



Nepal e Butão

17 a 28 de agosto de 2019

1º Dia – LISBOA /FRANKFURT /DELHI

Comparência no aeroporto cerca de 120 minutos antes do horário do voo. Formalidades de embarque e partida pelas 07h15 em voo regular Lufthansa com destino a Frankfurt. Chegada a Frankfurt às 11h15 e mudança de avião. Pelas 13h40, partida com destino a Delhi. Refeições a bordo. Pelas 00h55, chegada a Delhi. Assistência e transporte para o Hotel Pride Plaza 4*, perto do aeroporto. Alojamento.

2º Dia – DELHI / KATMANDU

Após o pequeno almoço, transfer para o aeroporto para embarque pelas 10h40 em voo da Royal Nepal com destino a Katmandu.

12h40 - Chegada a Katmandu. Após recepção, assistência e transporte para o Hotel Shangri La 4*. Bebida de boas vindas, check in e distribuição de quartos. Almoço no Hotel.

Katmandu não é uma cidade tão grande quanto comparada com outras cidades do Sul da Ásia, mas é uma cidade fascinante enriquecida de templos. Todo o vale teve **sete nomeações para Património da Humanidade listados pela UNESCO**. É a capital e a maior cidade do Nepal. Localiza-se no centro do país, a 1370 metros de altitude. A cidade antiga é caracterizada pela grande quantidade de templos e palácios Budistas e Hindus, a maioria deles do século XVII.

Após o almoço, visita da cidade de Katmandu. Visita da **Praça Durbar**. A maior atração da cidade é **Hanuman Dhoka**, a praça do antigo palácio real, fazendo um lindo conjunto arquitetónico com o palácio e inúmeros templos (Mahadev, Parvati e outros). Perto de Hanuman Dhoka, fica a casa da deusa viva **Kumari Bahal**. Os visitantes estão autorizados a entrar no pátio para verem a deusa viva, mas não estão autorizados a tirar fotos. Durante o passeio, visitaremos ainda o **Swayambhunath** (Samhengu), que é **Património da Humanidade atribuído pela UNESCO** e é um dos mais importantes locais budistas do Nepal. Regresso ao hotel. Jantar no hotel ou em restaurante.

3º Dia – KATMANDU

Pequeno almoço no hotel e visita de **Patan**, a cidade das artes e da arquitetura fundada no ano 250 d.C. e também conhecida como Lalitpur, cidade da beleza. Foi planeada de forma circular com pagodes budistas em cada um dos quatro pontos cardeais. A cidade está a 3kms a sudeste de Katmandu, atravessando a margem sul do **rio Bagmati**. Tal como Katmandu, a sua principal atração é o **complexo da Praça Durbar**, situada mesmo no meio da praça do mercado. A cidade está plena de monumentos budistas e templos hindus. Almoço em restaurante em Patan.

De tarde, procedemos à visita de **Bungmati & Khokana**, aldeias vizinhas dos arredores de Patan e que datam do séc. XVI, tendo ambas monumentos impressionantes e templos antigos: **Bungamati** é o local de nascimento de Rato Machhendranath, o patrono do vale e o templo em estilo shikhara na praça da aldeia é a sua casa durante metade do ano. Este templo foi completamente destruído no terramoto de 2015, assim como o templo Bhairav. Os únicos templos que restaram em pé durante o terramoto foram os templos de **Karyabinayak e Manakamana**.

A aldeia de **Khokana**, a norte de Bungamati, é conhecida pelo seu óleo mostarda e o **templo local dedicado à deusa Rudrayani**, situado no centro da aldeia e que foi o que menos sofreu durante o último terramoto. Regresso ao Hotel. Jantar e alojamento.

4º Dia – KATMANDU / NAGARKOT (40 kms)

Após o pequeno almoço no Hotel, visita de **Bhadgaon** (ou Bhaktapur) e **Changu Narayan**.

Visitamos primeiro **Bhadgaon** (Bhaktapur) (**18kms / 45 min. de Katmandu**), cidade antiga situada no vale de Katmandu e chamada de "Cidade dos Devotos". Aqui poderemos visitar o **Templo de Bhatrav e o centro de cerâmica tradicional**. A principal praça de **Bhaktapur é a Praça Durbar**, que abriga um Palácio com 55 janelas que foi construído pelo rei Bhupatindra Malla e que foi residência da família real até 1769. Hoje em dia é a **National Gallery**. Perto fica a **Golden Gate** que vai dar acesso a **Mulchok Court**, onde fica o **Templo Taleju**. Este templo, assim como outros nas principais cidades situadas no vale de Katmandu, é dedicado à **Deusa Taleju Bhawani** e inclui santuários dedicados a esta divindade e a Kumari (não-hindus não estão autorizados a entrar no sactum sanctorum nem a tirar fotos).

Segue-se a visita de **Changu Narayan, (5kms / 15 a 20 min. de Bhadgaon)**, construído no séc. IV pela dinastia Lichavi em frente aos campos de arroz de Bhaktapur. Faz parte da lista de **Património da Humanidade pela UNESCO** e é dedicado a Lord Vishnu na sua encarnação como Narayan.

Almoço em restaurante.

De tarde, transporte para **Nagarkot (Changu Narayan /Nagarkot - 16 kms / 45 min.)**

Durante o trajeto haverá oportunidade para ver “paisagens de cortar a respiração”. Nagarkot tornou-se famosa porque é um dos locais de onde se tem uma das melhores **vistas para o Monte Everest**, assim como para outros picos da cadeia dos Himalaias na zona este do Nepal. Passeio a pé por **Nagarkot**, seguido de vista de um magnífico **pôr-do-sol sobre os Himalaias** (sujeito às condições climáticas). Jantar e alojamento no Hotel Mystic Mountain 4*.

5º Dia – NAGARKOT / KATMANDU (40kms / 1h30min.)

De manhã cedo, terá a oportunidade de ver o **nascer do sol por detrás dos Himalaias** (sujeito às condições climáticas). Regresso ao hotel para tomar o pequeno almoço e continuação para Katmandu.

Chegada ao Hotel e check in. Almoço no Hotel ou em restaurante.

De tarde, visita da **Stupa de Boudhanath** que é considerado um dos locais budistas mais sagrados do Nepal. Visita do **Templo Boudhanath**, um dos maiores pagodes do mundo. Continuação para o **Templo de Pashupatinath**, o Templo de Shiva. Pashupatinath, com os seus telhados dourados e porta de prata é considerado um dos templos mais sagrados para os hindús. Apesar da entrada no templo ser permitida apenas aos que professam esta religião, podemos admirar o templo e as atividades aí desenvolvidas da margem do **Rio Bagmati**. Regresso para o Hotel. Jantar no hotel e alojamento.

6º Dia – KATMANDU / PARO / THIMPU

Pequeno almoço no hotel e transfer para o aeroporto de Katmandu para embarque pelas 09h45 no voo da Druk Air (Companhia Aérea Nacional do Butão) para Paro.

Chegada a **Paro**, no Butão, às 11h05. Almoço em restaurante.

Assistência e transporte para **Thimpu. (Paro/Thimpu - 55 kms / 1h30 min.)**

Thimpu é uma cidade impressionante, rodeada de maravilhosas paisagens e monumentos históricos e também a capital do reino do Butão. Com uma população de cerca de 30.000 pessoas, está situada no **Vale do Rio Wangchu**, a uma altitude de 2.350 metros em plena cadeia dos Himalaias. Thimpu é talvez uma das capitais mais exóticas do mundo, principal centro religioso, político e comercial do país. Foi estabelecida em 1955 e é a casa da Família Real Butanesa, do governo real e judicial. É uma das duas capitais asiáticas que não tem semáforos. A outra é Pyongyang na Coreia do Norte. Durante o trajeto, visita da fortaleza de **Simtokha Dzong**, mandada construir em 1627 por Shabdrung Ngawang Namgyal. O Instituto de Línguas e Estudos Culturais está aí instalado.

Chegada ao Hotel Phuntshopelri 3/4* e Check in. Jantar no Hotel.

7º Dia – THIMPU

Após o pequeno almoço, início da visita da cidade ao **National Memorial Chorten, a Biblioteca Nacional** (fechada aos Sábados, Domingos e feriados nacionais) e que abriga uma extensa coleção de literatura budista. Visita do **Instituto Zorig Chusum** (fechado ao domingo e feriados nacionais), onde é ministrado um curso de seis anos das 13 artes do Butão. Segue-se a visita ao **Museu da Herança Etnográfica**, um edifício do séc. XIX restaurado, que abriga as heranças etnográficas e folclóricas da época. Visita ainda do **Instituto Nacional de Medicina Tradicional**, onde as abundantes ervas medicinais do reino são compiladas e trabalhadas.

Segue-se o “**Emporium do Artesanato**”, que mostra um largo leque de produtos artesanais, como têxteis, pinturas thangkha, etc. Almoço em restaurante.

De tarde, visita de **Tashichhodzong**, a bela fortaleza/mosteiro medieval que abriga os escritórios do governo e a Sala do Trono.

É também aqui a residência de Verão do Abade Je Khenpo.

Continuação para a visita de **Kuensel Phodrang** (Ponto de Buda). Trata-se de uma estátua monumental de Shakyamuni e mede 51,5 metros, sendo uma das maiores estátuas de Buda no mundo. A estátua é em bronze e ouro. Daqui pode observar-se um belo panorama sobre o Vale de Thimpu.

Regresso ao Hotel. Jantar e alojamento.

8º Dia – THIMPU / PUNAKHA

Após o pequeno almoço, partida para **Punakha (70 kms/3 horas)**, por uma estrada serpenteando pelas encostas das montanhas, atravessando florestas de pinheiros e aldeias idílicas espalhadas pela paisagem. No trajeto, visitaremos **Dochu-la**, onde teremos oportunidade de apreciar uma das mais deslumbrantes paisagens do Butão sobre a cadeia dos Himalaias (3088 m).

Antes de entrar no **vale de Punakha**, visita do **Mosteiro Chimi Lhakhang**, um templo dedicado a um excêntrico Monge do séc. XVI.

Após chegada a Punakha, almoço em restaurante.

Punakha foi a capital do Butão até 1955 e de inverno continua a ser a sede do Abade Je Khenpo. Abençoada por um clima temperado e alimentada pelos rios Po Chu (masculino) e Mo Chu (feminino), Punakha é o vale mais fértil do país. Continuação para o Hotel Damchen 3/4* e check in.

De tarde, visita de **Punakha Dzong**, estrategicamente construída em 1637 por Shabdrung Ngawang para servir de centro administrativo e religioso da região. Muito destruído ao longo dos séculos por fogos catastróficos ou terremotos, **Punakha Dzong** foi completamente restaurada pelo atual monarca. No seu interior encontramos vários templos sagrados, destacando-se o de Marchen, onde repousa embalsamado o corpo de Shabdrung Ngawang.

Regresso ao Hotel. Jantar e alojamento.

9º Dia – PUNAKHA / PARO

Após o pequeno almoço, partida para Paro (120 kms /4h30 horas).

Paro é o mais bonito de todos os vales do Butão e historicamente foi o centro de duas das mais importantes estradas comerciais do Tibete. Após a chegada, almoço em restaurante.

De tarde, visita da fortaleza de **Rinpung Dzong** (a fortaleza da montanha de pedras preciosas), construída em 1646 por Shabdrung Ngwang Mamgyal, o primeiro dirigente espiritual e temporal do Butão. É uma construção impressionante e representativa da arquitetura típica dos "dzongs" butaneses.

Depois, será a vez de conhecer **Ta Dzong**, construído em forma de castelo na escarpa da montanha para defender Rinpung Dzong das guerras travadas nos vales, hoje transformado em **Museu Nacional**.

Continuação para visita do **Templo Kyichu Lhakhang**, construído no ano de 659 e um dos 108 templos mandados construir pelo rei Songtsen Gampo do Tibete. A construção deste templo marca a introdução do Budismo no Butão. Antes de regressar ao Hotel, visita ainda de uma **casa tradicional Butanesa** para que se possa ter uma ideia da vida das gentes locais.

Chegada ao hotel Olathang 3/4* e check in. Jantar e alojamento no Hotel.

10º Dia – PARO

Após o pequeno almoço, saída para a visita ao **Mosteiro Taksang** (o ninho do tigre – assim chamado porque se acredita que o Guru Rinpoche, o fundador da forma butanesa de budismo, chegou aqui montado num tigre, alojou-se numa caverna e aqui meditou durante três meses, convertendo a população do Vale de Paro ao Budismo), um dos mais venerados locais de peregrinações budistas, construído nas escarpas da montanha sobre o vale de Paro. A estrutura principal foi bastante danificada por um fogo em 1998, mas após um longo período de restauro o complexo foi completamente acabado.

Almoço na cafetaria do Mosteiro.

NOTA: a visita ao Mosteiro Taksang envolve cerca de 3 horas de marcha a subir e 2h30 para descer. Como alternativa (percurso menos cansativo e mais rápido), existem pôneis em quantidade necessária para grupos, desde que reservados com a devida antecedência. O suplemento para utilização de cada pônei na subida é de 20,00€ por pônei e por pessoa. O pônei só chega até à cafetaria de Taksang, que fica mais ou menos a meio percurso. O restante trajeto, da cafetaria até ao mosteiro, terá que ser feito a pé, pois o caminho não tem segurança para ir de pônei. O percurso descendente do mosteiro até à base terá que ser sempre feito a pé – não é possível fazê-lo com pôneis.

Caso o grupo não pretenda subir, pode-se sempre alterar um pouco o programa e fazer uma paragem para fotos na base do Mosteiro e, como alternativa, fazer a visita de **Dungtse Lhakhang**, mandada construir por Thangtong Gyelpo em 1421 e de **Drukgyel Dzong**, uma fortaleza em ruínas, onde os soldados butaneses lutaram contra os invasores tibetanos alguns séculos atrás. Regresso ao hotel para jantar e alojamento.

11º Dia – PARO / DELHI

Pequeno almoço no hotel e transfer para o aeroporto para embarque pelas 07h15 em voo da Druk Air, com destino a Deli.

Chegada a Delhi pelas 09h15.

Assistência pelo guia local e visita do **Templo de Lótus**, Casa de Adoração Bahá'í, popularmente conhecido como Templo de Lótus devido à sua forma arquitetónica. O edifício foi concluído em 1986 e serve como templo-mãe no subcontinente indiano. Já ganhou inúmeros prémios de arquitetura e tem sido destaque em centenas de artigos de jornais e revistas. Tal como acontece com todas as outras Casas de Adoração Bahá'ís, o Templo de Lótus é aberto a todos, independentemente da religião ou qualquer outra distinção. As leis bahá'ís indicam que as Casas de Adoração sejam um lugar para que pessoas de todas as religiões se reúnam para adorar a Deus.

Almoço em restaurante.

De tarde, visita do **Complexo do Templo Akshardham** (fechado à segunda), o maior templo hindú do mundo. Planeado pelo sadhu Shastri Narayanswarupdas, foi construído com a ajuda de 3.000 voluntários e 7.000 artesãos. Akshardham, uma das maiores atrações da Índia, atrai cerca de 70% dos turistas que visitam Nova Deli. Foi oficialmente inaugurado em 6 de novembro de 2005.

A cúpula do templo principal possui dois andares de colunatas com 1160 pilares.

Após a visita, transporte para o Hotel Pride Plaza 4* na área do aeroporto e onde serão disponibilizados alguns quartos (1 quarto para 4 pessoas), para o grupo se refrescar antes do transporte para o aeroporto.

Jantar no hotel e transfer para o aeroporto. Assistência nas formalidades de embarque.

12º Dia – DELI – ZURIQUE - LISBOA

Pelas 01h15 partida em voo da Suisse International (antiga Swissair) com destino a Zurique.

06h20 – Chegada a Zurique, tempo de escala e mudança de avião.

11h45 – Partida em voo da Suisse International com destino a Lisboa.

13h40 – Chegada a Lisboa, ao aeroporto Humberto Delgado.



Preço por pessoa, em quarto duplo:

Associados: 3.150,00€

Não Associados: 3.250,00€

1º Acompanhante/Filhos/Estudantes: 3.150,00€

Suplemento de quarto individual: 410,00€**Envie a sua inscrição até ao dia 26 de Março de 2019, para a sede da APH****Pagamento - 10 mensalidades**

No ato de inscrição- 315,00€

9 x 315,00€, aos dias 26 de cada mês, de abril a dezembro de 2019.

O preço inclui:

Passagem aérea em classe económica para percurso Lisboa / Frankfurt / Delhi – Delhi / Zurique/ Lisboa em voos da Lufthansa e Suisse International com direito ao transporte de 23 kg de bagagem; Voos na Índia, Nepal e Butão para percurso Delhi / Katmandu / Paro / Delhi; Assistência e transporte privativo dos Aeroportos / Hotéis e vice-versa; 10 noites de alojamento nos hotéis da categoria escolhida ou similares incluindo o pequeno-almoço diário; 20 refeições; Autocarro de turismo com ar condicionado durante todo o circuito; Visitas de acordo com o itinerário, acompanhadas por guia local em espanhol, incluindo entradas nos monumentos a visitar; Seguro de viagem Multiviagens especial – MIP € 30.000; Taxas de aeroporto, segurança e combustível (no montante de 410,74 €, à data de 29.11.2018, a atualizar e reconfirmar na altura da emissão dos bilhetes); Visto para o Nepal: € 25,00 à data atual; Visto para Índia: USD 81,00 à data atual; Acompanhamento por representante da Tryvel; Bolsa de documentação e saco / mochila Tryvel.

O preço não inclui:

Quaisquer serviços que não se encontrem devidamente mencionados no presente itinerário e extras de carácter pessoal (ex. telefonemas, bar, minibar, lavandaria, etc.) e refeições não mencionadas, assim como bebidas às refeições; Bagageiros nos hotéis.

NOTA: A presente cotação está sujeita a reconfirmação mediante as disponibilidades de voos e hotéis à data da reserva. Os valores acima apresentados poderão sofrer eventuais alterações em caso de significativas oscilações cambiais e/ou de custos de combustível e/ou eventuais novas taxas.

Penalizações por cancelamento:

- até 26/03/2019– Sem penalizações;
- de 27/03/2019 a 16/06/2019 - 25 % do valor total da viagem;
- de 17/06/2019 a 15/07/2019 - 50% do valor total da viagem;
- de 16/07/2019 a 9/08/2019 - 75% do valor total da viagem;
- de 10/08/2019 a 17/08/2019 (dia da partida) - 100% do valor total da viagem.

