



NEPAL & BUTÃO

no topo do mundo

BREVE DESCRIÇÃO



A proposta é viajar para o berço do budismo, o **Nepal**, além do **Butão**, um país que resplandece fé em sua cultura, arquitetura e monumentos. No Nepal, o Buda teria nascido há 2500 anos! Aqui, além da capital **Catmandu**, explore outros pontos do vale, cidades medievais e templos. Viaje para **Dhulikhel**, rota de parada de comerciantes no passado, entre o Tibete e o Nepal. Encante-se com a beleza sem fim dos **Himalaias**, os picos mais altos do mundo e faça, inclusive, uma caminhada até um importante mosteiro budista, onde o próprio Buda já esteve. Descubra a milenar e curiosa tradição das **Kumaris** do vale de **Catmandu**, quem sabe, aviste a uma dessas meninas-deusas. Embarque para o **Butão**, encante-se com templos, dzongs, mosteiros e faça um dos trekkings mais famosos para o budismo, até o **Ninho do Tigre**, medite e relaxe vivendo o melhor desse pequeno reino. Conte com guia falando espanhol, acompanhante nos 2 países e ótimos hotéis 4* e boutique.

 12 dias | 11 noites

Catmandu: 3 noites

Dhulikhel: 2 noites

Thimpu: 2 noites

Punakha: 1 noite

Paro: 2 noites

Catmandu: 1 noite



POR QUE EMBARCAR NO GRUPO?

- Roteiro pensado nas preferências do brasileiro, com ótimos hotéis 4* e alguns 5*, além de experiências imersivas.
- Diversas surpresas culturais e interação com monges.
- Visita a atrativos declarados Patrimônio da UNESCO.
- Diversas atividades relacionadas com o bem-estar.
- Acompanhamento de guias locais e acompanhantes falando espanhol.
- Uma excelente oportunidade de ampliar a sua espiritualidade, além de saber mais sobre o budismo e hinduísmo.
- Uma viagem com um excelente custo-benefício, com pensão completa no Butão!



FOTO: Centro histórico de Catmandu

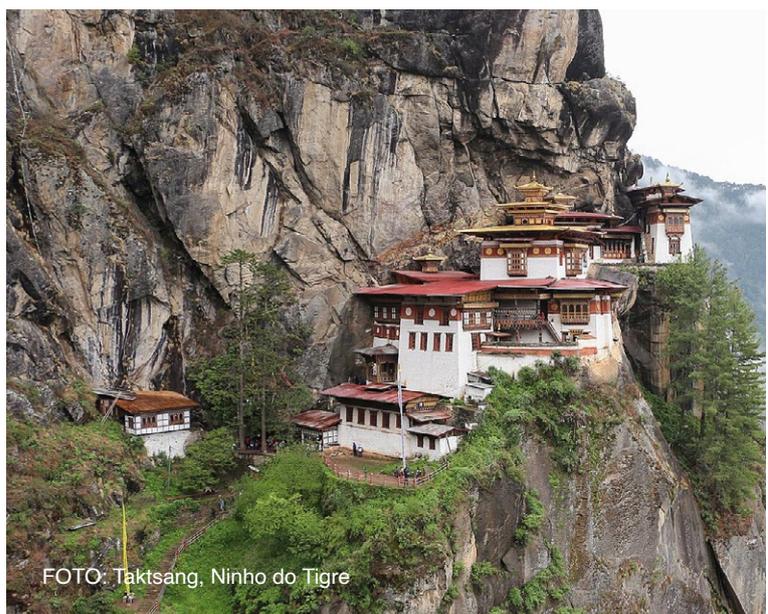


FOTO: Taktang, Ninho do Tigre

1º DIA • 14 de ago. (QUA) | CHEGADA EM CATMANDU

Chegada no **Aeroporto Internacional Tribhuvan** em **Catmandu**, trâmites de imigração e desembarque. Recepção no aeroporto pela equipe e transfer até o hotel para check-in. Mais tarde, ida até um restaurante local, jantar de boas-vindas com apresentação de dança local. Retorno ao hotel para pernoite.

✂ REFEIÇÃO INCLUÍDA: café da manhã.

2º DIA • 15 de ago. (QUI) | VALE DE CATMANDU

Opcional: sobrevoo ao Everest. Para quem optar por contratar esse passeio, o transfer levará bem cedo para o **Aeroporto de Catmandu** para embarque às montanhas. Entre transfers de chegada e saída, a duração do passeio é de aprox. 2h. Essa atividade está sujeita às condições climáticas. A duração do voo é de 50 minutos.

Café da manhã no hotel e saída para passeio pelo **Vale de Catmandu**, rumo a estupa **Swayambhunath** (UNESCO) e **Praça Imperial de Catmandu** (UNESCO). A estupa está empoleirada no topo de uma colina. Considerada

a mais antiga e enigmática dos santuários do Vale de Katmandu, Swayambhunath ou **Templo dos Macacos**, tem mais 2500 anos. O nome é derivado da palavra sânscrita, **Swayam** (eu), tornando **Swoyambhunath** o “Autocriado”, pois sua origem é mística e incerta.

A **Praça Durbar** (UNESCO) é onde está o palácio. Aqui, o charme da cidade velha combina com a arquitetura tradicional. O enorme complexo tem 3 praças com salões, templos e pátios. Ao sul, explora-se à **Freak Street** – famosa por ser um destino hippie durante os anos 1960.

O templo da Deusa Viva, **Kumari** fica ao sul da praça. Trata-se de uma menina da comunidade Newar, escolhida por meio de uma seleção milenar, para se tornar a encarnação humana da Deusa Taleju. O templo de **Taleju Bhawani** está situado nesta área. Na sequência, passeio de riquixá da **Praça Durbar de Catmandu** até **Thamel**.

Na parte da tarde, ida a **Boudhanath** (UNESCO) e **Templo Pashupatinath** (UNESCO). **Boudhanath** é considerada a maior estupa budista do mundo – ao redor, há diversos monges de origem tibetana. Interaja com eles em uma sessão de bênção em um mosteiro próximo à estupa.

Localizado às margens do rio **Bagmati** está o sagrado **Templo Pashupatinath**. Uma homenagem ao Deus Shiva “O Senhor dos Animais da Destruição e dos Recomeços”. Trata-se de um complexo em formato de pagode com telhado dourado e portas prateadas. A área de **Pashupati** é considerada um dos locais de peregrinação mais importantes para os hindus. A entrada é proibida para não-hindus, mas, pode-se ter uma boa visão dele desde a margem oposta. A vista de Arya Ghat (cremação) também é avistado nesse local, além de sadhus e macacos.

✂ REFEIÇÃO INCLUÍDA: café da manhã.

3º DIA • 16 de ago. (SEX) | VALE DE CATMANDU E ARREDORES

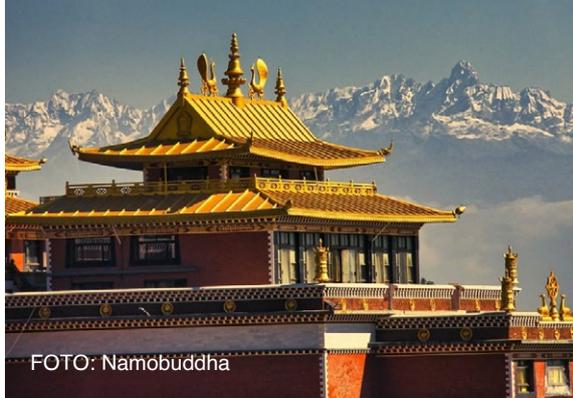
Em horário a ser determinado, após o café da manhã no hotel, saída para visitar **Bungamati** e **Khokana**, aldeias vizinhas à cidade de **Patan**, ambas são do séc. XVI. Aqui, há casas tradicionais e se vivencia uma cultura que lembra os tempos medievais. Ao caminhar pelas ruas de **Bungamati**, encontre mestres escultores trabalhando.

Khokana é uma pequena vila **Newari** conhecida por seu óleo de mostarda e pelo templo local. A aldeia tem a forma de uma suástica, um símbolo hindu e budista ancestral. Na parte da tarde, ida a **Praça Durbar de Patan**. A 5km de **Catmandu** fica **Patan** – uma das 3 cidades reais do vale. Aqui, avista-se muitos templos budistas e hindus (são mais de 1.000). A cidade é conhecida por sua rica tradição de artes, estátuas de metal e arquitetura rebuscada. A praça está repleta de obras de arte encantadoras, na forma de templos. Existem 3 pátios principais no palácio: **Mul Chowk**, **Sundari Chowk** e **Keshav Narayan Chowk**. Outras atrações são o **Templo de Krishna**, o **Templo de Bhimsen** e o **Templo Dourado**. Na sequência, visita a uma loja que produz as taças de yoga, ou “taças cantantes” – para viver uma experiência lúdica, interessante e divertida. Retorno ao hotel para pernoite.

✂ REFEIÇÃO INCLUÍDA: café da manhã.

FOTO: Templos nepaleses em estilo pagoda





4º DIA • 17 de ago. (SÁB) | **CATMANDU – BHAKTAPUR – DHULIKHEL**

Após o café da manhã, em horário a ser determinado pelo guia, ida até **Dhulikhel** via **Bhaktapur**.

Bhaktapur ou “Cidade dos devotos” é a mais bem preservada das 3 cidades medievais do vale. Possui 3 praças principais: **Praça Durbar**, **Praça Taumadhi** e **Praça Dattatreya**, repletas de pagodes e templos. Ruas estreitas de pedra serpenteiam por casas de tijolos vermelhos, entre templos escondidos, fontes e pátios. A cidade exibe rica vida cultural, artesãos, inclusive, têm continuado trabalhos tradicionais como tecelagem, cerâmica e trabalho em madeira há gerações. A cidade também é conhecida por seu artesanato cultural como cerâmica, fantoches e máscaras, e é o lugar perfeito para compras. As principais atrações desta cidade são: o **Palácio das 55 Janelas**, **Golden Gate**, **Lion’s Gate**, **Mini Templo Pashupati**, **Templo Nyatapola** e **Templo BhairavNath**. Mais tarde, observe artesãos trabalhando em potes de cerâmica. Depois, ida a **Dhulikhel** – conhecida entre mercadores do passado – que faziam uma parada, na rota entre o Tibete e o Nepal.

Também é um lugar perfeito para se maravilhar com a amplitude dos Himalaias. Chegada no hotel, check-in e pernoite.

✂ REFEIÇÃO INCLUÍDA: café da manhã.

5º DIA • 18 de ago. (DOM) | **DHULIKHEL – PANAUTI – DHULIKHEL**

Bem cedo, caminhada guiada (aprox. 2h) até o **Templo Kali**, em **Bhanjyang**. Na chegada, pela estrada, ida até o **Mosteiro Namobuddha**. Acredita-se ter sido construído sobre a tumba do príncipe Mahasatwo que sacrificou sua vida para salvar uma família de uma tigresa faminta. Um lugar agradável de uma beleza ímpar que convida a meditar. Mais tarde, ida até **Panauti**. A cidade está situada na confluência dos 2 rios Rosi e Puniyarnati. Tem 40 templos e 28 festivais. É considerado um dos locais medievais mais importantes da região, tem muitos monumentos budistas e hindus. Visita ao **Templo Krishna**, o **Templo Unmata Bhairav** e o **Templo Ahilya**, situados nas proximidades. Outros templos dignos de nota são o **Templo de Brahmayani**, do séc. XVII, e o **Templo Krishna Narayan**. Mais tarde, retorno ao hotel para pernoite.

✂ REFEIÇÃO INCLUÍDA: café da manhã.

6º DIA • 19 de ago. (SEG) | **DHULIKHEL – CATMANDU – PARO – THIMPU**

Após café da manhã, saída do hotel rumo ao **Aeroporto Internacional de Catmandu** (aprox. 1h30 de transfer) e embarque em voo rumo ao **Butão** (voo dura em média 1h). Chegada no **Aeroporto Internacional Paro Nemyzampa**. Após procedimento de imigração, encontro com o guia rumo a **Thimpu** – passando pelo **Rio Wangchu**.

O **Butão** é um reino remoto do Himalaia, com a maior parte da população vivendo em aldeias. A urbanização começou aqui no

início da década de 1960, quando **Thimpu** foi proclamada capital. **Thimpu** é uma pequena cidade movimentada no coração do Himalaia e ainda é conhecida como a única capital do mundo sem semáforos. Almoço em um restaurante local. Na parte tarde, uma rápida parada no **Museu Têxtil**, que oferece uma visão fascinante da cultura dos tecidos butaneses. Em seguida, visita a estátua do **Buda Shakyamuni** (51,5 metros de bronze), situada no topo de uma colina. Desfrute das vistas para o **Vale de Thimpu**. Fim do dia na **galeria de arte** chamada **VAST Studio**. Depois disso, passeio pela cidade de **Thimpu**. Retorno ao hotel para jantar e pernoite.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã, almoço e jantar.

7º DIA • 20 de ago. (TER) | VALE DE THIMPU

Depois do café da manhã, ida a **Pangrizampa**, a **Escola de Astrologia** – a única faculdade de astrologia no país que serve como uma instituição educacional para os monges aprenderem astrologia tradicional. Notavelmente, o instituto divulga anualmente calendários oficiais do Butão, influenciando as datas de eventos nacionais como o dia da coroação do rei, o casamento real e ocasiões auspiciosas. (*Nota: leituras astrológicas privadas são cobradas e devem ser pagas localmente por quem desejar ter essa experiência.*)

Em seguida, explora-se o **Vale de Thimpu**, visitando o **Memorial Chorten** (concluído em 1974) é, ao mesmo tempo, um memorial ao falecido rei (“o pai do Butão moderno”) e um monumento dedicado à paz. Um lugar movimentado onde pessoas de todas as idades rezam, giram as grandes rodas de oração e oferecem lamparinas de manteiga as entidades superiores.

Depois, ida a **Biblioteca Nacional** que guarda tesouros literários como uma extensa coleção de literatura budista, principalmente em formato impresso em bloco, com obras centenárias. Como a famosa **Coleção Choekey**, literatura budista escrita em choekey, uma escrita religiosa, além de obras em tibetano e em Dzongkha, a língua nacional do país. A biblioteca exibe um dos maiores livros do mundo – o “Butão” (ex-detentor do recorde mundial do Guinness Book).

Na parte da noite, ida a **Trashichhodzong**, uma fortaleza/mosteiro que abriga a sala do trono do Rei e outros escritórios governamentais. Retorno ao hotel e pernoite em **Thimpu**.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã, almoço e jantar.



8º DIA • 21 de ago. (QUA) | THIMPU – PUNAKHA

Café da manhã bem cedo e saída do hotel rumo a **Punakha**, passando pelo estreito **Dochu La Pass** (3.050 metros) com lindas vistas para os **Himalaias** e seus picos.

O **lung dhar**, significa “Cavalo do Vento”, são pequenos pedaços de tecidos quadrados, coloridos amarrados juntos, as cores representam os 5 elementos – amarelo (terra), verde (madeira), branco (ar), azul (água), vermelho (fogo). As orações e mantras estão escritos no tecido e são pendurados ao ar livre, em locais altos, onde os ventos são mais fortes. Hoje, cada integrante pendurará seus lung dhar ao vento que ao soprar, move as bandeiras de oração, ativando as bênçãos. Na sequência, prossiga para **Punakha**, em um vale subtropical com verões quentes e invernos agradáveis. Almoço no restaurante local.

Na chegada, visita ao **Chimi Lhakhang**: o auspicioso mosteiro da fertilidade de 1499. O dia termina em **Punakha Dzong**, construído em 1637, por um ser iluminado, Ngagai Rinchen. Foi o segundo dzong do Butão – resistiu a incêndios, inundações e terremotos. Jantar e pernoite em **Punakha**.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã, almoço e jantar.

9º DIA • 22 de ago. (QUI) | PUNAKHA – PARO

Após café da manhã bem cedo, traslado para **Paro** cruzando novamente o **Passo Dochula**. Este vale é o lar de muitos dos templos e mosteiros mais antigos e do único aeroporto do Butão. O **Monte Jhomolhari** (7.300 metros) reina no extremo norte do vale, suas águas glaciais mergulham em desfiladeiros profundos para formar o **Pa Chu (Rio Paro)**. O **vale de Paro** é um dos mais férteis do reino. Almoço no restaurante local.

Na chegada, visita ao **Museu Nacional**. Sua coleção inclui artefatos antigos, armas, moedas, selos e uma pequena coleção de história natural.

No fim do dia, visita a uma tradicional fazenda do **Butão**, para se experimentar uma versão do tradicional jogo de **arco e flecha**. Uma experiência divertida que tem tudo a ver com a cultura do país.

Tem-se ainda a oportunidade de se vestir como um butanês, trajando um “gho” para os homens e uma “kira” para as mulheres. Jantar, volta ao hotel para pernoite em Paro.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã, almoço e jantar.

10º DIA • 23 de ago. (SEX) | PARO

Após um leve café da manhã, subida ao **Mosteiro Ninho do Tigre (Taktsang)** – na altitude de 3000 metros, sendo esse o cartão-postal do Butão e um dos lugares de peregrinação budista mais relevantes do mundo. A lenda conta que no séc. VIII, o Guru Rimpoche, quem trouxe o budismo ao Butão, teria aí pousado, sendo trazido no lombo de um tigre

FOTO: Punakha Dzong



voador. Parada no alto para um breve descanso (tomar um chá ou café) e continuação até a subida (leva em torno de 3h). No topo, há pequenos templos e diversos lugares perfeitos para meditar. Explora-se tudo por aprox. 1h. Na descida, parada para almoço. Retorno ao hotel em **Paro** para pernoite.

✂ REFEIÇÕES INCLUÍDAS: café da manhã, almoço e jantar.

11º DIA • 24 de ago. (SÁB) | **PARO – CATMANDU**

Check-out do hotel e ida até o aeroporto para tomar o voo rumo ao **Nepal**. Estima-se que o voo parta às 7h10 e chegue em **Catmandu** às 8h10. Transfer até o hotel, onde as malas ficarão até o check-in. Visita a **Thamel** sugere-se compra de souvenirs. Retorno ao hotel para check-in, a partir das 14h, e resto do dia livre. Aconselha-se fazer um tratamento de SPA no próprio hotel.

✂ REFEIÇÃO INCLUÍDA: café da manhã.

12º DIA • 25 de ago. (DOM) | **SAÍDA DE CATMANDU**

Em horário a ser determinado, check-out do hotel (limite às 11h) e transfer até o **Aeroporto Internacional de Catmandu**. Chegada no aeroporto e fim dos nossos serviços.

✂ REFEIÇÃO INCLUÍDA: café da manhã.

INCLUÍDO NO VALOR (NEPAL)

- **06 noites de hospedagem** nos hotéis mencionados, ou similares, em regime de café da manhã.
- Refeições: café da manhã diário estilo buffet nos hotéis, 1 jantar de boas-vindas.
- Serviço de guia falando espanhol em Catmandu e arredores.
- Entradas nos monumentos mencionados.
- Água a disposição nos veículos nos transfers e passeios.
- Presentes de boas-vindas.
- Impostos e taxas locais.

INCLUÍDO NO VALOR (BUTÃO)

- **05 noites de hospedagem** nos hotéis mencionados, ou similares, em regime de meia pensão (café da manhã e jantar).
- Almoços no país estão incluídos e serão em restaurantes locais. Ou seja, no Butão, o regime é de pensão completa.
- Serviço de guia falando espanhol.
- Entradas nos monumentos mencionados.
- Bandeiras coloridas com bençãos para serem penduradas durante uma experiência.
- Ida a uma fazenda local para aprender os fundamentos do arco e flecha.
- Água a disposição nos veículos nos transfers e passeios.
- Custos para aplicação do visto no Butão (será feito pelo receptivo local).
- Impostos e taxas locais.

NÃO INCLUÍDO NO VALOR

- Refeições não mencionadas acima como incluídas.
- Early check-in e late check-out nos hotéis.
- Seguro viagem.
- Voo internacional de chegada e saída no país.
- Despesas pessoais e gorjetas.
- Taxas bancárias, custos de financiamento do pacote junto a agência de viagens/operadora de viagens.

CIDADE	NOITES	HOTÉIS
Catmandu	03	Aloft Kathmandu Thamel (4,5* ou similar)
Dhulikhel	02	Himalaya Drishya Resort (5* ou similar)
Thimpu	02	The Pema by the Realm (4* ou similar)
Punakha	01	Dhensa Resort (4* ou similar)
Paro	02	Hotel Kachi Grand (4* ou similar)
Catmandu	01	Aloft Kathmandu Thamel (4,5* ou similar)

Valor **por pessoa** em quarto duplo

USD **3.740**

Suplemento single USD **1.032**

Suplemento para sobrevoo nos Himalaias (Everest) inclui transfer ida e volta USD **420** por pessoa

Suplemento parte aérea Catmandu/Paro/Catmandu USD **724** em classe econômica, por pessoa
(sujeito a alteração até a emissão)

Saída garantida a partir de 6 participantes. Grupo com, no máximo, 16 pessoas.



DOCUMENTAÇÃO E VISTOS

- PASSAPORTE BRASILEIRO: Validade mínima de 6 meses e mínimo de 3 páginas em branco para os carimbos de controle de imigração.
- VISTOS: PORTADORES DE PASSAPORTE BRASILEIRO precisam de visto para embarque ao Nepal e ao Butão. Em relação ao Nepal, recomenda-se iniciar o trâmite online, pelo menos 15 dias antes do embarque, para agilizar a entrada no país e processo de compra de visto. online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa. >>Siga o link>> “To apply fortourist visa, please go here”.
- O **visto do Nepal** é pago localmente e custa USD 30 – traga o formulário do visto preenchido online impresso.
- O **visto do Butão** será tramitado via empresa receptiva o custo já está incluído no pacote. O visto do Butão, geralmente é expedido 2 semanas antes do embarque ou menos. Necessário enviar a cópia do passaporte em alta resolução, cópia do seguro viagem e foto do rosto tamanho passaporte.
- Recomenda-se viajar a Ásia com certificado internacional de vacina contra a febre amarela válido.



VOOS INTERNACIONAIS INDICADOS

- Brasil/Catmandu – o avião deve pousar em Catmandu dia 14/08.
- Catmandu/Brasil – o avião deve sair de Catmandu no dia 25/08.

(a escolha dos voos e cia aérea é livre, desde que, respeite as datas da programação)



CONDIÇÕES DE PAGAMENTO E CANCELAMENTO

- 70 dias antes da chegada; pagamento integral deve ser enviado.
- Cancelamento permitido sem custo, até 70 dias antes do check-in na primeira edição. Caso contrário, multa de 100%.