

## ITINERARIO

**DIA 31** Llegada al aeropuerto de Katmandu. Traslado al lamasterio. Cena en el lamasterio.

**DIA 1** Cambio de divisa. **Durbar Square, Baksantapur.** Patrimonio histórico. Comida en Lamasterio. Reflexología en el famoso centro de terapias Fatima (voluntario) Compras en un supermercado. Cena en el lamasterio.

**DIA 2 Pashupatinath.** Crematorios y saddhus. Visita a las Hmns de la Madre Teresa de Calcuta. Comida en **Swayambunath.** Estupa de los deseos llamada popularmente "de los monos". Construida en 250a.C. Subida a **Sitapila.** Vista panorámica. Convento de monjas budistas. Visita a su clínica. Cena en el lamasterio.

**DIA 3** Vuelo sobre los Himalayas (voluntario) **Pharping.** Visita a la estatua de Tara y a las grutas sagradas de Guru Rinpoche. Comida en el lamasterio. Centro de Rehabilitación de Minusválidos de Jorpati. Cena en el lamasterio.

**DIA 4 Maratika.** Cueva de la Inmortalidad. (a 5h-7h de Kathmandu) Comida en el camino. Cena y noche en pueblo de interior.

**DIA 5** Regreso de Maratika. Entorno natural en el interior. Río. Comida en el camino. Visita a **Baktapur.** Patrimonio Histórico. Antigua capital medieval de Nepal. Cena en el lamasterio.

**DIA 6 LIBRE.** Comida en el lamasterio. **TOMBOLA.** Cena en el lamasterio.

**DIA 7 Thamel** Zona turística de tiendas variadas. Comida en restaurante de la zona (voluntario) Cena en el lamasterio.

**DIA 8 DANZAS SAGRADAS.** Comida y cena en el lamasterio

**DIA 9 DANZAS SAGRADAS.** Comida y cena en el lamasterio.

**DIA 10 DANZAS SAGRADAS.** Comida y cena en el lamasterio.

**DIA 11 LIBRE.** Cena en el famoso restaurante Rum Doodle 32700 Feet High visitado por muchos montañeros.

**DIA 12 LIBRE.**

**DIA 13 Patan.** Patrimonio Histórico. Comida y cena en el lamasterio.

**DIA 14** Transporte al aeropuerto

El programa está sujeto a cambios. Cada mañana podrás juntarte con los monjes en sus prácticas.

En el tiempo libre propondré algunas actividades libres: visita a un jardín de alquimistas ayurvédicos con posibilidad de comprar productos. Concierto y explicaciones sobre boles de meditación y sanación impartidas por un famoso fabricante. Podrás hacerte trajes en las tiendas de los sastres cercanos al lamasterio.

Las conexiones que se establecen en estos lugares son muy profundas y gracias a ellas el viaje se convierte en un viaje difícil de olvidar. **UN VIAJE CON SENTIDO.**



### MÁS INFORMACIÓN

FECHA: 30 OCT- 15 NOV

Presupuesto estimado: 1700€ (vuelos desde Barcelona, Paris o Londres a Katmandu, alojamiento en Pensión Completa y excursiones incluidas)

### PARA CONTACTAR:

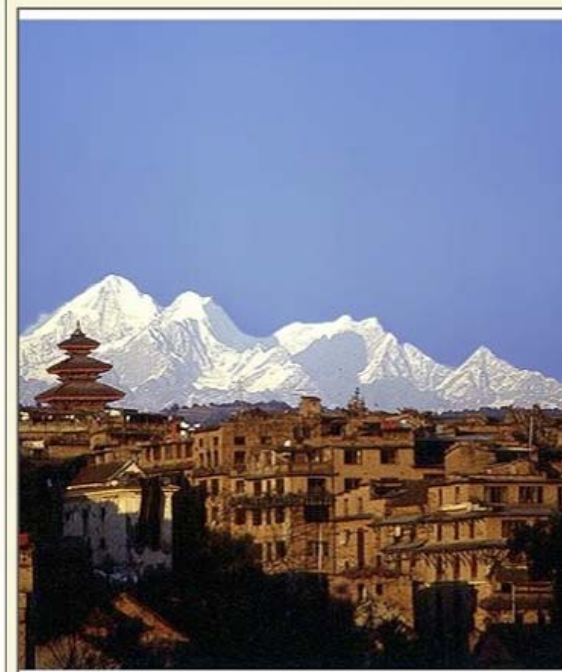
PILAR 00 34 678 426 102  
pilararrieta8@gmail.com

asociacion@drukpahumanitario-sp.org

ASOCIACIÓN HUMANITARIA DRUKPA DÖN GYÜ  
PASEO DE MONS-94-3ºIZD  
20015 SAN SEBASTIÁN  
WWW.DRUKPAHUMANITARIO-SP.ORG

# UN VIAJE CON SENTIDO

## KATMANDÚ



### TURISMO SOLIDARIO

Esta es una oportunidad única, una nueva manera de viajar a esta mágica ciudad en Nepal. Alojamiento entre lamas y monjes Tibetanos. Aventura, crecimiento personal, intercambio con la población, nos acompañarán al encuentro con los Himalayas, a lugares secretos, sagrados ....

