru Rinpoche meditò nell'VIII sec. Il secondo tempio fu costruito sul sito di una caverna che conserva l'impronta del corpo del Guru. Il terzo fu costruito nel 1990s da Ashi Kesang, la Regina Madre.

Jambey Lhakhang è uno dei 108 monasteri costruiti nel VII sec. per ordine del re tibetano, Songtsen Gampo al fine di soggiogare gli spiriti malvagi della regione himalayana. È stato ristrutturato nel XX secolo.

Al di là del fiume si trova Tamshing Lhakhang, tempio fondato nel 1501 da Tertön Pema Lingpa, la reincarnazione di Guru Padsambhava. Il monastero ha dipinti molto antichi che raffigurano i 1000 Buddha e le 21 Tara (divinità femminili della compassione). **Hotel in Bumthang.**

**Day 10 Bumthang – Trongsa - Punakha**

**Breakfast is at hotel. Dal Bumthang a Trongsa [68 KM – 3 hrs]**

Trongsa è il cuore della nazione e dal punto di vista storico è il luogo da cui partirono i tentativi di unificare il paese. Sia Sua Maestà il Re Ugyen Wangchuck, Penlop di Trongsa, eletto primo monarca ereditario sia il suo successore, Re Jigme Wangchuck, regnarono da Trongsa. Il Principe del Bhutan di norma ricopre la carica di Penlop di Trongsa prima di ascendere al trono. Il paesaggio intorno a Trongsa è spettacolare. Nel pomeriggio, visita allo Dzong di Trongsa e al Chorten di Chendbji.



Anche questo Dzong domina il paesaggio circostante. Costruito nel 1648, come un labirinto di templi, corridoi e uffici su più livelli, fu sede del potere amministrativo del Bhutan centrale e orientale. Da questa fortezza inespugnabile, protetta da una valle inaccessibile ai nemici, regnarono i primi due sovrani.

### **Chendbji Chorten**

A circa quattro ore da Wangduephodrang si trova Chendbji Chorten, modellato sullo stupa di Swayambhunath di Kathmandu, fu costruito nel XVIII sec. per ordine del Lama tibetano Shida, al fine di coprire i resti mortali di uno spirito malvagio soggiogato in questo luogo. Nel pomeriggio, da Trongsa a Punakha [145 KM – 04 hrs]

Punakha fu la capitale del Bhutan fino al 1955 ed è ancora la sede invernale del Je Khenpo (l'Abate capo). Favorita da un clima temperato e godendo dell'abbondante acqua dei fiumi Pho Chhu (maschio) e Mo Chhu (femmina), la valle di Punakha ha un'abbondante produzione agricola. All'arrivo, check in **hotel in Punakha**

### **Day 11 Punakha**

**Breakfast is at hotel.** Al mattino relax

Nel pomeriggio, visitiamo lo **Dzong di Punakha**



Punakha Dzong (il palazzo della gran felicità), fu costruito alla confluenza dei fiumi Phochu e Mochu nel 1637 per ordine dello Shabdrung Ngawang Namgyal. Si dice che lo Shabdrung assediato dai tibetani che cercavano di recuperare una preziosa reliquia che egli aveva portato con sé dal Tibet, fece finta di buttarla nel fiume in piena (in realtà la nascose nell'ampia manica dell'abito) spingendo così i tibetani a tuffarsi e affogare. **Hotel in Punakha.**

### Day 12 Punakha - Paro drive

Dopo colazione visitiamo **Chimi Lhakhang**

Un sentiero che attraversa i campi di riso e un villaggio porta a Chimi Lhakhang, su una collina al centro della valle. Il luogo è legato alle gesta di un famoso monaco tantrico ed è anche noto come tempio della fertilità. Le donne che stentano a procreare si fanno benedire in questo tempio con un fallo rituale di legno.

**Sangchen Dorji Lhuendrup Lhakhang Nunnery** - Immerso tra pini il magnifico Sangchen Dorji Lhuendrup Lhakhang brilla su una cresta con vista sulla valle di Punakha e Wangduephodrang. All'interno si trovano un'imponente statua di bronzo di Avalokiteshvara, insieme alle effigi di Guru Padmasambawa, Gautama Buddha, Zhabdrung Ngawang Namgyel, Tsela Namsum, le 21 Tara e Tsepamay (Buddha della longevità). La statua di Avalokiteshvara, una delle più grandi del paese fu prodotta da artigiani locali. Il complesso è un centro di studio e meditazione per monache che offre anche corsi pratici di sartoria, ricamo, pittura su stoffa e manifattura di immagini, tutte attività legate al culto buddhista.

Proseguiamo per Paro **[143 KM – 5 hrs]**, sulla strada ci fermiamo al passo Dochula e allo Dzong di Simtokha.



Se il meteo è buono dal Dochula si gode uno splendido panorama dell' Himalaya orientale a 180 gradi. Ci sgranchiamo le gambe camminando intorno ai 108 stupa e poi continuiamo verso Paro.

Visitiamo lo **Dzong di Simtokha**, luogo di insegnamenti tantrici, che ospita un centro per lo studio della lingua Dzongkha. All'arrivo a Paro, check in in hotel.

### Day13 Paro – Kathmandu (fly) - Departure

**Breakfast is at hotel.**

Transfer al Paro International Airport e volo per Kathmandu.

**(Esempio di volo Bhutan Airlines: B3-771 – 0700/0800)** All'arrivo, trasferimento in hotel for check in (day use room fino alle 1400 Hrs) Pomeriggio due passi a Thamel area per shopping/personal activities

Transfer to Airport for flight to ITALY in accordo agli operativi voli usati.

### **La quota individuale di partecipazione 2.980€ (base 4p) include**

Hotels come da programma (camera doppia e prima colazione)

Tutti i pasti (pensione completa)

Trasporti e visite con veicoli adeguati

Guida Bhutanesi in lingua inglese (accompagnatore in italiano su richiesta)

Tasse Governative e Royalties

Ingressi ai siti menzionati

Visto di ingresso Bhutan (info a parte sotto)

Assicurazione Medico Bagaglio

### **Non Include**

Voli Internazionali e tasse

Volo per Paro e tasse

Beverages (alcoholic / non – alcoholic)

Supplemento singola 40€ per notte

Indologo dall'Italia quando presente

### **BHUTAN VISA Process**

Al fine di elaborare il visto abbiamo bisogno scanner o whatsapp copia colore del passaporto almeno 30 giorni prima della data di entrata in Bhutan. Validità del passaporto deve essere minimo di 6 mesi dalla data di entrata in Bhutan.

*Nell'interesse dei viaggiatori, ai fini della qualità del viaggio e della sicurezza l'itinerario può essere variato se si presentano condizioni di necessità.*

Yana Viaggi Tour Operator - [www.yanaviaggi.it](http://www.yanaviaggi.it)  
[massimotaddei@yanaviaggi.it](mailto:massimotaddei@yanaviaggi.it) - [beatriceditomizio@yanaviaggi.it](mailto:beatriceditomizio@yanaviaggi.it)  
tel +39 0571913093-mobile +39 3485180858