

Nepal con Yoga y Meditación

● 5 días / 4 noches ●

01 KATMANDU (Swoyambhunath y Visita Ciudad)

Llegada, recepción y trasladado al hotel, mientras les daremos información sobre el programa y actividades durante su estancia. Alojamiento y por la tarde visita a la ciudad de la Stupa de Swoyambhunath, con sus 2.500 años de historia, Patrimonio de la Humanidad, que se eleva sobre una colina, con fascinante iconografía budista y la hindú. Donde pueden conocer esculturas antiguas por todas partes con el olor de incienso y lámparas que combinan la atmósfera mística de los devotos que hacen su ritual. El emperador Ashoka la visitó hace 2000 años. Luego visita de la ciudad de Katmandú, con el Palacio de la Kumari (diosa viviente) y en la plaza Durbar (Patrimonio de la Humanidad) donde también están los palacios de los reyes Malla y Shah, quienes gobernaron sobre la ciudad. Junto a estos palacios, la plaza está rodeada de patios y templos. Actualmente el lugar es conocido como Hanuman Dhoka, un nombre derivado de la estatua que está cerca de la entrada del palacio.

02 KATMANDU - POKHARA

Desayuno buffet. Salida para un recorrido de 6 horas por carretera hacia Pokhara. El macizo del Annapurna parece estar al "alcance de la mano" desde esta ciudad, aunque realmente se tardan dos días en llegar. En ningún otro lugar las montañas se levantan tan rápidamente, en 30 kilómetros, desde los 1000 m hasta los 8000 m. los picos de Dhaulagiri, Annapurna y Manaslu, todos por encima de los 8000 m, pueden ser vistos desde Pokhara. Visitaremos la catarata David Fall, famosa por ser una caída de agua por una estrecha garganta antes de desaparecer en un agujero misterioso en la tierra. Realizaremos un paseo por el Lago Phewa y llegaremos a la isla-templo dedicado a la diosa Tal Barahi. Alojamiento en el hotel y sesión de yoga en el jardín del hotel.

03 SARANGKOT - KATMANDU - BHAKTAPUR - NAGARKOT

Desayuno buffet. Salida hacia Sarangkot para disfrutar de un espectacular amanecer y de una impresionante panorámica de las montañas más altas de la tierra: Mt. Annapurna (8.091) Machhapuchhre (6993 Mt) y Dhaulagiri (8.167 millones de toneladas), etc. De regreso visitaremos el Templo Vindhyabasini. Nueva sesión de yoga en el jardín del hotel. Desayuno buffet y traslado al aeropuerto para salir en vuelo (pasaje incluido) hacia Katmandu. Salida para una visita a la antigua ciudad medieval de Bhaktapur, Patrimonio de la humanidad y capital medieval; visita a la plaza Durbar de Bhaktapur palacio de 55 ventanas con su puerta dorada, la plaza de Dattatreya,



Nyatapola con templo Bhairab y la plaza de la cerámica. Traslado al hotel, en Nagarkot (el Mirador del Himalaya a 1800 mts.). Alojamiento en el hotel y tiempo libre para observar la puesta del sol desde la terraza del hotel, si el tiempo permite. Paseo por pueblo y **cena**.

04 NAGARKOT - PASHUPATINATH - BOUDHANATH - PATAN

Llamada temprano para ver la salida del sol sobre el Himalaya, con impresionantes visitas panorámicas de 360 grados; luego tenemos



otras sesión del yoga en el jardín del hotel. **Desayuno buffet** y salida hacia Pashupatinath, (Patrimonio de la Humanidad), para ver el templo sagrado hindú dedicado a Shiva, que sirve como la sede de la deidad nacional, este "amplio recinto del templo hindú" es una "colección extensa de templos, Ashrams, esculturas etc. de los siglos a lo largo de las orillas del río sagrado Bagamati", considerado como Varanasi para los hindúes, donde se podía presenciar sus rituales finales de la cremación. Continuaremos a Boudhanath, (Patrimonio de la Humanidad), su enorme mandala hace que sea uno de los más grandes Stupa esférica en el mundo, donde se ve muchos refugiado tibetanos que residen desde el año 1960 y en mismo recinto han construido más de 50 monasterios budista. El Stupa se dice que ha sepultado los restos de Kassapa Buda. Finalizaremos viendo el conjunto palaciego de Patan (Patrimonio de la Humanidad), oficialmente conocida como Ciudad Metropolitana Lalitpur, es una de las mayores ciudades de Nepal, también conocida como Mangal Bazar, y es famosa por su rico patrimonio cultural, en particular, por su tradición en las artes y la artesanía, por ser la ciudad de los festivales y las ferias, su fino arte, sus trabajos en metal y sus estatuas y tallas en piedra. Alojamiento en el hotel en Katmandú.

05 KATMANDU

Desayuno buffet. Tiempo libre hasta la hora del check out establecida por el hotel. Traslado al aeropuerto. Fin del programa.



Fechas de Inicio

Diriamente en Privado hasta Diciembre, 2023



El Programa Incluye:

- Bienvenida tradicional a la llegada en aeropuerto en Katmandú.
- Traslados con asistencia: aeropuerto/hotel/aeropuerto.
- Alojamiento en la categoría que se elija con desayunos buffet.
- 1 cena en Nagarkot.
- 3 sesiones del yoga en el jardín del hotel en Phokara.
- Entradas en lugares de visitas mencionado.
- Visitas en privado con guía de habla hispana.
- Transporte en vehículos climatizados.
- Pasaje aéreo Phokara/Katmandú.



El Programa no Incluye:

- Seguro de asistencia (muy importante).
- Gastos personales: comidas, bebidas, propinas, etc.
- Gastos de visado (se obtiene al llegar).
- Permiso de sacar fotos y películas en zonas restringidas
- Costo extra de causas naturales como: desprendimiento, nieve, político, huelga, etc.
- Cualquier otro servicio no mencionado.



PRECIOS POR PERSONA EN DOLARES 2023

Categoría	A (5★)	B (5★)	C (4★)	D (3★S)
Katmandú	Hyatt Regency	Soaltee	Aloft	Fairfield By Marriott
Pokhara	Temple Tree Resort			Barahi
Nagarkot	Mystic Mountain Club Himalaya			Country Villa
1 Pax solo	1813	1729	1629	1529
2-3 Pax	1075	1017	976	919
4-5 Pax	916	859	817	760
6-9 Pax	840	783	741	684
10 ó más	780	723	681	624
S. Sgl (2 pax)	301	273	212	167
Supl. 3 cenas	116	105	92	80
Supl. Oct, Nov y Dic.	27	27	27	13

