



*Tour Cultural Nepal y Tibet
desde la 5ª Dimensión
con Marina Vega*

16 días de Agosto



*Fecha límite de inscripción 20 de Abril - 641505547 -
Trekking del Kailsah: 3 días y 50 Km Actividades: trekking,
pueblos tibetanos, visitas culturales; Acomodación: Hotel en ciudad.
Alberque/casas/monasterios de té en el trekking;
Comidas incluidas: desayuno y cena de bienvenida.
Transporte: coche privado y avión; Altura máxima
del tour de aventura: 5.630m; Dificultad: media – baja
(cualquier persona con algo de forma física)*



VIAJE TOUR CULTURAL NEPAL Y TIBET AGOSTO 2024

DESCUBRIENDO LA QUINTA DIMENSIÓN CON MARINA VEGA

SALIDA EL **01** DE AGOSTO Y REGRESO EL **16** DE AGOSTO

DURACIÓN TOTAL TOUR: **16 DÍAS**;
DURACIÓN TOTAL DEL TREKKING DEL KAILSAH: 3 DÍAS Y 50 KM
ACTIVIDADES: TREKKING, PUEBLOS TIBETANOS, VISITAS CULTURALES;
ACOMODACIÓN: HOTEL EN CIUDAD. ALBERGUE/CASAS/MONASTERIOS
DE TÉ EN EL TREKKING;

SALIDA DESDE MADRID

PENSIÓN COMPLETA COMIDAS INCLUIDAS: DESAYUNO Y CENA.
TRANSPORTE: COCHE PRIVADO Y AVIÓN; ALTURA MÁXIMA DEL TOUR
DE AVENTURA: 5.630M;

16 DIAS / 15 NOCHES

DIFICULTAD: MEDIA - BAJA
(CUALQUIER PERSONA CON ALGO DE FORMA FÍSICA)





DÍA 1º LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Katmandú. Traslado al hotel. Cena de bienvenida. Alojamiento hotel.

Recogida en el aeropuerto internacional de Katmandú, y traslado al hotel. Después del check el resto del día libre para recorrer las calles del distrito de Thamel. Por la tarde se acude a un restaurante tradicional para cenar comida típica nepalí. Alojamiento en el hotel.



Vista de Katmandú - Nepal -



Calles del distrito de Thamel



DÍA 2º VISITAS TURÍSTICAS EN BAKHTAPUR

Visitas turísticas en Bakhtapur, la Estupa de Boudhanath y al templo de Pashupatinath en Katmandú. Alojamiento hotel.

Después del desayuno nos vamos de viaje a la ciudad de Bakhtapur. Esta ciudad fue la capital de Nepal hasta el fin del siglo XV, sigue conservando su ambiente medieval y está declarada como Patrimonio de la Humanidad.

Se visita la plaza alfarería donde se ve la vida actual de la ciudad, también visitamos la plaza Dattatrya que tiene un templo antiguo dedicado a los tres supremo dioses Bramha, Bishnu y Shiva. Después de visitar Bakhtapur, nos volvemos a Katmandú para visitar la Estupa de Boudhanath y el templo Pashupatinath.

La Estupa de Boudhanath. Aquí asoma un Estupa de 36 metros de diámetro, en medio de una localidad habitada por miembros de la comunidad budista. Se encuentra en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO. Cuenta con 45 monasterios en sus alrededores.

El templo de Pashupatinath. Pashupatinath es el templo del Señor Shiva, el Dios, que está situado 5 km al este del centro de Katmandú, en la orilla del río Bagmati. El templo fue incluido en la UNESCO Lista del Patrimonio Mundial Monumento en 1997. Tarde libre.



Bhaktapur, Katmandú



DÍA 3 ^o DÍA DE VISITAS EN KATMANDÚ. VISITAS TURÍSTICAS AL TEMPLO DE SWAYAMBHUNATH, LA PLAZA DE DURBAR Y LA CIUDAD DE PATAN.

Día de visitas en Katmandú. Visitas turísticas al templo de Swayambhunath, la plaza de Durbar y la ciudad de Patan. Alojamiento hotel. Después del desayuno, viaje en vehículo privado para visitar a Swayambhunath, la plaza de Durbar y la ciudad de Patan. Inicialmente vamos a visitar el templo de Swayambhunath seguimos con la mágica plaza de Durbar de Katmandú y al final se visita la ciudad de Patan.

El templo de los monos: Swayambhunath, que ofrece una vista panorámica del valle de Katmandú además de ser en sí un santuario sagrado para la comunidad budista. Es el santuario más antiguo construido hace unos 2.000 años, y un lugar de peregrinación, ha sido incluido en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO Monumento en 1979. Noche en hotel en Katmandú.

La plaza Durbar es una plaza situada frente al antiguo palacio real de Katmandú en Nepal. Es una de las tres plazas Durbar en el valle de Katmandú, en Nepal, clasificadas como Patrimonio de la Humanidad de la Unesco. Está rodeada por una arquitectura espectacular y claramente muestra las habilidades de los artistas y artesanos Newar a lo largo de varios siglos.

La ciudad de Patan es una ciudad de Nepal situada en el Valle de Katmandú, a las orillas del río Bagmati, en el distrito de Lalitpur. La histórica Plaza Durbar de Patan forma parte del conjunto denominado Valle de Katmandú, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1979.



Templo Swayambhunath



DÍA 4º KATMANDÚ.

Día libre/descanso. Alojamiento hotel Katmandú.
Día libre de relax. Noche en hotel en Katmandú.



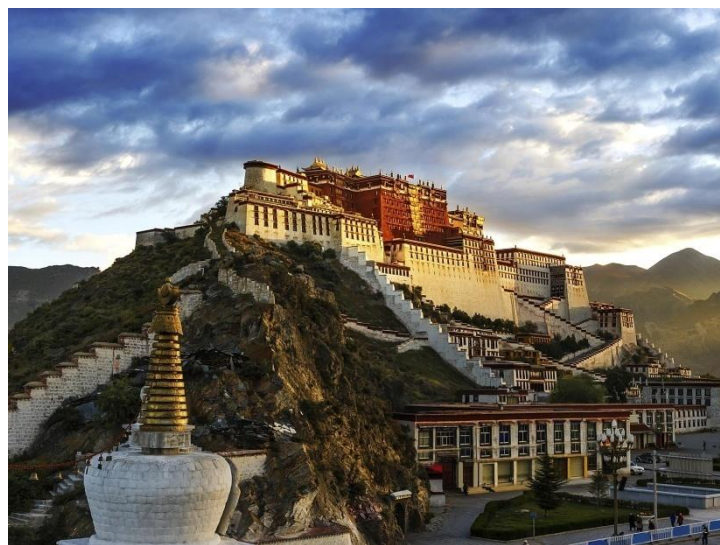
Vista de la ciudad de Katmandú

DÍA 5º LLEGADA A LHASA

Llegada a Lhasa (3.650 m). Traslado al hotel. Tarde libre. Noche en hotel.

El vuelo a Lhasa, es corto, alrededor de una hora, pero las vistas a los Himalayas son espectaculares. Se pueden identificar con bastante facilidad los picos más altos entre cuales el Everest. Lhasa es la capital de esta región y está situada a 3.650 m.

Es la ciudad más grande y aloja muchos templos y monasterios importantes. Lhasa en tibetano significa "Lugar de los Dioses", y fue la antigua residencia del Dalai Lama. A la llegada nuestro representante local le da la bienvenida y luego le traslada al hotel (60 km / 1 hora). El resto de la tarde libre. Alojamiento en hotel en Lhasa.



Lhasa "Lugar de Dioses"

Teléfono de Contacto +34 641 50 55 47
Paseo de San Antonio, nº 13, 24400 Ponferrada - León

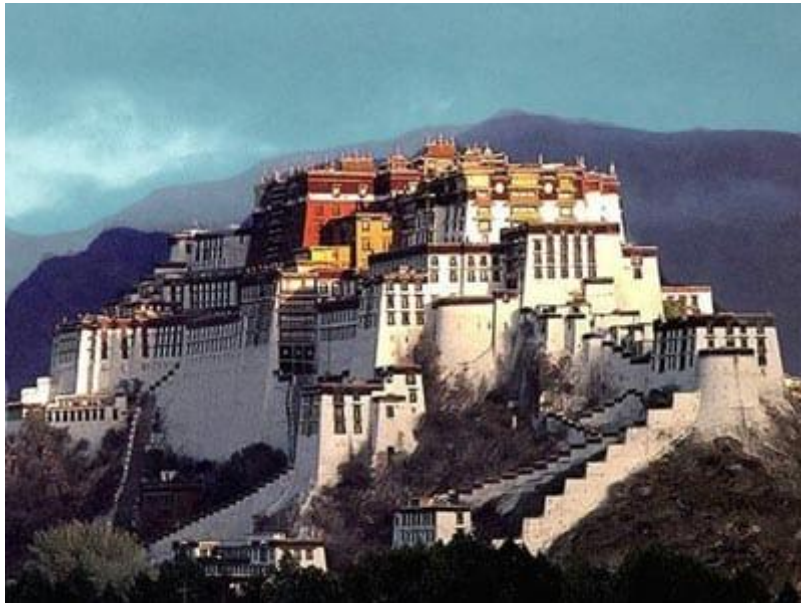


DÍA 6º DÍA DE VISITAS EN LHASA.

Día de Visitas en Lhasa. Día de aclimatación. Cena de bienvenida. Noche en hotel.

Después del desayuno, empezamos las visitas al Palacio Potala, el palacio legendario construido sobre una colina, es el símbolo de Tíbet. Por la tarde se visita el templo Jokhang.

Templo de Jokhang, situado en el corazón del casco antiguo de Lhasa, alberga la más preciada reliquia religiosa del Tíbet: un Buda Shakyamuni de oro, que fue un regalo de la princesa china Cheng Wen con motivo de su boda con el rey tibetano Songtsen Gompo. Noche en hotel en Lhasa.



Palacio Potala



Templo Jokhang



DÍA 7º VIAJE A SHIGATSE (3.836 M)

Viaje desde Lhasa hasta Shigatse (3.836 m) – 380 km. Noche en Shigatse.

Después de desayunar salimos dirección Shigatse. A lo largo del día cruzamos el paso Gangbala que nos ofrece vistas espectaculares del lago Yamdrok y sobre las montañas del Naiqinkangasang.

También podemos observar el glaciar de Korola que llega hasta la misma carretera. Antes de llegar Shigatse paramos en Gyantse donde visitamos el monasterio de Palcho y la Estupa de la Pagoda de Kubum. A continuación, seguimos con el viaje hasta la ciudad de Shigatse donde pasamos la noche.

- 1- Palacio Potala
- 2 - El templo Jokhang
- 3 - El glaciar de Korola

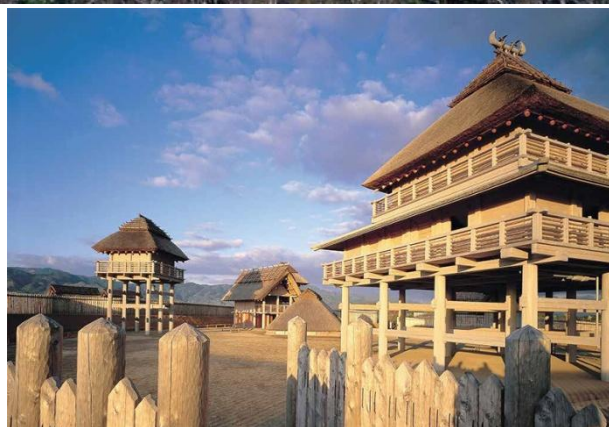


Shigatse , Tibet, China, Asia



DÍA 8º VIAJE A SAGA (4.280 M)

Viaje desde Shigatse hasta Saga (4.280 m) – 480 km. Noche en Saga. Después del desayuno seguimos con el viaje hasta la ciudad de Saga, la última ciudad antes del comienzo de la ruta sur de la montaña sagrada Kailash. A lo largo del viaje podemos disfrutar de los hermosos pueblos de agricultores tibetanos con sus hermosas casas tibetanas tradicionales con banderas de oración en la azotea. Noche en hotel en Saga.



Típicas Casas de Saga



DÍA 9º VIAJE A DARCHEN (4.670 M)

(PENSION COMPLETA)

Viaje desde Saga hasta Darchen (4.670 m) – 520 km. Noche en Darchen.

Después de desayunar salimos con dirección Darchen, el punto de partida del trekking de la montaña sagrada, el Kailash. A mitad del camino hacemos una parada obligatoria al lago Manasarovar, uno de los lagos más venerados en el Tíbet. Las vistas lo dicen todo. A continuación, seguimos con el viaje hasta Darchen donde pasamos la noche en hotel.



Darchen



Lago Manasarovar

Teléfono de Contacto +34 641 50 55 47
Paseo de San Antonio, nº 13, 24400 Ponferrada - León

WWW.CONCIENCIAUNIVERSAL.ES



DÍA 10º - 12º TREKKING DEL KAILASH - KORA DE LA MONTAÑA SAGRADA (5.630 M)

Trekking del Kailash – Kora de la montaña sagrada (5.630 m) – 50 km.

- Día 1: 20 km de caminata desde Darchen hasta el monasterio Dri Puk
 - Día 2: 22 km de caminata desde el monasterio Dri Puk hasta el monasterio Zutul Puk cruzando el paso alto Dolma La (5.630 m)
 - Día 3: 8 km de caminata desde el monasterio Zutul Puk hasta Darchen. A continuación, viaje hasta Saga (500 km). Noche en Saga en hotel.
- 5 – Lago Manasarovar
5 – Monte Kailash (6.714 m)



Monasterio Zutul Puk



Monasterio Kailash

Teléfono de Contacto +34 641 50 55 47
Paseo de San Antonio, nº 13, 24400 Ponferrada - León



DÍA 13 ° VIAJE HASTA CAMPO BASE DEL EVEREST (5.150 M)

Viaje desde Saga hasta campo base del Everest (5.150 m) – 360 km.
Noche en Rongbuk.

Seguimos con el viaje hasta el campamento base norte de la montaña más alta del mundo, el Everest. Rongbuk es un pequeño pueblo con un monasterio, una casa de huéspedes, y algunas habitaciones para los aldeanos. Everest domina la vista hacia el sur al final del valle. Esta ubicación ofrece vistas de sol increíble y amaneceres hacia el Everest. Si el tiempo lo permite hacemos una caminata de aproximadamente 8 km hasta el campo base. Noche en la casa de Rongbuk.



Everest



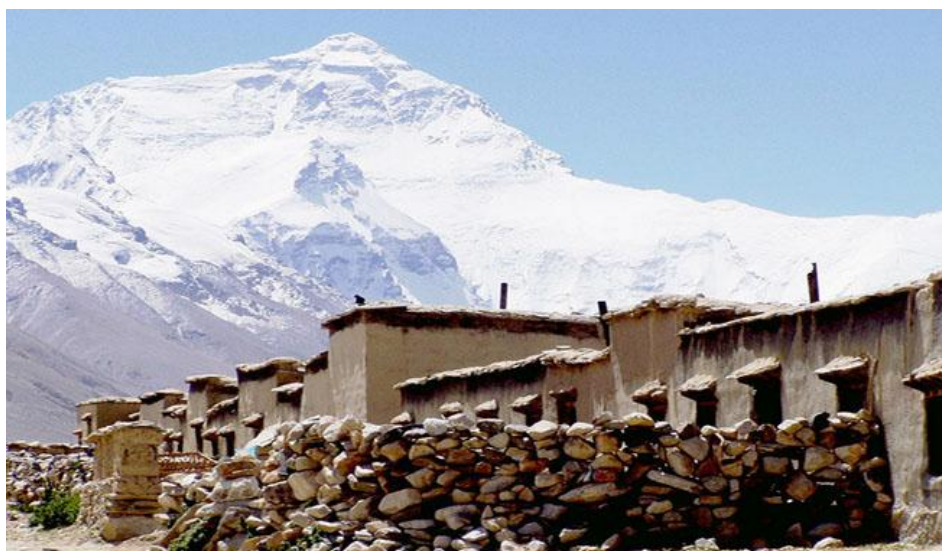
DÍA 14º VIAJE HASTA KERUNG (2.800 M)

Viaje de vuelta a Nepal desde campo base del Everest hasta Kerung (2.800 m). Noche en Kerung.

Antes de desayunar si el tiempo lo permite salimos fuera para ver el amanecer. Luego visitamos el monasterio de Rongbuk – el monasterio más alto único con monjas y monjes que viven juntos. Viaje de vuelta hasta la ciudad de Kerung, frontera con Nepal. Noche en Kerung.



Vista de Kerung



Monasterio de Rongbuk



DÍA15º VIAJE A KATMANDÚ (1,350 M)

Viaje de vuelta desde Kerung hasta Katmandú (1.350 m). Noche en Katmandú.

Después de desayunar salimos de viaje con dirección Katmandú. La frontera está a menos de una hora. Después de cruzar la frontera seguimos bajando hacia la capital nepalí por el bello valle de Langtang. A lo largo del viaje puedes admirar la belleza del pueblo nepalí con sus casas coloridas y la cordillera del Himalaya con sus picos nevados. Un contraste muy fuerte que solo aquí lo puedes contemplar. Pasamos la noche en Katmandú.



Valle de Langtang

DÍA16º FIN DEL VIAJE

Fin del Circuito. Después de desayunar en el hotel, salida hacia el aeropuerto o conexión con otro tour. Traslado al aeropuerto para su vuelo de salida.