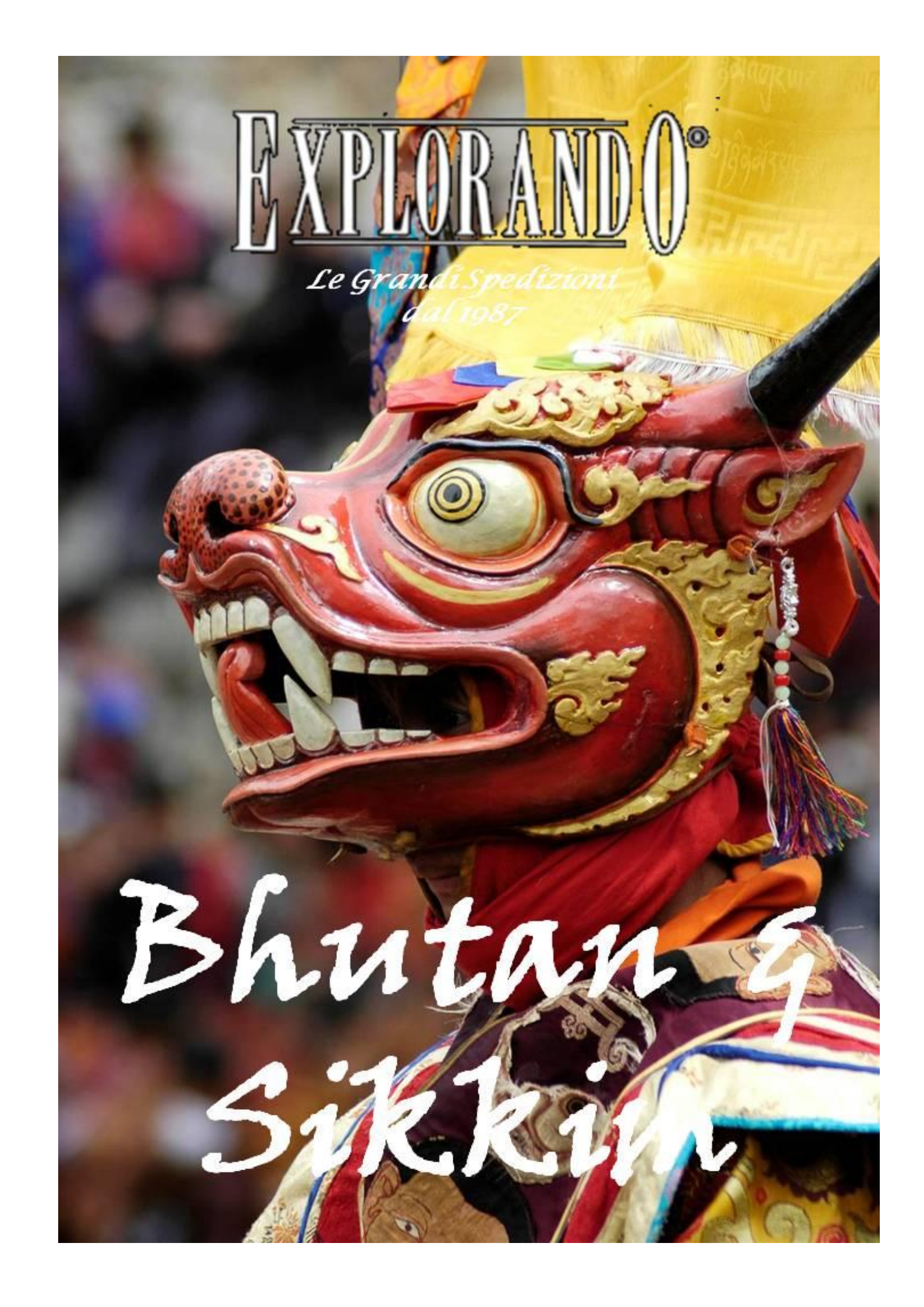
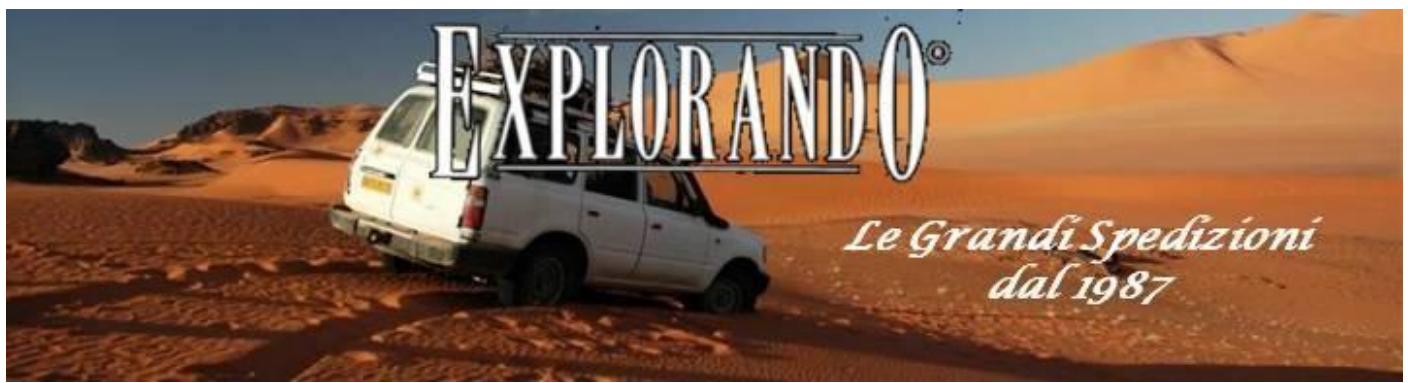




EXPLORANDO®

*Le Grandi Spedizioni
dal 1987*

Bhutan &
Sikkim



14 Giorni – 13 Notti

PROGRAMMA:

1° Giorno MILANO - DELHI:

Partenza dall'Italia con volo di linea diretto per Delhi. Pasti e pernottamento a bordo.

2° Giorno DELHI – DARJEELING

Arrivo a Delhi Incontro con la nostra assistenza e trasferimento in aeroporto per il volo per Bagdogra. Incontro assistenza all'arrivo e trasferimento a Darjeeling, all'arrivo sistemazione in hotel e pernottamento.

3° Giorno DARJEELING

Prime ore del mattino escursione a Tiger Hill, a 11 km da Darjeeling, situato ad un'altezza di 2590 metri. Da qui si possono vedere il maestoso Monte Everest e il picco del Kanchenjunga.

Dopo la prima colazione trasferimento all'imbarco sul Treno Heritage diretto al Monastero Ghoom a circa 7 km di distanza, che è il più antico monastero di questa zona, costruito intorno al 1850 da Sherab Gyatso, un monaco Mongolo. Questo monastero appartiene alla setta del buddismo Gyalukpa (SS Dalai Lama) che ospita la famosa statua di 2 metri e mezzo del Buddha Maitreya. Merita una visita il War Memorial costruito in ricordo dei coraggiosi patrioti di Darjeeling morti in diverse azioni nel 1947. Da questo punto di gode della vista incantevole delle cime innevate.

Dopo la visita ritorno a Darjeeling in Jeep / Sumo

Nel pomeriggio visita della città di Darjeeling, che comprende le visite di:

L'Istituto di alpinismo himalayano: dove sono esposti materiali utilizzati dai leggendari scalatori dell'Everest Tenzin Norgay e Sir Edmund Hillary. Inoltre ricca collezione di Himalayan Flora e fauna è un'altra attrazione presso l'istituto.

Il Centro di aiuto dei profughi Tibetani. Questo centro è stato fondato nel 1958, dopo l'aggressione cinese al Tibet, per ospitare i profughi tibetani fuggiti in gran numero in India. Allo stato attuale, questo centro impiega rifugiati tibetani per la produzione di artigianato, **carta fatta a mano**, prodotti di lana ecc..

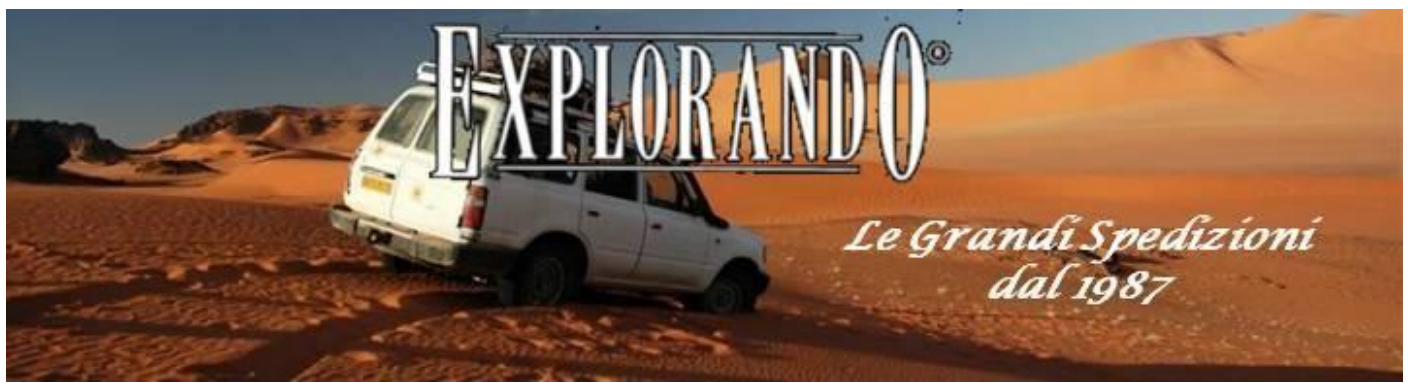
Pernottamento in hotel.

4° Giorno DARJEELING / GANGTOK (95 Kms. / 4 ore)

Dopo la prima colazione, visita del Parco Zoologico Himalayano, Parco ad alta quota dove è possibile vedere la tigre siberiana, l'orso bruno himalayano, il cervo, panda, il leopardo delle nevi e i molti uccelli colorati dell'Himalaya. Partenza per Gangtok, la capitale del Sikkim Il percorso, che risale la valle del fiume Rangit, si snoda lungo valli suggestive e campagne coltivate a terrazza, sperduti villaggi dove sventolano poetiche bandierine di preghiera all'arrivo sistemazione in Hotel. Resto della giornata libera per attività indipendenti. Pernottamento in hotel.

5° Giorno - GANGTOK

Dopo la prima colazione, visita al Monastero di Rumtek che si trova a circa 24 Km da Gangtok, il Chakra Rumtek Dharma Center è la sede attuale di Sua Santità, il Karmapa, capo della setta Kagyu, una delle



quattro principali sette buddiste tibetane. Il centro ha una collezione di alcuni degli oggetti più singolari di arte religiosa, dipinti squisiti, manoscritti e icone. Il Namgyal Institute o il Sikkim Reserch Institute of Tibetology.

L'Istituto Namgyal ha le più grandi collezioni di libri e manoscritti rari sul Buddismo Mahayan, oltre alle opere d'arte Tankhas in seta ricamati. E' stato costruito in stile tradizionale nel 1958 per promuovere la ricerca sul Buddismo Mahayan e sulla lingua e le tradizioni tibetane, ospita anche reliquie di monaci, i campioni di scrittura Lepcha, maschere e oggetti sacri come i Kapali una ciotola ricavata da un teschio umano, e il Carku, un flauto ricavato da un femore.

Il Sikkim Reserch Institute of Tibetology. Questo è l'istituto più prestigioso del suo genere in India. L'istituto ospita una vasta collezione di manoscritti rari Lepcha, tibetano e sanscrito, thanka e oltre 200 icone buddisti e altri manufatti preziosi. Oggi, è diventato un centro di fama mondiale per lo studio della filosofia e della religione buddista.

Do-Drul Chorten: costruito nel 1945. All'interno ci sono mandals completi, insieme di Darjee, Phurba una serie di reliquie Kangyar (libri sacri), Zung completo (mantra), ecc..

Nel pomeriggio visita del Centro Cottage Industry.

Questo centro è stato istituito con l'obiettivo di promuovere e preservare le ricche arti e i mestieri del Sikkim una miniera di artigianato tradizionale e la miriade di altri souvenir e articoli da regalo. Il Monastero Enchey Una sede importante dell'ordine Nyingma, il monastero si trova a circa 3 km da Gangtok e risale a 200 fa, si trovano immagini di dei e altri oggetti religiosi nei suoi locali. Il Monastero di Enchey è stato costruito da Sua Santità Durtob Karpo. Si ritiene che intorno al 1850 dC, Sua Santità sia venuto a Sikkim con voli da Mindolling in Tibet e abbia meditato qui per 6 mesi. Si può ancora vedere l'area di meditazione che è ora cintato da ringhiere.

Pernottamento in hotel.

6° Giorno GANGTOK – KALIMPONG - PHUNTSHOLING:

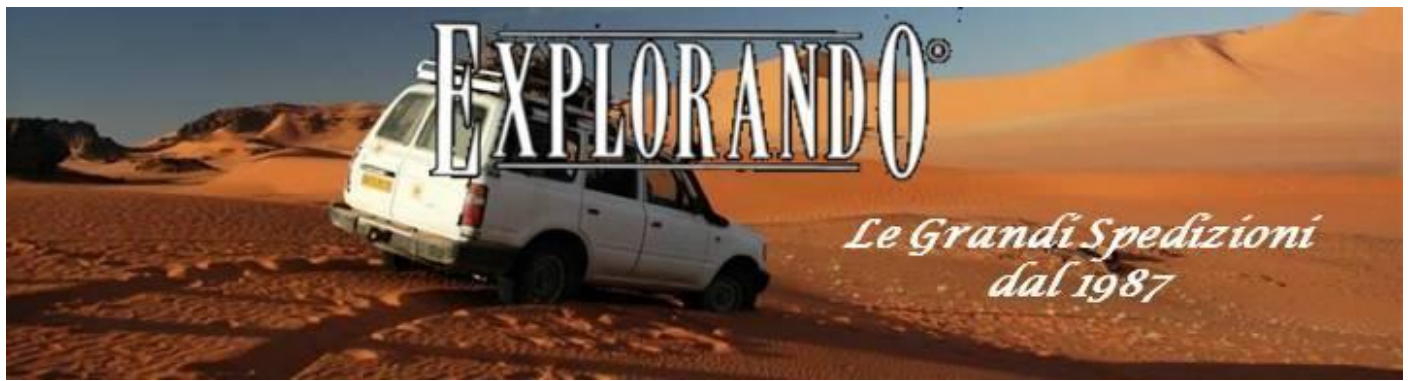
(260 km/ circa 6 ore)

Al mattino partenza per Kalimpong (77 km: 2 ore circa). Il percorso si snoda tra il verde intenso di foreste e suggestive colline coltivate a tè. Arrivo e visita di questa pittoresca cittadina, celebre per i suoi collegi. Vi si trovano alcuni interessanti monasteri: Thongsa Gompa; Tipai, della setta dei Berretti Gialli; Tharpa Choling con i suoi preziosi manoscritti e tangka; Brang, che si trova in una splendida posizione a Durpin Dara. Dopo il pranzo partenza per il Bhutan. Il percorso (177 km: 4 ore circa) attraversa belle foreste e immense piantagioni di tè e di riso, tipiche delle pianure indiane. Alla frontiera si lasciano auto e guide indiane e si prosegue con i mezzi bhutanesi. Arrivo a Puntsholing e sistemazione in hotel. Pensione completa.

7° Giorno PHUNTSHOLING/PARO (160 Kms. /circa 4-5 ore)

Prima colazione e proseguimento del viaggio per Paro. La strada, che riserva bellissimi scorci sulla valle di Phuntsholing, sale tra fitte foreste con felci arboree e varie specie di orchidee sino alla fertile valle di Paro fra verdi terrazze coltivate e salici piangenti. Arrivo a Paro, trasferimento e sistemazione in hotel. Se il tempo lo consente, primo approccio alle cerimonie del Paro Tsechu. Pensione completa.

La città himalayana è posta a circa 2200 mt di altezza ed è sovrastata dal Monte Chomolari. Posto in posizione dominante la valle, serviva da difesa dalle invasioni provenienti dal Tibet; ora ospita preziose collezioni di antiche armi, vessilli, tanka. Secondo la storia buddista, Paro fu la prima tappa del Guru Rimpoche durante la crociata dal Tibet al Bhutan risalente a oltre 1000 anni fa.



8° Giorno PARO

Prima colazione, partenza per un'escursione a Taktsang con la visita al Ta Dzong e del Rinpung Dzong. La giornata continua con la visita al Festival di Paro che si tiene ogni anno nel più importante monastero della città. Un insieme di colori, costumi tradizionali, canti e danze religiose, esposizioni di Mandala sacri, si accompagnano alla partecipazione spontanea dei buthanesi che indossano gli abiti tradizionali delle grandi occasioni. Questo sarà il quarto giorno della festa. Pensione completa.

9° Giorno. PARO/ THIMPU (2200 m. – 2400 m.)

Questo sarà il quinto giorno ed ultimo giorno della festa, è considerato il giorno più importante del tsechu, in questa giornata viene esposto il Grande Tenga che raffigura un antico Mandala sacro.

Dopo pranzo partenza per Thimpu, capitale del paese. Visita lungo il percorso del Simtokha Dzong, di forma ottagonale. Arrivo a Thimpu, posta in piacevole valle e dominata dalla fortezza Tashicho Dzong, del XVII° secolo e sede del governo bhutanesi. Al suo interno un centinaio di sale conservano preziosi dipinti di carattere religioso. Visita della città con possibilità di fare shopping o svaghi alternativi. Pensione completa.

10° Giorno. THIMPU/ PHUNA KA (75 Km / 4 ore)

Completata la visita di Thimpu, partenza per Phuna Ka, capitale del Bhutan, dove si trova l'omonimo Dzong. Strategicamente costruito alla congiunzione di due fiumi, fu distrutta da quattro catastrofici incendi ed un terremoto, ma sempre riedificato. È costruito da templi di varie epoche e conserva prestigiosi Mandala. Pensione completa.

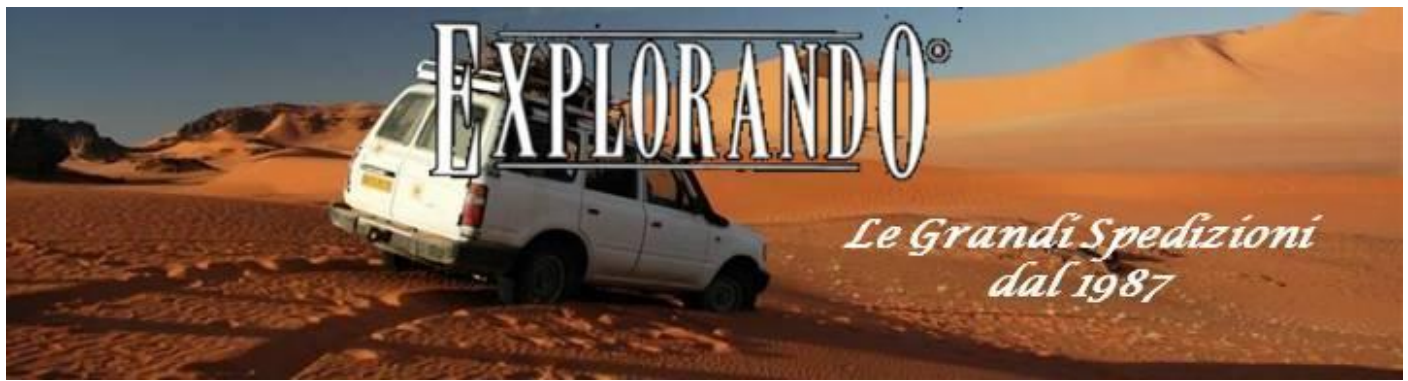
11° Giorno PHUNA KA/ WANGDI PHODRANG/ GANGTEY

Partenza per Wangdi Phodrang, valicando il passo del Dochu La (mt. 3100). La cittadina posta su un'altura e dominante il fiume e la valle sottostante, è posta nei pressi del bel monastero di Wangdue Phodrang del XVII° secolo. Esso si caratterizza per i suoi edifici che seguono i contorni della collina. (il monastero è stato distrutto a causa di un incendio verificatosi nell'estate 2012), In alternativa si visiterà il monastero Sangchhen Dorji Lhuendrup Lhakhang, arroccato su un crinale tra pini e valli che si affacciano su Punakha e Wangduephodrang. Il tempio ospita una statua in bronzo di Avalokiteshvara (Chenrigzig chagtong chentong) alta 14 piedi ed altre statue di Guru Padmasambhawa, Gautama Buddha, Zhabdrung Ngawang Namgyel, tsela Namsum, le 21 Taras e Tsepamay (Buddha della longevità). La statua Avalokiteshvara, è una delle più grandi del paese, è l'opera e frutto di artigiani locali bhutanesi. Il complesso del tempio ospita anche un centro di formazione superiore e un centro di meditazione per le monache, dove, oltre a corsi di formazione religiosa, fornisce formazione alle giovani ragazze, come sartoria, produzione di ricami scultura, e la pittura dei thanka.

Proseguendo verso est, una breve deviazione in direzione di Phobjikha permette di raggiungere il monastero di Gangtey, dedicato alla nona reincarnazione del Buddha. In questa località, durante l'inverno, trovano rifugio le gru nere che migrano dal Tibet, Sinkiang, Yunnan e dal Tonchino. Pensione completa.

12° Giorno GANGTEY/ THIMPU/ PARO

Dopo la prima colazione partenza per Thimpu. Arrivo e se il tempo lo permette, escursione facoltativa a piedi al Tenga o Monastero di Cheri. Al termine proseguimento per Paro. Arrivo dopo circa 2 ore e trasferimento in hotel. La città himalayana è posta a circa 2200 mt di altezza ed è sovrastata dal Monte Chomolhari. Pensione completa.



13° Giorno PARO – DELHI

Prima colazione in tempo utile trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea per Delhi. Arrivo e trasferimento in hotel. Cena tipica e Pernottamento.

14° Giorno DELHI / MILANO

Prima colazione Tempo a disposizione per il relax o lo shopping, in tempo utile trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea per Milano. Arrivo e fine dei servizi.



QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Da Milano a partire da	Euro	3.690,00
Supp. Singola	Euro	640,00
Assicurazione medica/iscrizione	Euro	60,00
Tasse aeroportuali	Euro	420,00
Assicurazione annullamento	Euro	100,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Voli aerei Jet Airways in classe economica
- Trasferimenti da e per gli aeroporti
- Tour a programma con trattamento di **Pensione completa** eccetto Delhi ove è previsto il trattamento di pernottamento e prima colazione.
- Sistemazione in piccoli hotels locali (2 stelle in Bhutan) ed in hotel 4 stelle in Delhi
- Guida locale parlante inglese per il Bhutan
- Trasporto in mezzo privato
- Assistenza nostri corrispondenti in Sikkim e Buthan

LA QUOTA NON COMPRENDE

- **Visto Indiano** Euro 90,00
- **Visto Bhutan (da pagarsi in loco – 2 fotografie)** Usd 20,00
- Eventuali tasse aeroportuali in Buthan e India
- Mance, bevande ed extra in genere
- Tutto quanto non incluso nella voce “La quota comprende”

HOTELS PREVISTI NEL TOUR

Darjeeling	Windamere (4*)
Gangtok	Royal Park Plaza (4*)
Phuntsholing	Hotel Druk or similar
Paro	TASHI PHUNTSHOK http://www.visitbhutan.com/paro_tashiphuntshok.html
Thimphu	HOTEL MIGMAR http://www.hotelmigmar.bt/
Punakha	ZANGTHO PERLI http://www.visitbhutan.com/punakha_zangthopelri.html
Gangtey	DEWACHEN HOTEL http://www.visitbhutan.com/Dewachenhotel_gangtey.html