

BUTÃO E NEPAL - CULTURA DOS HIMALAIAS E TREKKING ANNAPURNA - POON HILL

DURAÇÃO

17 dias / 16 noites

DIFICULDADE

Intenso (3/5)

A PARTIR DE

US\$ 4.580,00

Passeios culturais com trekkings pelo Himalaia.

DIA A DIA

1º Dia - KATHMANDU: Chegada em Kathmandu, recepção e traslado para o hotel. Restante do dia livre para descanso e pernoite. Refeições não inclusas; Pernoite em Kathmandu.

2º Dia - KATHMANDU / BHAKTAPUR / KATHMANDU: Após o café da manhã, visitaremos Durbar Square, Swoyambhunath e Bhaktapur. Nossa primeira parada, a Kathmandu Durbar Square, é um complexo de palácios, pátios e templos. Este local é tombado pela UNESCO e é palco, até os dias de hoje, de cerimônias do governo local. Seguiremos, então, para Swoyambhunath Maha Chaitya, o principal monastério budista do Nepal no topo de uma colina, de onde teremos uma vista maravilhosa da cidade. Por fim, iremos para a cidade histórica de Bhaktapur, que era um reino independente até a unificação do Nepal. Das cidades do vale de Kathmandu, é a mais medieval e explorar suas estreitas ruelas e a sua Durbar Square é uma experiência inesquecível. No final do dia, retorno a Kathmandu, acomodação e pernoite em hotel. Café da manhã; Pernoite em Kathmandu.

3º Dia - KATHMANDU / PARO / THIMPHU: Após o café da manhã, traslado ao aeroporto de Kathmandu para embarque com destino a Paro. A única companhia aérea que voa para o Butão é a Druk Air e este é um dos mais espetaculares de todos os voos de montanha. Em dia de boa visibilidade, podemos ver o Everest, assim como outras incríveis montanhas dos Himalaias. Chegando ao aeroporto de Paro, seremos recepcionados pelo representante local para traslado para a capital do Butão, Thimphu. Chegada e acomodação no hotel em Thimphu. Restante do dia livre para aclimação e descanso. Altitude máxima: 2.300m Tempo estimado: 2h Café da manhã e jantar; Pernoite em Thimphu.

4º Dia - THIMPHU: Após o café da manhã, visita às mais importantes atrações de Thimphu: a Biblioteca Nacional, com vasta coleção de antigos textos e manuscritos budistas; a Escola de Artes & Artesanato, onde os alunos aprendem a fazer Zorig Chusum; o memorial Chorten, estupa construída pelo terceiro rei do Butão, conhecido como o pai do Butão moderno; o convento Drubthob; o Zangtopelri Lhakhang; o museu Folk Heritage; e o mercado de artesanato, onde será possível encontrar tecidos, pinturas thangka, máscaras, joias, etc. Retorno ao hotel em Thimphu para jantar e pernoite. Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em Thimphu.

5º Dia - THIMPHU / PUNAKHA: Após o café da manhã, sairemos com destino a Punakha, com uma curta parada no famoso Dochula Pass (3.080m), de onde poderemos admirar a vista, assim como as estupas e as bandeiras de oração, que decoram o mais alto ponto da estrada. Se o céu estiver claro, podem-se ver vários picos deste local, como: Masagang (7.158m), Tsendagang (6.960m), Terigang (7.060m), Jejegangphugang (7.158 m), Kangphugang (7.170 m), Zongphugang (7.060 m) e, finalmente, Gangkar Puensum, o mais alto pico do Butão a 7.497m. Ainda no caminho para Punakha, visitaremos o Chimi Lhakhang, templo onde os fiéis vão orar por suas crianças - por proteção e saúde e, até mesmo, fertilidade. Após o almoço, visitaremos a Punakha Dzong, construída estrategicamente no encontro dos rios Pho Chhu e Mo Chhu, em 1637, e que servia de centro religioso e administrativo da região. Foi destruída após 4 incêndios e terremotos, mas está totalmente restaurada. No final do dia, acomodação no hotel em Punakha. Altitude máxima: 1.300m Distância percorrida: 75km Tempo estimado: 3h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em Punakha.

6º Dia - PUNAKHA / PARO: Após o café da manhã, viagem até Paro. No caminho, visitaremos o Simtokha Dzong, mais antigo forte do Reinado, construído em 1627, e que agora é uma escola de estudos religiosos. Após o almoço em Paro, visita ao Ta Dzong, museu nacional do Butão, construído originalmente como uma torre de observação, mas que, desde 1967, serve de museu e acolhe uma coleção fascinante de arte, “thangkhas” e selos. Em seguida, visitaremos Rinpung Dzong, onde vivem os monges de Paro e onde funciona o departamento administrativo e jurídico do distrito de Paro. No final do dia, acomodação e jantar no hotel em Paro. Altitude máxima: 2.200m Distância percorrida: 134km Tempo estimado: 5h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em Paro.

7º Dia - PARO: Após do café da manhã, visita às ruínas da Drukgyel Dzong, forte de onde os butaneses se defenderam de várias invasões tibetanas. Em seguida, haverá a possibilidade de conhecer o estilo de vida da população local na visita a uma Bhutanesa Farm House – Casa de Fazenda Butanesa. Enfim, o ponto alto da viagem (em todos os sentidos) será a caminhada até o Taktsang Monastery, o mais famoso monastério do Butão, também conhecido como Tiger’s Nest – Ninho do Tigre, de onde o famoso Guru Rinpoche teria chegado às costas de uma tigresa e meditado. A caminhada completa leva aproximadamente 5h, com vistas maravilhosas na subida e descida. Voltando para Paro ainda haverá tempo para conhecer o Kyichu Lhakhang, um dos mais antigos e mais sagrados templos do Butão. No final do dia, acomodação e jantar no hotel em Paro. Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em Paro.

8º Dia - PARO / KATHMANDU: Após o café da manhã, traslado ao aeroporto de Paro para voo de retorno a Kathmandu. Chegada em Kathmandu e traslado para o hotel. Restante do dia livre. Café da manhã; Pernoite em Kathmandu.

9º Dia - KATHMANDU / PATAN / KATHMANDU: Após o café da manhã, visitaremos Pashupatinath, Boudhanath Stupa e Patan Durbar Square. Começaremos visitando Pashupatinath, o maior templo hindu do Nepal, dedicado ao Deus Shiva, que atraia milhares de devotos. Em seguida, seguiremos para a Estupa Boudhanath, o maior templo budista do Nepal. Após o almoço, iremos para Patan, uma das mais famosas cidades do Vale de Kathmandu. Muito conhecida por seus templos hinduístas e budistas, pelo antigo palácio, além da arte e artesanato do povo Newari. No final do dia retorno a Kathmandu, acomodação e pernoite em hotel. Café da manhã; Pernoite em Kathmandu.

10º Dia - KATHMANDU / POKHARA: Após o café da manhã, partimos para Pokhara em um voo panorâmico avistando as lindas montanhas da Cordilheira dos Himalaias. Cercada por montanhas por

todos os lados e brindada por um enorme lago, é impossível não se apaixonar por Pokhara! Beleza, paz e tradição de seu povo, em grande parte, tibetano, fazem de Pokhara um destino ímpar. Chegada e acomodação no hotel para pernoite. Café da manhã; Pernoite em Pokhara.

11º Dia - POKHARA / NAYAPUL / ULLERI: Após o café da manhã, traslado para a cidade de Nayapul, onde começaremos nosso trekking. Passaremos por Bhurungdi Khola até alcançar Tirkhedung para o almoço. Após o almoço e descanso, faremos a famosa subida de 3.767 degraus, que será a parte mais dura de todo nosso trekking. Porém, a vista deslumbrante do Annapurna sul e do Hiunchuli nos darão o fôlego necessário para chegar a Uller, vilarejo do povo Magar. Altitude máxima: 1.960m Distância do trekking: 12km Tempo estimado de caminhada: 6h Café da manhã, almoço ou lanche de trilha e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

12º Dia - ULLERI / GHOREPANI: Após o café da manhã, partiremos para a subida até Ghorepani. Caminharemos por meia hora seguindo o rio com subidas e descidas até chegar a uma escadaria, que apesar de longa, nos dará a chance de conhecer casas de moradores e pequenos cafés ao longo do caminho. Passaremos por florestas com árvores floridas e bambu até cruzarmos um riacho e chegarmos a Banthanti (2.300m). A partir deste ponto, entramos em uma floresta com vegetação densa e mais algumas escadarias para subirmos até chegar a Nangathanti (2.520m). Mais uma hora de caminhada nos levará a nosso destino do dia - Ghorepani. Altitude máxima: 2.750m Distância do trekking: 8km Tempo estimado de caminhada: 5h Café da manhã, almoço ou lanche de trilha e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

13º Dia - GHOREPANI / POON HILL / TADAPANI: Acordaremos bem cedo para subir a famosa Poon Hill a 3.210m. A vista no topo da montanha é indescritível e compensa a caminhada. Para quem não vai ao Santuário Annapurna esta é a melhor vista ao amanhecer! Poderemos apreciar os primeiros raios de sol com as cadeias de montanhas de Dhaulagiri e Annapurna ao fundo. Retornaremos ao nosso lodge para o café da manhã e, em seguida, partiremos para Tadapani (2.590m). Nossa trilha hoje também oferece vistas magníficas da cadeia Annapurna até começarmos nossa descida por uma área de floresta e chegarmos a Tadapani. Altitude máxima: 2.590m Distância do trekking: 14km Tempo estimado de caminhada: 7h Café da manhã, almoço ou lanche de trilha e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

14º Dia - TADAPANI / GHANDRUNG: Após o café da manhã, sairemos em direção a Ghandrung em meio à floresta e vistas maravilhosas das montanhas. Esta é uma das maiores vilas da região, dominada pelo povo Gurung, etnia muito conhecida no Nepal por serem guerreiros que lutaram na 1ª e 2ª Guerras Mundiais. Chegando a Ghandrung poderemos visitar o Museu da Cultura Gurung. Altitude máxima: 1.940m Distância do trekking: 6km Tempo estimado de caminhada: 4h Café da manhã, almoço ou lanche de trilha e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

15º Dia - GHANDRUNG / NAYAPUL / POKHARA: Após o café da manhã, começamos nosso último dia de trekking descendo até a Nayapul, onde nosso carro estará aguardando para levar-nos a Pokhara. Chegada em Pokhara e acomodação no hotel para um merecido descanso! Altitude máxima: 850m Distância do trekking: 10km Tempo estimado de caminhada: 6h Café da manhã; Pernoite em Pokhara.

16º Dia - POKHARA / KATHMANDU: Após o café da manhã, traslado em horário apropriado para embarque para Kathmandu. Chegada em Kathmandu e restante do dia livre. Café da manhã; Pernoite em Kathmandu.

17º Dia - KATHMANDU / ORIGEM: Após o café da manhã e check out no hotel, teremos o dia livre para os últimos passeios pela cidade. Em horário apropriado, traslado para o aeroporto para embarque com destino à cidade de origem. Café da manhã; Sem pernoite incluso. A programação acima poderá sofrer modificações devido a fatores climáticos, de acesso ou que possam interferir na segurança dos participantes.

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui - 16 noites de hospedagem em apto duplo com café da manhã; - Pensão completa no Butão e durante o trekking em Annapurna; - Guia local durante a viagem falando espanhol (Kathmandu) e inglês (trekking e Butão); - Voo internacional Butão (Kathmandu / Paro / Kathmandu); - Voo interno Nepal (Kathmandu / Pokhara / Kathmandu); - Permissão de trekking e taxa de conservação de Annapurna; - Carregador durante o trekking (15 kg por pessoa); - Traslados em todos os aeroportos em serviços privativos; - Traslados terrestres em serviços privativos, em carro com ar condicionado; - Todas as entradas dos monumentos visitados durante o roteiro; - Visto para entrada no Butão; - Taxas governamentais para estadia no Butão; - Brindes exclusivos Pisa Trekking; - Assistência 24 horas no Brasil por telefone. Não inclui - Parte aérea - Brasil / Kathmandu / Brasil; - Taxas de embarque; - Gastos pessoais como telefonemas, lavanderia, refeições não inclusas, bebidas, gorjetas etc.; - Passeios e massagens opcionais; - Visto e vacina para o Nepal (a documentação necessária deve ser providenciada diretamente pelo passageiro); - Seguro viagem - Recomendamos o World Nomads - www.worldnomads.com.br; - IRRF referente a remessas ao exterior. Consulte seu agente de viagens sobre esse valor; - Qualquer outro item não mencionado como incluso.

PONTOS DE INTERESSE

- 2 noites em Thimphu com city tour completo pela capital do Butão; - Conheça a cidade de Punakha e seus atrativos culturais; - Com duas 2 noites em Paro, visitaremos alguns dos mais importantes templos e monastérios do Butão, além da caminhada mais aguardada do Butão para visitar o Taktsang Monastery, mais conhecido como Tiger's Nest - Ninho do Tigre. - Uma viagem transformadora por dois países incríveis e cheios de ensinamentos para dar. - 2 noites em Pokhara, uma das cidades mais astral de todo Nepal, cercada por montanhas e um enorme lago. - Um roteiro que contempla os principais atrativos culturais e históricos do Butão, 2 dias de passeios culturais em Kathmandu e 5 dias de trekking moderado com pernoites em lodges e contemplação das montanhas Annapurnas. Saídas diárias a partir de 1 pessoa.

O QUE LEVAR

- 1 bolsa pequena tipo "marinheira" ou mochila (de preferência que possa ser fechada com cadeado) para deixar com os carregadores. Poderá pegar chuva e sujar devido às condições da trilha e manuseio por parte dos carregadores; - 1 mochila pequena de nylon reforçado para carregar seus pertences (câmera fotográfica, anorak, cantil etc.) durante as caminhadas; - 1 mala ou mochila para guardar pertences no hotel de Pokhara, enquanto estamos no trekking; - Saco de dormir para, pelo menos, -5°C (pode ser alugado em Kathmandu, efetuar a reserva no ato da compra do pacote); - Lanterna pequena (headlamp) e pilhas ou baterias extras; - 1 cantil de 1 litro ou garrafa de plástico pequena descartável; - Álcool gel e/ou

lenços umedecidos (para higiene pessoal durante a caminhada); - Bota ou tênis de caminhada pré-amaciado; - 1 par de tênis ou 1 papete; - 1 anorak (capa de nylon com capuz resistente à água e ao vento); - 1 ou 2 casacos tipo "Pile" ou Fleece; - 2 calças tipo suplex ou nylon; - 2 blusas de suplex ou camisetas de manga longa; - 1 par de luvas e gorro de lã ou fleece (podem ser adquiridos na viagem); - 3 ou 4 camisetas de manga curta (de preferência tecido tipo "dryfit" que não retém água); - 1 shorts e/ou bermuda (pode ser aquele modelo de calça-shorts); - Meias: quatro pares de lã e quatro de fibra (CoolMax) p/ caminhada (evitar algodão, pois retém água); - 1 boné e óculos para sol; - Medicamentos particulares e materiais de higiene pessoal em pequenas embalagens; - Filtro solar para rosto e lábios e repelente contra insetos; - Hidratante para evitar o ressecamento da pele (frasco bem pequeno para a trilha). OPCIONAIS: - Máquina fotográfica, flash, tripé, filmes, filmadora, fitas, livros, além de baterias e pilhas extras, pois estas duram menos no frio; - 1 par de tornozeleiras para quem tiver tendência a "virar" o pé; - Alimentos energéticos (ex.: chocolates, barras de granola, frutas secas etc.); - Hidrosteril ou cloro para purificar a água durante a trilha; - Adoçante (para quem preferir substituir açúcar); - Cajado para auxiliar na caminhada ou bastão de trekking; - Camisetas ou qualquer coisa com paisagens do Brasil, brinquedos ou qualquer outra lembrança para presentear aquelas pessoas que, sem dúvida, você vai encontrar e querer agradecer de alguma forma. ATENÇÃO: acondicionar todos os itens em sacos plásticos, inclusive o sleeping, para evitar que se molhem em caso de chuva. Toda a bagagem (inclusive sleeping) que será levada pelos carregadores durante o trekking deve pesar até 15 kg.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

IMPORTANTE: com relação às novas taxas sobre transações internacionais, os valores descritos no site não as incluem, estando sujeitos a alterações. - Passaporte deverá ter validade mínima de 6 meses além do término da viagem. - Vistos: • O visto de turista pode ser aplicado online com pelo menos 15 dias de antecedência a sua chegada, mas também é possível fazê-lo na chegada ao aeroporto de Kathmandu. O taxa do visto é de US\$ 50 e deve ser pago no aeroporto, recomendamos levar essa quantia em espécie. Link para o preenchimento do formulário para aplicar o visto: <https://nepaliport.immigration.gov.np/> • No caso do Butão, o visto é obrigatório e será requerido diretamente pela Pisa Trekking assim que a reserva for confirmada. É necessário cópia do passaporte (páginas 2 e 3), foto 5x7 e cópia do seguro (seguro em formato jpg). - Vacinas: • Para os destinos deste roteiro, é necessário o Comprovante Internacional de Vacinação de Febre Amarela (cartão na cor amarela). • Para a vacinação, em São Paulo favor procurar o Hospital das Clínicas, já que eles fornecem o Certificado Internacional na hora. Endereço: Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 155 – Centro de Imunização – Medicina do Viajante. • É recomendável entrar em contato com o Centro de Medicina dos Viajantes dos principais hospitais de cada cidade. Os centros têm contato com a Organização Mundial da Saúde e informam quais as doenças e epidemias que podem ocorrer em cada país além de indicar quais as medidas profiláticas (vacinas ou outras formas de prevenção) a serem tomadas para cada destino. No caso deste serviço não estar disponível em sua cidade, consulte o seu médico ou o hospital da sua região para obter maiores informações. • Mais informações podem ser encontradas nos sites abaixo: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/obter-o-certificado-internacional-de-vacinacao-e-profilaxia> <http://www.cives.ufrj.br/> - Alimentação: • Durante os 5 dias no Butão, toda a alimentação está inclusa e serão feitas nos próprios hotéis ou restaurantes de acordo com a programação diária. • Em Kathmandu apenas o café da manhã está incluso. - Guias: Guia nepalês falando espanhol e

guia butanês falando inglês. Ambos com ampla experiência na região.