

## TIBET E NEPAL - CULTURA NOS HIMALAIAS

---

| DURAÇÃO            | DIFICULDADE | A PARTIR DE   |
|--------------------|-------------|---------------|
| 10 dias / 9 noites | Leve (1/5)  | US\$ 3.720,00 |

Viagem com serviços privativos a partir de 1 pessoa. Com os principais atrativos do Tibet e Nepal.

### DIA A DIA

---

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

**2º Dia - KATHMANDU / BHAKTAPUR / KATHMANDU:** Após o café da manhã, saída até a Embaixada Chinesa para solicitar a emissão do visto de entrada no Tibet. Na sequência, 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 / 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 atrai 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.

**4º Dia - KATHMANDU :** Dia livre. Às 16h aproximadamente, saída para retirar o visto de entrada no Tibet. Retorno ao hotel. Café da manhã. Pernoite em Kathmandu.

**5º Dia - KATHMANDU / LHASA:** Após o café da manhã, partimos para Lhasa em um dos voos mais bonitos do mundo. Na chegada ao aeroporto de Lhasa Gonggar seremos recebidos pelo nosso guia e motorista tibetano. Experimente as primeiras hospitalidades tibetanas acompanhadas por doces sorrisos! Chegada e acomodação no hotel para relaxar e se ajustar à altitude local. Distância percorrida: 100km Tempo estimado: 2h Café da manhã; Pernoite em Lhasa.

**6º Dia - LHASA / MOSTEIRO SERA / NORBULINGKA / BARKHOR:** Após o café da manhã, o guia nos levará em um passeio para o mosteiro Sera, Norbulingka e Barkhor Square. No mosteiro Sera, aprenderemos aspectos importantes do budismo tibetano. Em seguida, conheceremos o Norbulingka, retiro de verão do Dalai Lama, concluído em 1956. O edifício é ricamente decorado com esculturas e pinturas tibetanas. Por fim, o templo Jokhang fornece outro vestígio da rica herança cultural tibetana. Teremos a oportunidade de passear pela movimentada Barkhor Square, o centro de Lhasa. Depois do passeio, voltaremos para o hotel. Café da manhã; Pernoite em Lhasa.

**7º Dia - LHASA / PALÁCIO DE POTALA / MOSTEIRO DREPUNG:** Após um café da manhã bem cedo, iremos ao majestoso palácio de Potala. A imponente estrutura do palácio domina a paisagem de Lhasa. Enquanto caminhamos através das antigas câmaras do palácio, poderemos ver o melhor da arte tibetana. O palácio tem uma vasta gama de intrincados murais tibetanos e belas estátuas. Veremos, também, os túmulos dos oito Dalai Lamas. No final do dia, visitaremos o mosteiro Drepung, onde poderemos observar freiras e monges cantando e realizando discursos religiosos. Voltamos ao hotel para um merecido descanso. Obs.: uma vez que apenas um número limitado de visitantes está autorizado a visitar o Palácio Potala a cada dia, a ordem dos locais turísticos será decidida pelo guia. Café da manhã; Pernoite em Lhasa.

**8º Dia - LHASA / MOSTEIRO DE GANDEN:** Após o café da manhã, partiremos para conhecer o mosteiro de Ganden, distante 108km de Lhasa. Este foi o primeiro monastério de Gelug Pa fundado no Tibet, fonte, portanto, das grandes tradições de Dalai Lamas, Panchen Lamas e demais personagens budistas. Visitar o mosteiro e fazer uma curta caminhada em seu entorno é um passeio muito prazeroso e relaxante! Após o almoço, visitaremos a aldeia Trupshi. No final da tarde, retornaremos para Lhasa para pernoite. Café da manhã; Pernoite em Lhasa.

**9º Dia - LHASA / KATHMANDU:** Após o café da manhã, traslado para o aeroporto Gonggar para embarcarmos no voo de retorno para Kathmandu. Chegada, traslado e acomodação no hotel. Café da manhã; Pernoite em Kathmandu.

**10º 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. Sem pernoite incluso; Café da manhã. \*\*\*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 - 09 pernoites de hospedagem em apto duplo com café da manhã; - Bilhetes aéreos para voos internacionais (Kathmandu / Lhasa / Kathmandu); - Guia local durante a viagem falando espanhol (Nepal) e inglês (Tibet); - 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 Tibet; - Taxas governamentais; - 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; - Seguro viagem - Recomendamos o World Nomads

([www.worldnomads.com.br](http://www.worldnomads.com.br)) ou Coris ([www.coris.com.br](http://www.coris.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

---

- Um roteiro curto para quem tem poucos dias de viagem, mas deseja conhecer os principais atrativos do Tibet e Nepal; - 5 noites em Kathmandu com 2 dias visitando templos e monastérios; - 4 noites em Lhasa, capital do Tibet, para conhecer durante 3 dias inteiros os principais monastérios e templos tibetanos. - Os voos de Lhasa são realizados apenas de segunda, quarta e sexta-feira. Saída a partir de 1 pessoa.

## O QUE LEVAR

---

- Roupas leves e confortáveis; - Calças de moletom (abrigo) ou tãtel; - Um agasalho de "fleece"; - Um par de tênis para caminhada; - Chapéu ou boné; - Óculos de sol; - Filtro solar para rosto e lábios; - Hidratante para evitar o ressecamento da pele; - Álcool em gel e/ou lenços umedecidos para higiene; - Medicamentos particulares e materiais de higiene pessoal; - Mochila pequena para usar nos passeios. Opcionais: - Máquina fotográfica, tripé, filmadora, mp3, além de baterias e pilhas extras; - Anorak com gorro, de preferência de material respirável como Gore Tex; - Gorro e luvas para o período mais frio.

## 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: • Não é necessário obter visto para o Nepal aqui no Brasil. Ele é tirado na chegada ao Nepal no aeroporto de Kathmandu. Tem validade de 30 dias e custa US\$ 40. Recomendamos ter essa quantia exata na chegada ao aeroporto, assim como 2 fotos 3X4. Também é possível aplicar para o visto em: <http://online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>; • O visto para a entrada no Tibet será solicitado na Embaixada da China, em Kathmandu. A Embaixada abre de segunda a sexta-feira, das 10h às 13h, e exige dois dias úteis para o processo do visto. Sendo assim, o cliente que desejar ir para Lhasa no 4º dia do roteiro deverá chegar no Nepal de domingo a terça-feira, para dar tempo do processo completo de obtenção de visto para o Tibet. - 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/>