



NEPAL नेपाली

IN VIAGGIO ALLA RICERCA DEL RESPIRO PRIMORDIALE

Katmandu - la Valle degli Dei - Pokhara

dal 2 al 9 Dicembre 2018

IL PROGRAMMA

2 dicembre: Milano/Katmandu

Ritrovo dei partecipanti ore 16,30 all'aeroporto di Milano-Malpensa terminal presso il banco della Turkish Airlines. Partenza alle ore 18,50 per Istanbul. All'arrivo cambio dell'aeromobile e partenza per Katmandu, pasti e pernottamento a bordo.

3 dicembre: Kathmandu

Arrivo a Kathmandu alle ore 11,25, incontro con l'assistente, disbrigo delle pratiche di ingresso e trasferimento in hotel. Pomeriggio visita di Kathmandu, la cui origine del suo nome significa "atto dal legno di un singolo albero". Conosciuta anche come Kantipur, la capitale Kathmandu è il fulcro dell'arte e della cultura del Nepal:

Durbar Square con le sue pagode e l'antico palazzo reale, una passeggiata rilassante tra monumenti storici e artistici

Swayambhunath, posto a guardia

della valle dalla cima di un poggio sul suo lato occidentale a soli tre chilometri a ovest del centro della città. L'antico complesso religioso, vecchio di circa duemila anni, è uno dei luoghi più sacri ai buddisti in Nepal e uno dei più gloriosi templi nel mondo, composto da uno stupa e da numerosi templi; la sua costruzione è legata alla formazione della valle di Kathmandu dal prosciugamento di un lago primordiale. Swayambhunath è anche conosciuto come Samhengu ed è inserito nel Patrimonio Mondiale dell'Umanità.

***Finché porterai un sogno nel cuore,
non perderai mai il senso della vita.
(Gandhi)***

Sui quattro lati della stupa sono dipinti gli occhi di Buddha e il tempio è noto anche come "gli occhi attenti di Buddha".

4 dicembre: Kathmandu / Kirtipur / Khokana / Patan / Kathmandu

Dopo colazione partenza per Kirtipur: antica borgata che conserva vecchi santuari, templi, case artistiche antiche e dove gli abitanti vestono i vecchi costumi tradizionali. Visita dello stupa Chilamchu e del tempio di Bagh Bhairav.

Tappa successiva è Khokana famosa per l'olio di senape che viene estratto nei mulini locali e ritenuto molto buono per la salute. Il tempio Karya Binayak è un altro popolare sito di pellegrinaggio: visitato ogni giorno da una folla enorme nonostante i danni agli edifici più anziani causati

dal terremoto del 2015. La strada principale che attraversa il villaggio, offre una finestra indietro nel tempo, tra balle di cotone, sarti che cuciono sulla strada e donne intente alla fila-

tura della lana o alla selezione di riso.

Prima di cena Pratica Qi Gong Antistress con una sequenza di esercizi che mirano a far acquisire consapevolezza sul proprio respiro, sulla propria postura, sugli stati di tensione e blocco sedimentati nel corpo. Il respiro consapevole farà da guida aiutando il praticante ad entrare in uno stato di notevole rilassamento, distendendo muscoli ed eliminando tensioni accumulate e disarmoniche.

Dopo la prima colazione escursione a Dakshinkali, visita del tempio dedicato alla dea Kali: situato all'interno di una foresta nei pressi di un vecchio ponte da cui si vede il sottostante abisso mozzafiato. Il tempio è stato miracolosamente risparmiato dal terremoto. Ogni martedì e sabato si sacrifica un animale in onore della dea. Proseguimento per Pokhara. Sistemazione in hotel e pernottamento.

Prima di colazione

Pratica di Qi Gong con una sequenza di esercizi e respirazioni atti a risvegliare l'energia primordiale, per prepararsi e sintonizzarsi immediatamente all'escursione a Dakshinkali, particolare tempio all'interno della foresta.

Dopo cena

Pratica di Taiji e Qi Gong Rilassante dedicato all'allungamento muscolare per alleggerire il carico della giornata e armonizzare il respiro.

6 dicembre: Pokhara

Escursione a Sarankot per assistere al sorgere del sole con lo splendido panorama dell'Annapurna e del monte Fishtail, un'esperienza sorprendente e indimenticabile. Nel pomeriggio visita di Pokhara: la cascata di Davi, il tempio di Bindyabasini posto sull'alto di una collina e antichissimo luogo di culto. Escursione in barca sul lago Phewa, il più grande di tutto il Nepal con sullo sfondo l'Annapurna e al centro il tempio Tal Barahi, pagoda a due piani forse dedicata al dio indù Vish.

Prima della colazione

Pratica di Power Qi Gong con una sequenza diversificata e progressiva di esercizi atti a far riacquistare un ottimo tono muscolare insieme ad una elevata capacità di risposta e reattività agli stress quotidiani. Ottimo rivitalizzante e detossificante.

Dopo cena

Pratica di Taiji e Qi Gong Rilassante dedicato all'allungamento muscolare per alleggerire il carico della giornata e armonizzare il respiro.

7 dicembre: Pokhara / Bandipur / Kathmandu

Dopo colazione partenza per Kathmandu con una sosta a Bandipur, vivace cittadina di commercianti e agricoltori con numerosi edifici settecenteschi che le danno un'atmosfera quasi europea e dove sono assenti i veicoli a motore. All'arrivo sistemazione in hotel e pernottamento.

Prima di colazione

Pratica di Power Qi Gong con una sequenza diversificata e progressiva di esercizi atti a far riacquistare un ottimo tono muscolare insieme ad una elevata capacità di risposta e reattività agli stress quotidiani. Ottimo rivitalizzante e detossificante.

8 dicembre: Kathmandu / Pashupathinath / Bhaktapur / Boudhnath / Kathmandu

Al mattino visita del tempio di Pashupatinath, uno dei più importanti templi indù di Shiva in tutto il mondo, Patrimonio Mondiale dell'Umanità, si trova sulle rive del fiume Bagmati nella parte orientale di Kathmandu. Solo gli indù sono autorizzati a entrare nei locali del tempio, gli altri visitatori lo possono ammirare solo dalla sponda del fiume. Visita di Bhaktapur, caratterizzata dall'impronta medievale delle sue case: a forma di conchiglia a 14 km a est di Kathmandu a 1500 mt di altezza, fu fondata nel IX secolo. Tempo a disposizione per lo shopping e altre attività personali. Proseguimento per lo stupa Boudhanath, uno dei più grandi nel mondo. Pernottamento in Hotel.

Prima di colazione

Pratica di Performance Qi Gong con una sequenza di esercizi che tendono a riportare uno stato di benessere generale a livello fisico, mentale ed emotivo, ottimizzando le capacità innate reattive di un organismo che è capace di auto-regolarsi e auto-rigenerarsi, mantenendo a lungo salute e performance. Ottimo effetto "antiaging".

Nel pomeriggio per chi lo desidera è possibile organizzare in loco un piccolo Trekking con accompagnatore. (da organizzare in loco sempre con possibile tempo a disposizione)

L'ultima sera, dopo cena, insieme alla Dott.ssa Paola Lombardini parleremo di Alimentazione Funzionale e di particolari alimenti che vengono utilizzati dalle popolazioni locali per far fronte alle esigenze psico-fisiche e ambientali e condivideremo i momenti più significativi del viaggio.

9 dicembre : Kathmandu / Milano-Malpensa

Dopo la prima colazione, trasferimento in aeroporto e partenza ore 12,55. Arrivo a Milano-Malpensa alle ore 21,10

FAR EAST VIAGGI

Tour Operator

Via N. Bixio, 13 - LEGNANO (MI)

tel .0331 455489