hola@yporquenosolo.com · rodriguez san pedro 2,piso 9,oficina 909 · madrid 28015 · cic ma 1038 · viajes trekking y aventura · 911644035

BUTÁN

"La tierra del Dragón"

Ha sido un país poco visitado, voluntariamente aislado y remoto durante siglos. Rodeado por sus vecinos India y Tíbet se ha conservado al margen del mundo desde su independencia en 1949 hasta hace unos pocos años. Bután está atravesado por la cordillera del Himalaya y en sus valles se encuentran bellos pueblos donde se levantan antiguos monasterios budistas y Dzong.

Nuestra ruta visita las ciudades de Thimpú, capital del país, Paro y Punakha donde encontramos un importante legado histórico y un gran número de antiguos palacios y lugares religiosos.

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Kathmandú	../../..	Vuelo
2	Kathmandú	../../..	Hotel ****
3	Vuelo Katmandú/Paro/Thimpú	D/../C	Hotel ****
4	Thimpú	D/A/C	Hotel ***
5	Thimpú/Punakha	D/A/C	Hotel ***
6	Punakha	D/A/C	Hotel ***
7	Punakha /Paro	D/A/C	Hotel ***
8	Paro	D/A/C	Hotel ***
9	Vuelo Paro/Kathmandú .	D/../..	Hotel ****
10	Kathmandú. Visita a los pueblos del Valle	D/../..	Hotel ****/Vuelo
11	Vuelos Kathmandú/Ciudad de origen	../../..	----------

ALIMENTACIÓN	Desayuno: D	Almuerzo: A	Cena: C	Picnic: P

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/KATHMANDÚ
Salimos en vuelo hacía Kathmandú con conexiones intermedias.

DÍA 2.- KATHMANDÚ
A la llegada, nos esperan en el aeropuerto para el traslado al hotel. Habitación disponible a partir de las 2PM.

KATHMANDÚ
Es la capital de Nepal y se encuentra en el centro de un prodigioso valle cuyos paisajes, hay que calificarlos entre los más bellos del mundo. La ciudad, alegre y colorista como pocas, posee bellísimos monumentos y rincones, además de mercados y calles como Makhan Tole, en la que todavía se respira muy profundamente el ambiente de una localidad nepalí de la Edad Media, la plaza Durbar, que, situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental, y sin duda, el palacio de Kumari, construido en 1.760 como residencia de la diosa viviente en Nepal, con sus bellos balcones y ventanas de madera tallada. El palacio Real, conocido como Hanuman Dhoka y residencia de la antigua dinastía Malla; la elegante pagoda de Narayana Mandir, los bellísimos edificios en torno a la plaza de Khastamandap y otros muchos lugares de interés. Mención aparte merece el templo de Machendranath, santuario erigido en honor del dios de la lluvia, particularmente venerado en un país en que la inmensa mayoría, vive de la agricultura. En los barrios del sur de la capital mucho menos frecuentados, pueden contemplarse viejos santuarios y destartalados edificios que proporcionan un ambiente diferente a lo ya visitado.

DÍA 3.- VUELO KATMANDÚ/PARO/THIMPÚ. *(55 KM, 1:30 hrs)*
A la hora indicada, traslado al aeropuerto para volar a Paro, donde nos esperan en el aeropuerto. Salida por carretera a Thimpu, la capital de Bután, con una parada en ruta en Chuzom, confluencia de los ríos Paro y Thimpu donde encontraremos tres diferentes estilos de estupas: tibetana, nepalí y butanesa. Poco antes de llegar a Chuzom, visitaremos el templo Lhakang Tschgang, construido en el siglo XV como resultado de la visita de Balaha, el excelente caballo, una manifestación de Chenrezing, el Buda compasivo. El camino pasa por un valle estrecho, y que tras su paso se abre el valle de Thimpu con tierras de cultivo.

Por la tarde, visita al Memorial Chorten, una gran estructura blanca coronada por una aguja dorada. Es uno de los monumentos más icónicos de la ciudad y un punto de encuentro para los lugareños, que acuden a circunvalar la estupa, hacer girar las ruedas de oración y rezar en el pequeño santuario interior.
A continuación, paseo exploratorio por la calle principal y el mercado de Thimphu. Explorarás Ka Ja Throm (antes Centenary Farmers Market), un renovado espacio urbano donde convergen ocio, cultura, gastronomía, artesanía y vida local. Es uno de los lugares más vibrantes de la ciudad.

THIMPHÚ
Es la ciudad más grande de Bután y su capital desde 1961. Está situada a 2.300 m de altura, en el fértil valle que atraviesa el río Wang Chu. Centro político y económico, su economía se basa en la agricultura y la ganadería, aunque el turismo regulado contribuye a su desarrollo manteniendo un equilibrio entre las tradicionales y la modernización.

Contiene la mayoría de los edificios importantes políticos de Buthán, incluida la Asamblea Nacional y el recién reformado Dechencholing Palace, la residencia oficial del Rey, situado al norte de la ciudad.
La cultura del país está muy presente en la ciudad a través de la literatura, la religión, las prácticas de los monasterios y demás manifestaciones populares. Su "Dzong Taschiccho", Dzong de la ley buena, fue edificado en 1961, en él destacan sus nichos, situados a la altura de las ventanas, que albergan en 200 frisos, representaciones en relieve de los santos y dioses de Bután.

DÍA 4.- THIMPÚ.
Desayuno en el hotel. Por la mañana, breve trayecto hacia el norte de la ciudad para visitar Buddha Dordenma, una imponente estatua situada en el parque natural Kuenselphodrang. Esta gigantesca figura de bronce dorado, de 51,5 metros de altura, da vida a una antigua profecía del siglo VIII. En su interior alberga 125.000 estatuillas de Buda también de bronce dorado. El lugar ofrece un ambiente ideal para la meditación.
A continuación, iniciarás una caminata fácil de hora y media desde Buddha Dordenma hasta Changangkha Lhakhang. El sendero está rodeado de miles de banderas de oración ondeando en la brisa, bosques de pinos, abedules y rododendros, con pequeños miradores para disfrutar del paisaje.
Visita de Changangkha Lhakhang, un antiguo templo fundado en el siglo XII por Lama Phajo Drugom Shigpo, procedente del Tíbet y considerado fundador de la escuela Drukpa en Bután. El templo alberga la estatua de Chenrezig de once cabezas, símbolo de compasión. Tradicionalmente, las familias acuden aquí a pedir bendiciones para los recién nacidos.
Visita al convento de Drubthob Goema / Zilukha Nunnery, único monasterio de monjas en la capital, situado en un promontorio con vistas al Trashichhoe Dzong y al campo de golf. Aquí podrás conversar con las monjas dedicadas al estudio y práctica del budismo.
Tras el almuerzo, visita del Instituto Nacional de Zorig Chusum, la escuela de las 13 artes y oficios tradicionales. Fundado en 1971, imparte cursos de pintura, talla, bordado, escultura y otras artes.
Después, visita del Museo de la Herencia Popular, dedicado a la vida rural tradicional mediante exposiciones y demostraciones.
Concluye el día con una visita al Trashichhoe Dzong, la "fortaleza de la religión gloriosa", sede del trono del monarca, del jefe del clero y de la administración. Construido en 1641 y restaurado en los años 60 sin usar clavos ni planos, es un ejemplo icónico de arquitectura butanesa.

DÍA 5.- THIMPÚ/PUNAKHA *(75 kms, 3 hrs.)*
Desayuno en el hotel. Salida hacia el Paso Dochu-la (3.088 m). Parada para disfrutar de las vistas y contemplar los 108 chorten conocidos como Druk Wangyal Chortens, encargados por la Reina Madre Ashi Dorji Wangmo Wangchuk. Con buena visibilidad, se aprecian varios picos del Himalaya butanés, incluido el Gangkar Puensum, el más alto del país (7.570 m).
Continuación hasta Punakha, antigua capital del reino y aún residencia de invierno del Je Khenpo (jefe del clero). El fértil valle se nutre de los ríos Pho Chhu y Mo Chhu.
Tras el almuerzo, visita del Punakha Dzong, "Palacio de la Gran Felicidad", construido

en 1637 en la confluencia de ambos ríos. Es uno de los dzongs más impresionantes y mejor conservados, con un rico legado religioso e histórico.
Por la tarde, caminata hasta Chimi Lhakhang, el templo de la fertilidad. El sendero atraviesa campos de arroz y el pueblo de Pana. Según la tradición, las parejas sin hijos obtienen bendiciones especiales aquí. Alojamiento en Punakha (1.300 m).

PUNAKHA
Fue la capital del país hasta 1955, cuando fue trasladada a Thimphú. Posee un famoso dzong, fortaleza monástica, que data del siglo XVII. Tiene la forma de navío anclado a la orilla de los dos ríos, y en él se centra el poder religioso y civil. Como ocurre con el de la capital, no se puede visitar en su interior, solo los patios, aunque todos los dzongs son muy similares tanto en su arquitectura como en su ubicación. Este además sirve como la casa de invierno del líder espiritual y de sus monjes.

DÍA 6.- PUNAKHA
Desayuno en el hotel. Por la mañana, subida a pie (unas 2 horas ida y vuelta) hasta el Khamsum Yuelley Namgyel Chorten, construido para la paz y la armonía en el mundo. Desde aquí se tienen vistas magníficas del valle y las montañas de Gasa.
Cruzarás después el puente colgante de Punakha, uno de los más largos de Bután (160 m), con banderas de oración ondeando sobre el río Mo Chhu.
Después del almuerzo, visita del Wangduephodrang Dzong, fundado en 1638 y restaurado tras el incendio de 2012. Su ubicación estratégica sobre una cresta permitió controlar rutas clave del país.
A continuación, recorrido por el encantador pueblo de Rinchengang, conocido por sus casas tradicionales compactas y su historia ligada a los artesanos que ayudaron a construir el dzong en el siglo XVII. Es uno de los pueblos más antiguos del país, rodeado de arrozales y con vistas espectaculares. Alojamiento en Punakha (1.300 m).

DÍA 7.- PUNAKHA /PARO *(125 kms, 4 hrs)*
Desayuno en el hotel. Salida hacia Paro por una ruta escénica.
Llegada y registro en el hotel.
El valle de Paro destaca por sus templos ancestrales, su belleza natural, sus leyendas y su importancia cultural. Alberga el Museo Nacional, numerosos monasterios y el único aeropuerto internacional del país. Desde el extremo norte domina el Monte Chomolhari (7.314 m).
Después del almuerzo, visita de Ta Dzong, antigua torre vigía hoy convertida en museo nacional, con colecciones de thangkas, textiles, armas y objetos históricos.
Descenso a pie hacia Rinpung Dzong, "fortaleza del montón de joyas", famosa por sus murales extraordinarios sobre temas budistas.
Visita a una casa tradicional butanesa, donde podrás conocer la arquitectura local, degustar cocina típica y comprender la vida rural del país.
Alojamiento en Paro (2.280 m).

PARO
Está situada en un valle abierto y salpicado de granjas de techos cubiertos por placas de pizarra. Tanto en la ciudad, como en los alrededores, se encuentran numerosos lugares para visitar, como: las pintorescas ruinas de la fortaleza de Drugyel Dzong, construida en 1.647; el monasterio de Takstang, colocado sobre un cortado, situado a

800 metros sobre el valle y el monasterio de Kyichi Lhakhang, una de las primeras edificaciones religiosas del país, construido en el siglo VII por el rey tibetano Sang-Seng Gambo, considerado como el mejor conservado del país y que contiene magníficos frescos y estatuas de deidades. El Dzong Rimpung, que data del siglo XVII y se yergue como una de las fortalezas más impresionantes de la zona, su construcción se debió a razones de defensa ante las invasiones tibetanas y el museo Nacional de Bután, fiel reflejo de la arquitectura de las fortalezas butanesas.

DÍA 8.- PARO.
Desayuno en el hotel. Salida hacia el Monasterio Taktshang (Nido del Tigre), uno de los lugares más sagrados del país, situado en un acantilado a 900 m sobre el valle. La caminata dura unas 5 horas ida y vuelta. Según la leyenda, Guru Rinpoche llegó aquí montado en una tigresa y meditó, consagrando el lugar.
De regreso, visita del Kyichu Lhakhang, templo del siglo VII construido por el rey tibetano Songtsen Gampo, uno de los más antiguos de Bután y símbolo de la llegada del budismo al país.
Por la tarde, tiempo para explorar el mercado y centro de Paro.
Alojamiento en Paro (2.280 m).

DÍA 9.- VUELO PARO/KATHMANDÚ
Muy temprano, traslado al aeropuerto para volar a Katmandú, donde de nuevo nos esperan, para el traslado al hotel. Por la tarde visitamos Patan, Bungamati, la ciudad de Kathmandu y Swyambhunath.

PATAN
Patan, oficialmente conocida como Ciudad Metropolitana Lalitpur, es una de las mayores ciudades de Nepal, junto con Katmandú, Pokhara y Biratnagar. La ciudad de Patán también es conocida como Manigal, y es famosa por su rico patrimonio cultural, en particular, por su tradición en las artes y la artesanía

SWAYAMBHUNATH
Swayambhunath es un antiguo complejo religioso a lo alto de una colina en el valle de Katmandú, al oeste de la ciudad de Katmandú. Junto a otras construcciones del valle, fueron elegidas como Patrimonio de la Humanidad de la Unesco en 1979.. [1]También es conocido como el templo de los monos, ya que hay monos que viven en santas partes del templo en el norte-oeste.

DÍA 10.- KATHMANDÚ. VISITA A LOS PUEBLOS DEL VALLE
Dedicamos la mañana a recorrer el valle de Kathmandú, Pashupatinath, Boudhanath, Bhaktapur. Tarde libre.

PASUPATINATH
Situados también en el valle este conjunto de templos es el segundo centro más importante de peregrinación para los hinduistas, y donde existe un lugar de cremaciones, semejante a los del Ganges.

BODNATH
Es una viejísima estupa, considerada como la mayor del país y una de las más grandes del planeta, está coronada por una bella torre, donde en cada una de sus caras figuran los ojos de Buda. También actúa como centro de concentración de la considerable población tibetana de Nepal.

BHAGDAON
Conocida también como la vieja Bhaktapur, fue la capital del país durante la dinastía Malla, está situada a 35 km al sureste del centro de Katmandú y puede considerarse la más medieval de las tres urbes principales del valle. A pesar de su reciente desarrollo, conserva un marcado aire de perpetuidad gracias a la mayor parte de su gloriosa arquitectura de finales del siglo XVII. La mayoría de sus enclaves de interés pueden visitarse a pie; entre ellos, también aparece otra plaza Durbar, mayor que la ubicada en la capital, con sus propios templos, estatuas y columnas, destacando el palacio de las Cincuenta y Cinco Ventanas. La segunda plaza en importancia de la ciudad, es Taumadhi Tole que acoge el templo más alto del valle, el Nyatapola, y uno de los mayores centros de peregrinaje: el Til Mahadev Narayan. A escasa distancia se halla el mercado de alfarería. En dirección este, a través de las sinuosas callejuelas del casco antiguo, yace la plaza de Tachupal Tole, provista igualmente de templos, monasterios y museos de artesanía.

DÍA 11.- VUELOS KATHMANDÚ/CIUDAD DE ORIGEN
Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada, traslado al aeropuerto para salir en vuelo a la ciudad de origen con conexiones intermedias (en función de la compañía puede llegarse el mismo día a la ciudad de origen).

FECHAS DE SALIDA DESDE Madrid y Barcelona

AGOSTO: 12
SEPTIEMBRE: 18

GRUPO MÍNIMO 4 / MÁXIMO 12 PERSONAS

PRECIO POR PERSONA	4.400 €
SUPL. HAB. INDIVIDUAL	450 €

*En el precio, ya está incluidas las tasas aéreas 450 euros , importe aproximado a reconfirmar en el momento de emisión (incluido ya en el precio)

SERVICIOS INCLUIDOS

- Transporte en avión en clase turista Ciudad de origen/ Katmandú/Ciudad de origen (conexiones intermedias)
- Vuelos Katmandú /Paro/Katmandú
- Recepción en los aeropuertos a la llegada
- Traslados especificados
- Transporte en vehículo privado con aire acondicionado.
- Alojamientos en hoteles de primera categoría, y categoría turista, en habitaciones dobles con baño privado (según cuadro)
- Alimentación especificada en el cuadro
- Visitas y excursiones especificadas en el itinerario
- Guía local de habla española en Bután. Guía de habla española en Katmandú para las visitas.
- Entradas a los lugares a visitar en Bután.
- Seguro de asistencia en viaje

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Alimentación no especificada en el cuadro
- Entradas a los lugares a visitar en Kathmandu.
- Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
- Propinas
- Visado.
  Tasas aéreas
- Tasas de aeropuerto
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

DOCUMENTACIÓN

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.
Visado Bután: se tramita en el aeropuerto a la llegada (40 usd aprox.)
Visado Nepal: se puede tramitar online https://nepaliport.immigration.gov.np/ o a la llegada se tramita en el aeropuerto a la llegada (40 usd aprox. y 2 fotografías).
Se recomienda llevar una copia del pasaporte.

* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES

SANIDAD

IMPRESCINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.
http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm

SEGURO

En este viaje hemos incluido un seguro con AXA de asistencia en viaje con cobertura de cancelación (Vip plus 2000)

Puedes consultar las condiciones en nuestra página web:
www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000.pdf
Opcionalmente se puede contratar un seguro que cubra más gastos de cancelación. Consultar.

ALOJAMIENTO

Hoteles de tres estrellas en Buthán y cuatro estrellas en Nepal, en habitaciones dobles con baño privado

Al tramitar la reserva, se puede solicitar habitación 'a compartir', para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito.

Alojamientos previstos o similares.
Kathmandú: Hotel Moonlight

Kathmandu	Hotel Moxy by Marriot
Thimphu	Drugyal Twin Tower / Thimphu Central / Similar
Punakha	Hotel Lobesa / River Valley / Similar
Paro	Bhutan Mandala / Metta Resort / Similar

DIVISAS

La unidad monetaria de Bután es el NGULTRUM (BTN).
La unidad monetaria es la RUPIA NEPALÍ (NPR).
Puedes consultar la equivalencia en http://www.xe.com/ucc/es

CLIMA

De Junio a Septiembre es época de monzón. Veranos cálidos, en los valles de las montañas

RESERVA

Para realizar tu reserva necesitamos que rellenes el siguiente formulario online con tus datos personales y nos envíes una copia de tu pasaporte a hola@yporquenosolo.com

Para formalizar la reserva, tendrás que abonar un depósito del 40 % del importe total del viaje por una de estas vías:

-Transferencia bancaria indicando el nombre completo del pasajero que va a viajar.

Titular: TREKKING Y AVENTURA SL

International Banking Account Number (IBAN): ES06 0075 0349 4606 0111 8121

-Tarjeta de crédito (salvo American Express) solicitándonos el enlace.

Una vez recibidos estos trámites, te enviaremos un correo electrónico con el estado de tu reserva, dosier del viaje y justificante del pago recibido.

La documentación será entregada aproximadamente 15 días antes de la fecha de salida por correo electrónico previo pago pendiente del viaje.

Estamos a tu disposición para cualquier aclaración adicional por teléfono en el 911644035 o vía mail en hola@yporquenosolo.com

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.
www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp