



NEPAL

Breath Trekking

Prima Edizione

27/4 - 11/5 2025



con la direzione tecnica di
VIAGGIGIOVANI.IT - Trento



NEPAL

BREATH TREKKING

27 Aprile - 11 Maggio 2025

INFORMAZIONI GENERALI

DESCRIZIONE

Le alte vette himalayane del Nepal sono quanto di più spettacolare e avvincente il pianeta possa offrire. È proprio nel cuore dell'Himalaya - dove le dimensioni di ogni fenomeno naturale sono stranianti per la loro grandezza, e le Terre Alte sono considerate la "dimora degli Dei" - che si svolge la prima edizione di questo viaggio che è insieme un trekking e un workshop itinerante sul respiro. Il tutto secondo i principi del Metodo HOT mind, un Metodo che permette di sviluppare il Calore interiore e di raggiungere il benessere psicofisico in tutte le stagioni dell'anno attraverso il contatto salutare con gli elementi della Natura.

Un trekking dalla formula innovativa, durante il quale potrai apprendere e praticare tecniche di respiro consapevole mentre cammini ai piedi delle cime dell'Himalaya con spettacolari vedute su alcune delle vette oltre gli ottomila metri che contornano la regione in cui andremo: l'Annapurna, il Dhaulagiri, il Manaslu.

Lo scrittore e barefooter Andrea Bianchi, fondatore del Metodo HOT mind, metterà a disposizione dei partecipanti tutta la sua esperienza nel Pranayama, la millenaria Scienza yogica del Respiro, mentre le guide locali di Viaggia con Carlo saranno il riferimento sicuro per andare alla scoperta di questa Terra dai mille volti, dove la potenza della Natura incontra la Spiritualità, la Cultura e la Storia.

Il trekking è caratterizzato da un percorso semplice sia per la lunghezza delle tappe che per le altitudini non eccessive, tale da facilitare le pratiche di respiro. Il numero contenuto dei partecipanti garantirà la possibilità per ognuno di essere seguito al meglio.

I BENEFICI DEL RESPIRO CONSAPEVOLE

I benefici del respiro consapevole sono numerosi, e saranno tangibili già durante il trekking, mentre gli esercizi che i partecipanti apprenderanno diventeranno semplici ma efficaci strumenti per il benessere psicofisico, da poter praticare autonomamente anche una volta tornati a casa.

Tra i benefici accertati delle tecniche di respiro che praticheremo vi sono i seguenti:

- maggiore resistenza fisica alla stanchezza e allo sforzo fisico;
- recupero più rapido dallo sforzo;
- maggiore assorbimento di ossigeno alle quote elevate;
- migliore capacità di termoregolazione;
- presenza e integrazione di se stessi nell'ambiente in cui si cammina.

Oltre a tutto questo, la pratica regolare del Metodo HOT mind può diventare una valida via di crescita personale, e un supporto alla realizzazione della persona e dei suoi obiettivi di vita, favorendo lo sviluppo di forza, salute, chiarezza mentale e libertà!

DOVE

Il territorio dello stato himalayano del Nepal è compreso tra la pianura del Gange e la catena montuosa dell'Himalaya, è prevalentemente montuoso, presenta un dislivello notevole (da 80 m nelle pianure del Sud a 8.848 m dell'Everest, il punto più alto della Terra) ed è geograficamente parte del subcontinente indiano. Il Nepal confina a Nord con il Tibet (Cina) e a Sud con l'India.

La capitale Kathmandu, situata a circa 1.350 m d'altitudine, ha una popolazione di circa un milione di abitanti e un'area metropolitana che si estende nella cosiddetta Valle di Kathmandu,

comprendente diverse città e villaggi fra cui Lalitpur e la medievale Bhaktapur. La città di Pokhara, situata nella regione centrale ai piedi del massiccio dell'Annapurna, è il secondo centro urbano nepalese.

Il paesaggio del Nepal, stretto fra l'India e il Tibet, varia dalle pianure di umida giungla, a dolci colline di terra fertile e valli profonde, fino alle vette ghiacciate dell'Himalaya, che sono le più alte del mondo.

Il paesaggio culturale è altrettanto vario che quello geografico: i popoli che lo abitano appartengono a diversi gruppi etnici e parlano lingue differenti. I rituali religiosi spaziano dall'induismo al buddismo tibetano, fino alle antiche radici dello sciamanesimo.

Il clima è subtropicale, caratterizzato principalmente da due fasi stagionali: la stagione delle piogge (da giugno a fine settembre) e la stagione secca (il resto dell'anno). Questa alternanza è dovuta alla presenza dei monsoni, i venti periodici caratteristici dell'Asia meridionale e sudorientale.

Il monzone estivo spira dall'oceano Indiano verso il continente caricandosi di umidità e portando la pioggia, mentre quello invernale spira dall'arido altopiano del Tibet verso l'oceano, dando origine a un cielo terso e a un clima secco.

Vi possono essere delle forti escursioni termiche tra estate e inverno, e naturalmente c'è una forte differenza di temperature in dipendenza dall'altitudine (circa 6 °C in meno ogni mille metri di quota).

QUANDO	Dal 27 Aprile all'11 Maggio 2025 <i>(15 giorni / 14 notti)</i>
DOVE DORMIAMO	Hotel (strutture di classe turistica in camera doppia/twin con servizi privati) e Guest House (strutture semplici, in camera doppia/twin con servizi in comune).
PASTI INCLUSI	Tutte le colazioni. I pranzi e le cene previsti dal programma (vedi più sotto "Dettaglio della quota").
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	Tutti i pasti non specificati dal programma. Bevande calde e fredde durante tutto il viaggio.
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea internazionali dall'Italia (INCLUSI) Volo interno Kathmandu - Pokhara (INCLUSO)
DOCUMENTI	Passaporto (con validità residua di almeno 6 mesi) e visto turistico (rilasciato all'arrivo in aeroporto).
TRASPORTI LOCALI	Van con conducente.
TIPO DI VIAGGIO	Viaggio di gruppo con guide locali e accompagnato da Andrea Bianchi , scrittore e barefooter, fondatore del Metodo Hot Mind. Numero minimo di partecipanti 7, numero massimo 11.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

27 Aprile DOM

PARTENZA DALL'ITALIA

Volo dall'Italia per Kathmandu con scalo ad Istanbul.

Sistemazione: In aereo

Formula: pasti a bordo

Programma: In volo

2° GIORNO

28 Aprile LUN

ARRIVO A KATHMANDU

Prelievo all'aeroporto e trasferimento in hotel.

Briefing con la guida sul trekking.

Successivamente, nel pomeriggio visita a piedi di **Basantapur**, **Indra Chowk** e **Ason Chowk**, luoghi frequentati dai locali e ricchi di mercati e tradizione, sempre accompagnati da una guida locale parlante italiano.

Sistemazione: Nepali Ghar o simile

Formula: cena di benvenuto

Programma: prima visita guidata della città con guida parlante italiano

3° GIORNO

29 Aprile MAR

Visita di KATHMANDU e preparazione al trekking

Oggi esploriamo **Kathmandu** con una guida locale. I luoghi più popolari e le attrazioni più impressionanti includono **Pashupatinath** (un tempio indu con luoghi di cremazione) e il **Boudhanath Stupa**, il grande stupa bianco decorato con gli occhi onniscienti del Buddha. Visitiamo anche **Patan**, città medievale Patrimonio UNESCO, un tempo capitale di un regno indipendente.

In hotel prima introduzione al Breath Trekking.

Sistemazione: Nepali Ghar o simile

Formula: colazione

Programma: visita culturale di Pashupatinath, Boudhanath e Patan con guida parlante italiano

4° GIORNO

30 Aprile MER

Volo per POKHARA e trasferimento a SWANTA (2.400 m – 7/8 ore + 1,5 ore)

Dopo la colazione trasferimento in aeroporto e **volo per Pokhara di 25 minuti**.

Pokhara è situata alla base della catena Himalayana dell'Annapurna, con giornate limpide dalla città stessa abbiamo vedute eccellenti sul Machhapuchhre, sull'Annapurna e sul Dhaulagiri.

Dopo essere atterrati ci trasferiamo subito a **Tatopani**, sul circuito dell'Annapurna, un'antica via commerciale tra il Tibet e il Nepal e oggi percorso da trekking tra i più conosciuti al mondo. Da Tatopani deviamo per **Chitre**, dove cominciamo il nostro trekking.

Oggi abbiamo solo **1.30 h di cammino** per raggiungere **Swanta**, dove pernottiamo.

Sistemazione: Tea House

Formula: colazione, pranzo e cena

Programma: Volo 25 min, trasferimento di 7/8 ore e trekking di 1,5 h

5° GIORNO**1 Maggio GIO****Da SWANTA a CHISTIPUNG (2.990 m - 3,5 ore di trekking, 6,3 km)**

Prima parte della giornata dedicata alla visita dei dintorni e del villaggio di **Swanta**, un Luogo di quiete ideale anche per le pratiche di respiro, il relax e l'acclimatamento, immerso tra coltivazioni di cereali che sembrano quadri, e boschi rigogliosi rinfrescati dalla brezza fresca dell'Himalaya.

In tarda mattinata ci incamminiamo verso **Chistipung**, la prima vera tappa del nostro cammino, che ci porterà fino ad un lodge al limitare della vegetazione, che in queste regioni è posto ad altitudini più elevate rispetto alle nostre montagne.

Sistemazione: Tea House

Formula: colazione, pranzo e cena

Programma: Pratiche, breve escursione e acclimatamento, 3,5 ore di trekking

6° GIORNO**2 Maggio VEN****Da CHISTIPUNG a BHAELI KHARKA (3.447 m - 4 ore di trekking, 8,1 km)**

Oggi è probabilmente la giornata più impegnativa per il dislivello che ci separa da **Bhaeli Kharka**, un unico lodge su di una radura dove spesso possiamo osservare pascoli di Yak. Le pratiche di respiro apprese durante la giornata di acclimatamento a Swanta ci saranno già utili.

Arrivo e relax con vista eccellente sul **Dhaulagiri** e sulla catena dell'**Annapurna**, proprio davanti a noi.

Sistemazione: Tea House

Formula: colazione, pranzo e cena

Programma: 4 ore di trekking

7° GIORNO**3 Maggio SAB****Da BHAELI KHARKA a DOBATO (3.450 m - 2 ore di trekking, 2,7 km)**

Dopo la colazione riprendiamo il nostro trekking attraverso fitti boschi di rododendri in fiore e orchidee, mentre il canto degli uccelli rende la nostra escursione più rilassante.

La tappa è breve e ideale per approfondire le pratiche sull'assorbimento del Prana.

A **Dobato**, davanti a noi, con meteo buono, si offre uno spettacolo che difficilmente dimenticheremo: l'**Annapurna Sud** possiamo quasi toccarlo con un dito.

Sistemazione in Tea House e relax.

Sistemazione: Tea House

Formula: colazione, pranzo e cena

Programma: 2 ore di trekking

8° GIORNO**4 Maggio DOM****Da DOBATO a TADAPANI (2.700 m - 3,5 ore di trekking, 7,8 km)**

Sveglia prima dell'alba e camminata di 45 minuti fino al punto panoramico **Muldai** (3.637 m), il punto più alto del nostro trekking, un luogo semplicemente magico. Da qui la veduta sulla catena Himalayana è davvero incredibile, dal **Dhaulagiri** fino addirittura al **Langtang Lirung**. Da qui, se la giornata è bella, riusciamo a vedere anche **Pokhara** e il **Lago Pewa**. Torniamo al lodge per la colazione, e successivamente riprendiamo il nostro trekking fino a **Tadapani**, che raggiungiamo nel pomeriggio.

Sistemazione in lodge.

Sistemazione: Tea House

Formula: colazione, pranzo e cena

Programma: salita al **Muldai Peak** (45 min) - 3,5 ore di trekking

9° GIORNO 5 Maggio LUN	Da TADAPANI a GHANDRUK (1.850 m - 3,5 ore di trekking) Dopo la colazione riprendiamo il nostro trekking, oggi completamente in discesa attraverso un fitto bosco. Un percorso ideale per lavorare sulle tecniche di respiro Buteiko e di rilassamento. Arriviamo a Ghandruk, bellissimo villaggio di etnia Gurung ricco di storia, roccaforte dei guerrieri Ghurka al servizio della regina d'Inghilterra. Visita al villaggio, durante la quale potremo vedere un piccolo tempio, il museo Gurung, e alcune antiche abitazioni ricostruite o mantenute secondo l'antica arte del legno Newari. Sistemazione in lodge. Sistemazione: Tea House Formula: colazione, pranzo e cena Programma: 3,5 ore di trekking
10° GIORNO 6 Maggio MAR	Da GHANDRUK alle sorgenti di acqua calda di GHINU DANDA (1.720 m - 2,5 ore di trekking, 6,9 km) Il percorso di oggi ci porta sul versante opposto della valle, che raggiungiamo attraverso un lungo ponte sospeso per poi risalire fino a Ghinu Danda. Da qui parte il sentiero che conduce al Campo Base dell'Annapurna, ma la nostra mèta - dopo avere preso sistemazione nel lodge - è una deviazione che ci conduce sul fondo della valle, presso il torrente, dove potremo godere di un bagno rigenerante in vasche alimentate da acqua calda che sgorga direttamente dalla roccia! Sistemazione: Tea House Formula: colazione, pranzo e cena Programma: 2,5 ore di trekking
11° GIORNO 7 Maggio MER	Da GHINU DANDA a LANDRUK (1.640 m) - proseguimento in jeep fino a POKHARA (2,5 ore di trekking) Il trekking verso il villaggio di Landruk ci porta attraverso meravigliosi boschi su un grandioso sentiero panoramico. Durante il percorso ci sono sempre viste affascinanti sulla catena dell'Annapurna quando il tempo è bello. E' una giornata poco impegnativa, si attraversa di nuovo il fiume per poi risalire lungo il versante in una vegetazione sempre più rigogliosa e con magnifiche cascate sul fianco della montagna. Landruk è anch'esso un villaggio di etnia Gurung, molto tradizionale con un'atmosfera che trasmette serenità. Dopo la pausa pranzo, ci trasferiamo in jeep nella bella Pokhara, cittadina graziosa e turistica sulle rive del lago Pawa. Sistemazione in Hotel. Sistemazione: Mt Kailash resort o similare Formula: colazione Programma: 2,5 ore di trekking e 2,5 ore di trasferimento in jeep
12° GIORNO 8 Maggio GIO	POKHARA Giornata libera a disposizione con diverse possibilità di svago. Possiamo decidere di visitare alcuni importanti luoghi sacri buddisti e induisti, come lo Stupa della Pace e l'imponente statua dedicata a Shiva. Oppure possiamo decidere di trascorrere qualche ora in barca sul lago Pawa.. Sistemazione: Mt Kailash resort o similare Formula: colazione Programma: Giornata libera

13° GIORNO 9 Maggio VEN	Volo da POKHARA a KATHMANDU, trasferimento a BHAKTAPUR e a NAMOBUDDHA In mattinata volo di rientro a Kathmandu. Dall'aeroporto ci trasferiamo subito a Bhaktapur, patrimonio culturale dell'umanità, la vecchia capitale e Regno dei Malla, città medievale di rara bellezza con i suoi templi e le sue stradine che ci riportano davvero nel Medioevo. Dopo un paio d'ore di visita della città, seguiamo per Namobuddha, Monastero di rara bellezza con vista spettacolare sull'Himalaya, uno dei più importanti siti sacri di pellegrinaggio del buddismo tibetano. Qui possiamo farci coinvolgere dall'atmosfera quasi surreale del Luogo, partecipare alle cerimonie dei Monaci (Puja) e condividere i pasti con i giovani studenti del Monastero. Pernottamento alla Guest House del Monastero. Sistemazione: Guest House Formula: colazione, cena Programma: Trasferimento e visita a Bhaktapur (guida parlante italiano) e al Namobuddha
14° GIORNO 10 Maggio SAB	KATHMANDU Al mattino rientriamo a Kathmandu per visitare uno dei Luoghi sacri più importanti della città, secondo solo Boudhanath: Swayambhunath è un antico complesso religioso buddista situato in cima ad una collina, ed è anche conosciuto come il Tempio delle scimmie per via delle numerose scimmie che popolano il sito. Successivamente visitiamo l'orfanotrofio "Casa di Ste" – fondato nel 2013 – in cui convivono e studiano oltre 20 bambini orfani dai 6 ai 16 anni. Dal 2016 il progetto è gestito e co-finanziato da Finale for Nepal e associazione 17. Pomeriggio libero per gli ultimi acquisti e una passeggiata nelle vie storiche della città. Sistemazione: Nepali Ghar o simile Formula: colazione Programma: Visita di Swayambhunath e "Casa di Ste".
15° GIORNO 11 Maggio DOM	KATHMANDU - ITALIA Trasferimento in aeroporto 3 ore prima della partenza. Rientro in Italia. Sistemazione: in aereo Programma: pasti a bordo Programma: in volo
ATTENZIONE:	IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI IN FUNZIONE DELLE CONDIZIONI METEO
ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA	Per l'abbigliamento consigliamo di prendere spunto dal documento "Abbigliamento consigliato con Ferrino" che vi manderemo al momento della partenza.
BAGAGLI	Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio. Durante il trekking sarà necessario uno zaino da trekking leggero di capacità 20 - 30 litri per portare il necessario per la giornata di cammino..
ASSICURAZIONE e CONTRATTO DI VIAGGIO	TUTTI I DETTAGLI DEL CONTRATTO DI VIAGGIO VERRANNO FORNITI DALL'AGENZIA VIAGGIGIOVANI.IT AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

(in camera doppia condivisa - supplemento singola su richiesta) **3.150,00 €**

TASSE aeroportuali escluse (per persona: ca 505 euro, da aggiornare 30 gg prima della partenza)

SCONTO PRENOTA PRIMA sulla quota (non sulle tasse): 4% pari a 126 euro entro il 15 Gennaio 2025.

DATA ULTIMA PER LE ISCRIZIONI: 27 FEBBRAIO 2025

[PRENOTA SUL SITO VIAGGIGIOVANI.IT CLICCANDO QUI](https://viaggigiovani.it)

o chiedi ulteriori informazioni scrivendo a
info@ilsilenziodaipassi.it

COSA COMPRENDE LA QUOTA DI VIAGGIO

Metodo HOT mind e pratiche di Breath Trekking

L'accompagnamento al viaggio, l'insegnamento, la guida e il supporto personale alle pratiche di respiro consapevole secondo il Metodo HOT mind da parte dell'ideatore del Metodo.

DETTAGLIO DELLA QUOTA:

- **Volo intercontinentale:** da/per Venezia Marco Polo, Milano Malpensa, Roma Fiumicino con Turkish Airlines con scalo (bagaglio da stiva incluso)
 - **Volo interno:** da/per Kathmandu a Pokhara
 - **5 pernottamenti in hotel:** strutture di classe turistica in camera doppia/twin con servizi privati
 - **8 pernottamenti in guest house di cui 1 presso il monastero di Namobuddha:** strutture semplici, in camera doppia/twin con servizi in comune
 - **Pasti:** 12 colazioni, 7 pranzi, 9 cene di cui 1 di benvenuto
 - **Trasporti (carburante compreso):** pulmino privato
 - **Guide locali:** parlante italiano a Kathmandu e parlante inglese per tutto il resto del tour
 - **Assistenza:** staff logistico in lingua inglese durante il trekking
 - **Attività:** escursioni, permessi ed entrate come da programma
 - **Assicurazione 360°:** annullamento, copertura pandemie, malattia, spese mediche (massimale 50.000 €), bagaglio.
-

-
- **Kit Viaggio:** omaggio Viaggia con Carlo in partnership con Ferrino
 - Documentazione di viaggio elettronica
 - Assistenza 24/7 per qualsiasi emergenza
 - Spese di apertura pratica, direzione tecnica e supporto logistico Agenzia di Viaggio **Viaggigiovani.it di Trento**
-

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Tasse aeroportuali: ca **505 €**
 - Visto d'ingresso: **30 \$** da pagare all'arrivo
 - Pasti non menzionati e tutte le bevande
 - Entrate ed attività non menzionate nel programma
 - Mance: almeno **85 €** a persona per tutta la durata del tour
 - Tutto quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".
-

