



Yoga y Meditación

5 días - 4 noches

01 KATMANDU (Swoyambhunath y Visita Ciudad)

Llegada al Aeropuerto Internacional de Katmandú, en la capital y ciudad más grande de Nepal, ubicada en un pintoresco valle a los pies del Himalaya. Famosa por su caos vibrante y su profunda espiritualidad, y por ser considerada como el corazón cultural del país, donde conviven antiguas tradiciones, pagodas centenarias y una rica arquitectura newari. Por la tarde, salida para contemplar el majestuoso Templo de Swoyambhunath, impresionante stupa y santuario conocido popularmente como el Templo de los Monos por las numerosas tropas de macacos que lo habitan. Llegada y visita del recinto, con más de 2.500 años de antigüedad, declarado Patrimonio de la Humanidad de la Unesco, donde destacan las fascinantes tallas de iconografía budista e hindú, en un ambiente envuelto entre aromas, incienso y lámparas de mantequilla donde los devotos realizan el ritual sagrado de circunvalar la estupa girando las ruedas de oración en su base. Breve tiempo libre para admirar las ancestrales tallas en piedra,

chaityas y monasterios circundantes. Regreso a Katmandú, para una visita de la ciudad y conocer la Plaza Durbar, corazón histórico de la ciudad y conjunto monumental de antiguos palacios reales, patios e imponentes templos Newar de los siglos XII al XVIII. Continuación a la Antigua Residencia Real Hanuman Dhoka, extenso complejo palaciego de las dinastías Malla y Shah. Breve recorrido hasta el Templo Shiva y Parvati, famoso templo de varios pisos donde destacan las figuras talladas en madera de Shiva y su consorte Parvati, asomándose en conjunto por la ventana central del piso superior mirando hacia la plaza. Luego, salida para conocer el Palacio Kumari Ghar, elegante residencia de tres pisos con elaborado trabajo en madera donde habita la Kumari, la joven adorada como la diosa viviente venerada tanto por hindúes como por budistas en Nepal. Por último, breve recorrido por los pintorescos mercados tradicionales y callejones animados, repletos de especias, artesanías, textiles y vida local rodeando la zona de la plaza. Traslado al hotel y alojamiento.



02 KATMANDU - POKHARA

Desayuno en el hotel. Salida por carretera en un trayecto de aproximadamente 6 horas, con destino a Pokhara, idílica ciudad, famosa por ofrecer una de las panorámicas más impresionantes del mundo, contemplando los gigantes picos de Dhaulagiri, el Manaslu, así como el icónico macizo del Annapurna. Llegada y visita a la misteriosa cascada Devi's Fall, célebre por el estruendoso cauce del río Pardi que se precipita por una estrecha garganta subterránea para desaparecer mágicamente bajo la tierra. Continuación hasta las serenas aguas del Lago Phewa para disfrutar de un relajante paseo en barca que nos conducirá hasta la pequeña isla ubicada en su centro, hogar del sagrado Templo de Tal Barahi, dedicado a la diosa protectora Durga. Por la tarde, traslado al hotel. A la llegada, disfrute de una revitalizante sesión guiada de yoga de una hora en los apacibles jardines del hotel. Alojamiento.

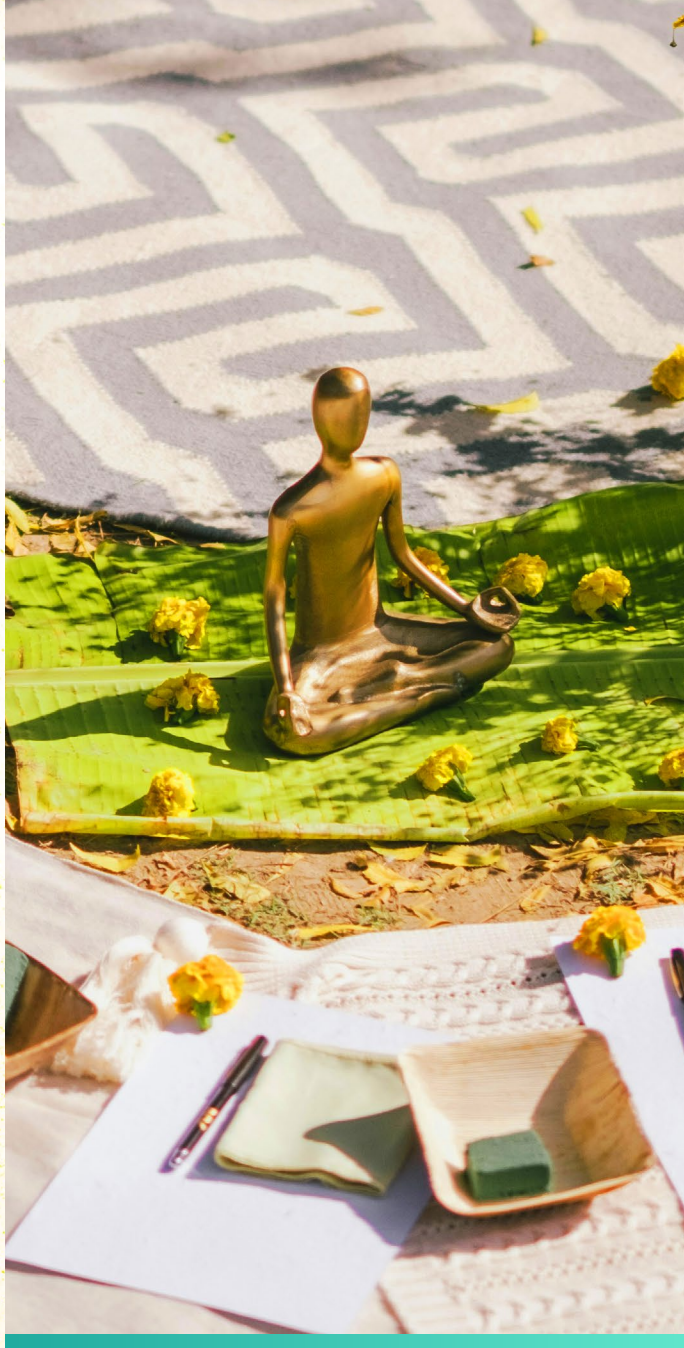


03 POKHARA - KATMANDU (Bhaktapur) - NAGARKOT

Salida bien temprano rumbo a Sarangkot, pequeña aldea a las afueras de Pokhara, reconocida por sus impresionantes panorámicas y su ubicación sobre una colina a más de 1.600 metros de altitud. Llegada para disfrutar el amanecer, con las magníficas vistas de las Montañas de Annapurna, Dhaulagiri y Machapuchare. Visita al Templo Vindhyabasini, considerado como uno de los santuarios hindúes más antiguos, venerados e importantes de la ciudad de Pokhara. Regreso al hotel para disfrutar de una revitalizante sesión guiada de yoga de una hora en los apacibles jardines del hotel. **Desayuno en el hotel**, y traslado al aeropuerto para salir en vuelo (pasaje incluido), con destino a Katmandú. Llegada y salida para conocer Bhaktapur, conocida como la Ciudad de los Devotos. Llegada y breve visita de la ciudad considerada una joya medieval, por conservar intacto su encanto de época. Visita a la monumental Plaza Durbar, antiguo corazón político y religioso de Bhaktapur. Luego, visita al Palacio Pachpanna Jhyale Durbar, conocido como el Palacio de las 55 Ventanas, que destaca por sus intrincadas celosías de madera tallada a mano en su fachada superior. Continuación a la Puerta Dorada Lu Dhowka, considerada una de las obras maestras en repujado de bronce de la región, sirve como entrada principal al patio interior del palacio y está decorada con detalladas figuras de la diosa Kali y criaturas mitológicas. Continuación a la histórica Plaza de Dattatreya, antes de visitar el Templo Nyatapola, esta icónica pagoda de cinco pisos es la más alta de Nepal y destaca por sus escalinatas flanqueadas por colosales estatuas guardianas de piedra. Breve paseo por el Templo de Bhairab antes de llegar a la pintoresca Plaza de la Cerámica, donde los artesanos locales trabajan el barro en tornos manuales y secando vasijas al sol, manteniendo viva una tradición ancestral. A la hora indicada, traslado a Nagarkot, conocida como el mirador del Himalaya, esta tranquila estación de montaña se encuentra encaramada en el extremo oriental del valle de Katmandú. Llegada al hotel. Por la tarde, disfrute de la puesta de sol desde la terraza del hotel. Resto de la tarde libre para disfrutar de un paseo por el pueblo. **Cena** y alojamiento.

04 NAGARKOT-KATMANDU (Pashupatinath, Boudhanath y Patán)

Salida temprano para disfrutar la salida del sol sobre los impresionantes Himalaya. Breve tiempo libre para tomar fotografías y disfrutar de la vista de 360° de las montañas. Regreso al hotel para disfrutar de una revitalizante sesión guiada de yoga de una hora en los apacibles jardines del hotel. **Desayuno en el hotel**, y regreso a Katmandú, llegada y salida rumbo a Pashupatinath, el santuario hindú más sagrado de Nepal dedicado al dios Shiva, ubicado a orillas del río Bagmati. En este vasto complejo de templos, ashrams y esculturas se aprecia una atmósfera mística comparable a Varanasi, siendo el escenario ancestral de los solemnes rituales de cremación al aire libre. Luego, salida a Boudhanath para visitar su imponente estupa esférica, una de las más grandes del mundo diseñada sobre un enorme mandala, un epicentro de profunda fe donde descansan las reliquias de Kassapa Buda y alrededor del cual se asienta una próspera comunidad tibetana con más de 50 monasterios tradicionales. Por último, salida a la histórica ciudad de Patán, conocida como Lalitpur o la Ciudad de la Belleza, antigua capital real célebre por ser la cuna de los más afamados maestros artesanos del valle. Llegada y breve visita de la ciudad para conocer la monumental Plaza Durbar, con su legado artístico nevari. Continuación al Antiguo Palacio, con sus famosas ventanas y puertas doradas. Salida para conocer los rincones más icónicos de la arquitectura Newar, contemplando la majestad del Templo de Taleju Bhawani y la imponente Puerta Dorada que



da acceso al histórico patio de Keshav Narayan Chowk, fascinante recinto palaciego del siglo XVII que hoy alberga piezas de arte sacro incalculables. Por último, visita al famoso Templo Dorado Hiranya Varna Mahavihar, uno de los monasterios budistas más fascinantes, antiguos y ricos artísticamente de todo Nepal, llamado así, por sus impresionantes fachadas, relieves y techos recubiertos de placas de bronce dorado y cobre repujado que resplandecen bajo el sol. Traslado al hotel y alojamiento.

05 KATMANDU

Desayuno en el hotel. Mañana libre para realizar actividades opcionales, como explorar el valle de Katmandú, con sus pintorescas callejuelas repletas de coloridas tiendas de artesanía nepalesa, joyerías finas, textiles tradicionales y acogedores restaurantes locales. A la hora indicada, traslado al aeropuerto. Fin del programa.



FECHAS DE SALIDA

Diariamente en privado,
del 1 de Enero, al 20 de Diciembre, 2026

EL PROGRAMA INCLUYE

- 4 noches de alojamiento, con impuestos.
- Desayuno diariamente y 1 cena.
- Traslado aeropuerto/hotel/aeropuerto.
- Transporte en vehículos con aire acondicionado.
- Bienvenida tradicional y asistencia a la llegada.
- Visita al Templo de Swoyambhunath, en Katmandú.
- Visita de la ciudad de Katmandú, con la Plaza Durbar.
- Visita al Palacio Kumari Ghar, en Katmandú.
- Visita de la Cascada Devi's Fall, en Pokhara.
- Paseo en barca por el Lago Phewa, con el Templo de Tal Barahi.
- Visita de Sarangkot, con el Templo Vindhvasini.
- 3 Sesiones guiadas de Yoga.
- Pasaje aéreo, en clase turista, de Pokhara a Katmandú.
- Visita de la ciudad de Bhaktapur, con la Plaza Durbar.
- Visita al Palacio Pachpanna Jhyale Durbar, en Bhaktapur.
- Visita a la Puerta Dorada Lu Dhowka y al Templo Nyatapola.
- Visita a la Plaza de la Cerámica, en Bhaktapur.
- Visita al Mirador del Himalaya, en Nagarkot.
- Visita de Pashupatinath, a orillas del río Bagmati.
- Visita de Boudhanath, con la Estupa Esférica.
- Visita de la ciudad de Patán, con la Plaza Durbar.
- Visita al Templo de Taleju Bhawani, en Patán.
- Visita al Templo Dorado Hiranya Varna Mahavihar, en Patán.
- Guía acompañante de habla en español, durante el recorrido.
- Todos los sitios mencionados en las visitas.
- Agua embotellada por día, por excursión.
- Manejo de una maleta por persona.



HOTELES PREVISTOS

CATEGORIA TURISTA SUPERIOR	
Katmandú	Hyatt Centric o similar
Pokhara	Atithi, Mt Kailash o similar
Nagarkot	Country Villa o similar
CATEGORIA PRIMERA	
Katmandú	Radisson, Aloft o similar
Pokhara	Pkr Gardn, Barahi o similar
Nagarkot	Mystic Mtn, Club Himalaya o similar
CATEGORIA PRIMERA SUPERIOR	
Katmandú	Soaltee, Yagn Yeti o similar
Pokhara	Templetree o similar
Nagarkot	Mystic Mtn, Club Himalaya o similar
CATEGORIA LUJO	
Katmandú	Marriott o similar
Pokhara	Templetree o similar
Nagarkot	Mystic Mtn, Club Himalaya o similar



PRECIOS POR PERSONA EN DOLARES

Categoría	1 Pax	2-3 Pax	4-5 Pax	MP
Categoría Turista Superior	1623	948	778	85
Categoría Primera	1719	1005	836	93
Categoría Primera Superior	1846	1076	906	93
Categoría Lujo	1922	1125	956	118

MP: Suplemento de Media Pensión (3 cenas en los hoteles).
Aplica suplemento por noche adicional en Katmandú.
No incluye propinas a guías, conductores ni en restaurantes.
A pagar en destino. No incluye visados.

