

TOUR COMPLETO del BHUTAN

dal 10 al 27 novembre 2012

per i Tshechu di Mongar e di Trashigang
(18 giorni - 16 notti)



Fino agli anni '60 tutti i viaggi in Bhutan erano a dorso di cavallo. "Druk Yul", la terra del drago tuonante sta lentamente emergendo dall'isolazionismo autoimposto. E' una nazione ricca di eccitanti sorprese, racchiusa fra le pieghe della catena himalayana con picchi irraggiungibili, grandi e impenetrabili Dzongs, foreste primarie incontaminate e una popolazione il cui stile di vita è immerso nella cultura e nella tradizione. Perla incastonata fra Cina, Nepal, Bangladesh e India con solo 700.000 abitanti (il 70% dei quali dediti all'agricoltura), il Bhutan è stato indicato da "Business Week" come il paese più felice in Asia. Qui hanno tentato di definire uno standard di vita improntato alla filosofia della Felicità Interna Lorda (in lingua inglese GNH Gross National Happiness). Così la qualità della vita si misura a prescindere dal prodotto interno lordo (in lingua inglese GNP Gross National Product), una verità quasi dogmatica che per la prima volta è stata messa sistematicamente in discussione: infatti nell'analisi dello sviluppo economico, i

responsabili politici del Bhutan tengono conto dell'equità sociale nel rispetto per tutti gli esseri viventi, della natura, della tradizione culturale, della partecipazione della comunità e della necessità di equilibrio tra il lavoro, il sonno e la riflessione o la meditazione. Secondo questa pragmatica indicazione, il Bhutan ha tracciato con successo una linea di demarcazione fra le forze contrapposte della modernizzazione e dell'ambientalismo. In ossequio al profondo rispetto che la popolazione bhutanese nutre nei confronti della natura, il Regno è uno dei paesi leader nella preservazione dell'ambiente e biodiversità. "Il dogma della illimitata produttività e crescita e' ingiusto e insostenibile per le generazioni future" secondo quanto affermato dal capo del governo, quindi ad obiettivi meramente economici viene sostituita quella che oggi si potrebbe definire una responsabilità sociale o, meglio, una sostenibilità di stato. Più del 70% del territorio è ancora ricoperto da foreste. La sua ricca flora e fauna himalayana, gli stupefacenti picchi imbiancati e le rigogliose vallate verdi conferiscono al Bhutan una incommensurabile grandezza estetica. Anche i viaggiatori più navigati considereranno il Bhutan una rivelazione. L'aria è pulita e priva di ogni inquinamento, le montagne maestose e l'architettura incute soggezione. Finora hanno evitato il turismo di massa adottando una politica basata sui piccoli numeri e sui grandi incassi. Il turismo è concesso solo nella misura in cui è ecologico, sostenibile e non invasivo nei confronti della cultura tradizionale delle popolazioni locali: sono permessi circa 20mila visitatori all'anno che devono lasciare almeno 250 dollari al giorno. Inoltre è proibito scalare le montagne. Il Bhutan condivide molti aspetti culturali con il Tibet, tra questi la religione buddhista, più esattamente la scuola kagyù con uno spiccato accento tantrico e la medicina tradizionale tibetana. E' un paese molto particolare e unico in quanto è l'ultimo paese del mondo dove il buddhismo vajrayana è la religione di stato e di fatto la sola praticata dagli abitanti. Il buddhismo non è solo una religione ma una filosofia pratica che impronta lo stile di vita e crea un'atmosfera nel paese che può ben essere definita di aperta cordialità e amichevolezza. E' un paese straordinario e unico sul Subcontinente Indiano: piccoli villaggi, fortezze magnifiche, monasteri. La vita sembra essersi fermata a mille anni fa. Il Bhutan ospita oltre 500 monasteri, oltre 140 Lama reincarnati, circa 800 monasteri di villaggio e altri 500 templi. Gli dzong sono tipiche costruzioni con funzione di centro religioso, militare, burocratico e amministrativo; in quello di Paro è stato filmato "Il piccolo budda" di Bertolucci.

I festivals sono ricche e felici espressioni della sua antica cultura buddista. Sono tenuti in onore di Guru Rimpoche, il santo che vi introdusse il buddhismo nell'8° secolo e sono il modo migliore di sperimentare i colori, la passione ed il vibrante coinvolgimento. Ogni anno nei centri più importanti così come in alcuni dzong minori si tengono i tshechu dove si assiste ai cham, danze rituali con maschere stilizzate. Monaci e laici si incontrano per celebrare la loro unità spirituale e ricevere la benedizione dai religiosi. E' l'occasione per i contadini di staccare dal duro lavoro dei campi, socializzare, fare mercato e partecipare alla miriade di eventi, ai giochi di abilità, alle fiere e dopo i tshechu aumenta il numero dei matrimoni. Non sono assolutamente feste perdutesi col tempo e appositamente ricreate per noi turisti, ma autentiche manifestazioni organizzate soprattutto per i bhutanesi che vi partecipano numerosi.

Per il terzo anno consecutivo andiamo in Bhutan: la particolarità del viaggio di quest'anno è che si attraversa tutto lo stato da ovest ad est, incluso il Bhutan orientale, la regione meno visitata dove assisteremo a due Tshechu, a Mongar e a Trashigang.

Il governo del Bhutan ricorda ai visitatori che entrando del paese non si recano in un museo ma si avvicinano ad un'antica cultura tuttora vivente; i luoghi più interessanti quali monasteri, mercati, manifestazioni e festivals non offrono rappresentazioni orchestrate ma aspetti integrali della vita di ogni giorno che oltre ad attenzione meritano riguardo e rispetto.



PROGRAMMA

1° giorno: sabato 10 novembre Italia – Dubai

Partenza da Padova in pullman riservato per l'aeroporto di Venezia (su richiesta la partenza può essere effettuata da Milano o da Roma). Disbrigo delle formalità doganali ed imbarco sul volo di linea EK 136 alle ore 15:20.

2° giorno: domenica 11 novembre Dubai – Delhi

Arrivo a Dubai alle ore 00:10. Ripartenza con il volo EK 510 alle ore 04:40. Arrivo all'aeroporto internazionale Kai alle ore 09:15 e trasferimento all'**Hotel Emerald******, nei pressi dell'aeroporto. Pranzo. Nel pomeriggio visita in pullman riservato della New Delhi: progettata e costruita dagli inglesi nel 1920, è una combinazione d'impressionanti edifici governativi, verdi parchi e giardini. Visita del Qutub Minar, della strada reale Rajpath, dell'India Gate e del Parlamento, la Moschea del venerdì "Jama Masjid" con un emozionante giro sul risciò a pedali nelle strette ed affollate stradine della Vecchia Delhi. Cena e pernottamento in Hotel.

3° giorno: lunedì 12 novembre Delhi – Paro

Il volo della Druk Air, linea di bandiera bhutanesa, KB 205 parte da Delhi alle 12:10 con arrivo a Paro alle 15:00 (gli orari possono però variare e vengono confermati a Delhi). Avvicinandosi si ammirano l'Everest e il Makalu, poi il Kanchendzonga ed il Chomolhari. L'aeroporto è incastonato tra ripidi monti coperti di foreste. All'arrivo (l'altezza qui è di 2280 m) incontro con la guida bhutanesa e trasferimento al **Tashi Namgay Resort (www.tnr.bt)**. Visita del **Ta Dzong**, una antica torre dell'orologio, che è ora dimora del **Museo Nazionale**. Sotto al Museo si trova il **Paro Rinchenpung Dzong**, il centro dell'autorità civile e religiosa dell'intera vallata di Paro, probabilmente il miglio esempio esistente di architettura bhutanesa. Una breve camminata ci porta alla base del Tempio attraverso un tradizionale ponte a campate coperto che attraversa il Paro Chu ed è chiamato Nyamai Zam. In serata visita nella zona dei negozi più caratteristici di Paro. Cena e pernottamento in Hotel.

4° giorno: martedì 13 novembre Paro

Dopo colazione è prevista la visita allo spettacolare **monastero Taktsang**, "il nido della tigre", divenuto il luogo simbolo di questo esotico paese. Ci si dirige a nord della valle di Paro fino a Ramthangkha, da dove a 2600 m. ha inizio l'escursione al monastero. Il sentiero si arrampica attraverso una bella foresta di pini costellata di svolazzanti bandiere di preghiera fino a 3095 m. Grazie ad uno speciale permesso sarà possibile visitare il monastero. La leggenda vuole che Guru Rimpoche, il fondatore del buddhismo, abbia volato dal Bhutan orientale su una tigre, portando gli insegnamenti buddhisti e abbia meditato nelle grotte. Questo è uno dei più sacri e venerati fra i siti buddhisti nel mondo. Dopo la visita si scende alla caffetteria di Taktsang per il pranzo. Nel pomeriggio ci si reca a nord di Paro per visitare **Kyichu Lhakhang** uno dei più vecchi e più sacri monasteri risalente al periodo dell'introduzione del buddhismo nell'ottavo secolo la cui fondazione è attribuita al re del Tibet Songtsen Gampo allo scopo di immobilizzare il piede sinistro della diavolessa che cercava di impedire la diffusione del buddhismo. Rientro in Hotel. Cena e pernottamento.

5° giorno: mercoledì 14 novembre Paro – Thimphu

Dopo colazione, si parte in direzione Thimpu che dista da Paro 59 km e richiede circa 2 ore. La capitale è situata in una larga vallata attraversata dal fiume Wang Chu. Sulla strada prima di raggiungere Chunzom alla confluenza dei fiumi Paro e Thimphu ci si ferma al **monastero Tachogang**, "il tempio del cavallo eccellente" costruito dal Gyalpo Thangthong, costruttore di 58 ponti sospesi con catene di ferro fra Tibet e Bhutan, alcuni dei quali ancora in uso. Mentre ci si ferma per la registrazione del veicolo, si possono osservare tre tipi di chorten nei diversi stili, nepalese, tibetano e butanese. Sono stati posizionati qui per tenere lontani i sortilegi nefasti, perché secondo la tradizione l'unione di due fiumi è considerata nefasta. Si tratta di monumenti buddhisti, la cui funzione principale è quella di conservare reliquie. Uno stupa è un monumento buddhista, originario del subcontinente indiano, la cui funzione principale è quella di conservare reliquie. Il termine deriva dal sanscrito (in tibetano Chorten) che letteralmente significa "fondamento dell'offerta" ed è il simbolo della mente illuminata (la mente risvegliata, divinità universale) e del percorso per il suo raggiungimento. Se si usano soltanto due parole, la migliore definizione di stupa è "monumento spirituale". A livello simbolico, lo stupa rappresenta il corpo di Buddha, la sua parola e la sua mente che mostrano il sentiero dell'illuminazione. La strada più vecchia risale il fiume attraverso diversi villaggi fino al raggiungimento di **Semtokha**. Qui si

incontra il primo Dzong costruito nel 1629 dallo Shabdrung, l'abate proveniente da Ralung in Tibet che pose le basi della struttura religiosa e politica del Bhutan. Arrivo all'**Hotel Migmar** (www.hotelmigmar.bt), assegnazione delle camere riservate e pranzo. Nel pomeriggio ci si reca a visitare la **Fabbrica della carta**. L'arte della carta fatta a mano è vecchia di 8 secoli, sebbene l'uso fosse limitato principalmente a scopi religiosi. Si raggiunge poi **Sangiay Gang** da dove si può godere di una veduta a volo d'uccello della vallata con una sosta al mini zoo per vedere l'animale nazionale "takin". Racconta la leggenda che, nell'VIII secolo, Guru Rimpoche arrivando in queste terre, chiese come pranzo una capra e uno yak. Dopo essersi saziato, unì lo scheletro della testa della capra allo scheletro del corpo dello yak dando così origine a una nuova specie di animale: il takin appunto. Ci si reca infine al **Buddha Point** di Kuensel Phodrang dove è stata da poco ultimata la statua di Buddha più grande del mondo e da dove si ha una vista panoramica di Thimphu. Rientro in Hotel. Cena e pernottamento.

6° giorno: giovedì 15 novembre Thimphu

Dopo colazione ci si reca al **Memorial National Chorten** ideato dal Re Jigme Dorji Wangchuk come un monumento alla pace nel mondo e alla prosperità. Completato nel 1974 dopo la prematura scomparsa del re, è un memoriale sia per il defunto Re padre del Bhutan moderno e un monumento alla pace nel mondo. È il luogo religioso maggiormente frequentato dai locali, al centro della città. Ci vanno per pregare, far girare le ruote-preghiera, rivolgere suppliche di grazie verso un altare al centro dell'edificio. È una grande struttura costruita in memoria del terzo re. Colore dominante è il bianco arricchito da particolari dorati come l'alto pinnacolo. Altari, statue, dipinti, sculture tantriche presentano un pantheon buddista elaborato e complesso in cui deità positive e negative, protettrici e punitrici si mescolano. Il risultato è un "folclore religioso" e una "fede" in cui il bene e il male si sovrappongono e mescolano. Ci si reca a visitare l'**Istituto Nazionale per la Medicina Tradizionale**. È stato fondato nel 1967 con lo scopo di preservare la medicina tradizionale tramandata con la tradizione orale fin dall'antichità. Essa ci indica l'elemento della comprensione ayurvedica dei tre principi dell'energia del corpo, delle sette componenti e dei tre escrementi; la diagnosi attraverso i battiti cardiaci e l'esame della costituzione; la conoscenza cinese e tibetana delle piante medicinali. Fin dagli anni '90 è stata condotta una ricerca approfondita e si sono scoperte le proprietà curative di oltre 600 piante. L'abbondanza di tesori naturali era già utilizzata dagli antichi guaritori, che avevano chiamato il Bhutan "Mengong Gyalkhab" cioè la terra delle piante medicinali. L'Ospedale di Thimphu cura più di 50000 pazienti ogni anno e il loro numero è in continua crescita. Esiste una sezione responsabile della raccolta delle materie prime e della produzione delle medicine sulla base delle formule tradizionali usando però le più moderne tecnologie. Oltre alle medicine tradizionali vengono fabbricati prodotti popolari come il tè alle erbe Thseringma, la polvere medicinale Menna Chema, la polvere di incenso, la polvere Zangdruk, il lumen rilbu, le pillole cordecep. Si visita l'**Accademia di Belle Arti dei Volontari di Thimphu**, dove l'antica tradizione delle Thangkhas (gli antichi rotoli di carta dipinti con soggetti della religione buddista) è mantenuta viva. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio visita al **Thimphu Tashichhodzong**, il cuore pulsante del Paese dove si trovano la sala del trono, gli uffici dei ministri e la sede estiva del Je Khempo, l'abate dei Drukpakagyü bhutanesi, massima autorità religiosa del paese, una sorta di elite monastica, alla **National Library**, con i suoi antichi manoscritti buddisti. Dopo una passeggiata per lo shopping nel centro della capitale, si rientra in Hotel. Cena e pernottamento.

7° giorno: venerdì 16 novembre Thimphu – Punakha

Dopo colazione si parte per Punakha. Per raggiungerla occorrono tre ore. Dopo 45 minuti si arriva al **passo Dochula** a 3140 metri. Partendo presto la mattina, se la giornata è limpida e si è fortunati, questo è uno dei momenti migliori dell'anno per godere di una vista spettacolare della parte occidentale della catena himalaiana: Masagang (7158 m), Tsendangang (6960 m), Terigang (7060 m), Jejeganphugang (7158), Kangphugang (7179 m), Zongphugang (7060m), una montagna isolata che domina la regione di Lunana ed infine Gangkar Puensum, la cima più alta del Bhutan con 7.497 m. Il passo è punteggiato da numerose bandiere di preghiera, da 108 chorten e da piccoli Tsa Tsa che contengono le ceneri dei defunti, posti in gran numero attorno al Chorten più antico. 108 è un numero assai caro ai buddisti, 108 sono le preghiere scritte nei rotoli di carta contenuti nelle ruote-preghiera, e 108 sono anche le bandiere-preghiere dedicate ai defunti. Si ridiscende fino alla fertile valle di Lobesa dopo aver attraversato i villaggi di Lumitsawa e Thinleygang la vegetazione cambia: i pini dell'Himalaya cedono il posto a ontani, rododendri e magnolie che a loro volta, via via che ci si avvicina a Punakha e la temperatura si alza, scompaiono per lasciar spazio ad

una vegetazione quasi tropicale testimoniata dalle risaie delle valli. Dopo il pranzo, con una piacevole passeggiata attraversando il villaggio e le risaie si visita il monastero **Chimi Lhakhang**, il “tempio della fertilità” costruito nel 15° secolo dal Lama Drukpa Kuenley più conosciuto come l’“illuminato pazzo”, il cui emblema fallico adorna l’ingresso di molte case rurali. I Bhutanesi visitano questo monastero costruito per dominare i demoni locali ed è un pellegrinaggio particolarmente frequentato dalle donne per gli influssi positivi sulla fertilità: le coppie, anche straniere, che non riescono ad avere figli e chiedono con fiducia la grazia, vengono quasi sempre esaudite. Sistemazione presso l’ **Hotel Zangdopelhri** a circa 5 Km. da Punakha. Cena e pernottamento.

8° giorno: sabato 17 novembre Punakha – Gangtey (Phobjinka Valley)

In mattinata si parte per visitare lo **Dzong di Punakha**, il più bello e storicamente importante, il secondo costruito nel paese, idealmente collocato alla confluenza fra i due fiumi Pho Chu (maschio) e Mo Mo Chu (femmina), meravigliosa sede invernale del Je Khempo, l’Abate del Bhutan, che vi risiede con i circa 1600 monaci che costituiscono il suo seguito nei sei mesi più freddi dell’anno, per il clima meno rigido di questa valle. Nonostante i danni provocati da numerosi incendi e da un forte terremoto, lo Dzong è curato con amore e senza badare a spese, come si riscontra dalla qualità dei lavori che sono stati fatti per restaurare il tempio principale, danneggiato da una recente inondazione causata dalla tracimazione di un lago di origine glaciale. La torre centrale, l’utse, è alta sei piani. Tra gli affreschi si ammirano anche rarissimi mandala che non si trovano facilmente rappresentati altrove, neppure nei testi specifici. Superata quella che era la zona delle piccole attività commerciali di Wangdue, ora completamente abbattuta con il trasferimento nel nuovissimo polo urbano, si raggiunge dopo il ponte il **Wangduephodrang Dzong**. Narra la leggenda che si stava cercando il luogo più adatto e, laddove furono visti volare via in direzioni diverse quattro corvi, nel 1638 venne costruito, considerandolo un segno di buon auspicio perché significava la diffusione della religione nelle quattro direzioni dello spazio. Lo Dzong è situato alla confluenza dei fiumi Puna Tsang Chu e Dang Chu. Dopo il pranzo, si prosegue in direzione Trongsa attraverso scenari sempre mutevoli delle zone rurali del Bhutan. Poco prima del passo di Phele La, un sentiero si dirama dalla strada principale e conduce ad una valle glaciale nascosta, l’incantevole Probjikha Valley, istituita area protetta in quanto rifugio invernale delle rarissime gru “collo nero” che migrano qui in ottobre dal Tibet, dalla provincia dell’Amdo cinese e dal Ladakh. Sistemazione a Gangtey all’**Hotel Devachen**. Cena in ristorante e pernottamento in Hotel.

9° giorno: domenica 18 novembre Gangtey – Trongsa

Dopo colazione visita della cittadina di Gangtey e del **Gangtey Goemba**, costruito nel XVI secolo. Visita al **Black Neck Crane Centre**, da dove, durante questa stagione, si possono osservare le splendide gru “collonero” considerate sacre che per tutto l’inverno condivideranno la valle con la popolazione locale. Pranzo presso ristorante. Si supera il **passo Phele** a 3350 metri fra gigantesche conifere a cui si aggrappano argentei licheni, circondato dal Parco nazionale Jigme Singye Wangchuck, per poi discendere attraverso un paesaggio di ampie praterie fino a **Chendebji Chorten**, importante per il suo chorten del 19° secolo modellato sul disegno dello stupa Swayambhunath di Katmandu. Il chorten costruito dal lama tibetano Shida sui resti di uno spirito maligno ucciso in questo posto è quello più orientale sulla strada dei primi missionari buddisti. Si continua per altre due ore il viaggio per Trongsa. Avvicinandosi si scopre una sbalorditiva vista dello Dzong di Trongsa da un punto della vallata a 2120 metri attraverso una stretta gola attraversata dal fiume Chu, che scorre dal picco dell’Himalaya. Al centro del regno circondata da passi di alta montagna, Trongsa fu fondata dagli emigranti tibetani. Arrivo all’**Hotel Viewpoint Resort**, assegnazione delle camere riservate. Cena e pernottamento.

10° giorno: lunedì 19 novembre Trongsa – Bumthang (2600 m.)

Dopo colazione si visita il più imponente ed impressionante Dzong del Bhutan, lo **Dzong di Trongsa**, che ha avuto un ruolo vitale nella costruzione della storia politica del paese. Difatti l’unica strada tra il Bhutan orientale e quello occidentale passa ancora oggi per Trongsa e un tempo attraversava lo dzong vero e proprio, che di conseguenza aveva il controllo assoluto del traffico di merci e di persone fra queste due parti del paese. Il Trongsa Dzong è la dimora ancestrale della famiglia reale del Bhutan. I primi due monarchi ereditari governarono da qui, e la tradizione vuole tuttora che il principe ereditario ricopra per un mese la carica di penlop di Trongsa prima di accedere al trono. Si passeggia per Trongsa fino al **Ta Dzong**, un’antica torre di guardia, convertita di recente in un museo, che illustra i momenti più importanti della storia bhutanesa e del ruolo fondamentale avuto da Trongsa Penlop Jigme Namgyel nell’unificazione del paese. Dopo la visita

del monastero, si ritorna in Hotel per il pranzo. Nel pomeriggio ci si dirige verso la valle di Bumthang. La regione comprende quattro vallate, la Choekhor (Jakar), Tang. Ura e Chumey. La valle di Bumthang ha la maggior parte dei monasteri sacvi ed è denominata il cuore del buddhismo nel paese. Superato il **passo Yotung** a 3536 metri, si discende nella vallata Chumey fino a Zuney, dove si potrà visitare il **centro tessile** che produce gli indumenti di lana "yathra". I templi più importanti si trovano nella valle più ampia, quella di Choekhor, comunemente denominata Bumthang. Con gli ultimi 30 minuti di guida si raggiunge lo **Swiss Lodge** a Bumthang. Cena e pernottamento.

11° giorno: martedì 20 novembre Bumthang

Dopo colazione si visitano il **Zangdopleri Lhakhang** costruito dalla Grande regina madre e il **Kurjey Lhakhang**, nel quale la leggenda vuole che il guru Rimpoche lasciasse impressa su una roccia l'impronta del proprio corpo (kur significa roccia, jey corpo) mentre stava meditando, il **Jambay Lhakhang** la cui origine risale al VII secolo: il tempio è infatti uno dei 108 edificati dal re del Tibet Songtsen Gampo nel 659 in un solo giorno per domare l'orchessa del Tibet, e si dice essere posizionato sul ginocchio sinistro della diavolessa. E' considerato il più antico sito buddista del Bhutan, al pari di Kyuchu Lhakhang di Paro, che abbiamo visitato nel 4° giorno e sarebbe invece posto a bloccare il piede sinistro della diavolessa. Si effettua poi una breve escursione a piedi fino al **monastero di Tamshing** costruito nel 1501 da Terton Pema Lingpa e retto dalla sua attuale reincarnazione, che è il più importante centro Nyingmapa del paese, con affreschi storicamente importanti e si ritorna in Hotel per il pranzo. Nel pomeriggio si prosegue con lo **Dzong Jakar**, il castello dell'uccello bianco che ospita il centro amministrativo e l'ordine monastico e l'istituto privato **Karchu Dratshang** retto da sua eminenza Namkai Ningpo Rinpoche, dove c'è l'opportunità di assistere alla cerimonia di preghiere ed anche alla sessione di dibattito dei monaci. Ritorno al Lodge. Cena e pernottamento

12° giorno: mercoledì 21 novembre Bumthang – Mongar

Dopo colazione si parte per Mongar. Sulla strada si visita la **vallata di Ura** con il suo villaggio dove si trova un bellissimo monastero buddista, circondato da tipiche fattorie bhutanesi che meritano di essere viste. Pranzo. Si continua valicando il **passo di Thrumshingla** a 3900m. Si continua tramite la regione di Lingmethang con le sue foreste di pini e I cipressi dove ci si ferma per una breve visita allo **Zhongar Dzong** per scendere poi fino a Mongar a 1600 m. Gli abitanti di Mongar sono prevalentemente di etnia Tshanglas e Kurtoeps, parlano il tshanglakha e il Kurtoepaikha e sono famosi per le sculture in legno e l'estrazione di olio di citronella.

Sistemazione all'**Hotel Wangchuk**. Cena e pernottamento.

13° giorno: giovedì 22 novembre Mongar Tshechu

Dopo la prima colazione ci si reca nello **Dzong di Mongar** per assistere al Tshechu. Questo Dzong fu ricostruito nel 1953 ed è abbastanza piccolo. Ci sono circa 60 monaci, molti dei quali molto giovani e un'immagine storica del Buddha di lunga vita. C'è l'opportunità di vedere mescolandosi ad essi i bhutanesi con i loro abbigliamenti più belli e con i gioielli più preziosi, in un grande momento di festa dopo un anno di duro lavoro nei campi. Il cuore del Bhutan sono i festival: i più importanti sono quelli religiosi, conosciuti come Tshechu che si tengono nei diversi distretti in momenti specifici dell'anno. Non sono solo delle cerimonie formali, ma un'occasione per ritrovarsi, stare insieme e fare conoscenza godendo di un atteso momento di gioiosa convivialità. Durano dai tre ai cinque giorni e commemorano le grandi azioni del Guru Rimpoche, il santo che ha introdotto il buddhismo in Bhutan. Accompagnati dal suono di cembali e trombe i monaci, vestiti con variopinti abiti di broccato e con elaborate maschere di legno sul viso rimaste invariate nei secoli, eseguono i Cham, complesse e spettacolari danze, riti religiosi ed esorcistici. L'origine della maggior parte delle danze risale al periodo medievale e ognuna ha un significato religioso rappresentato dai monaci e dagli abitanti dei villaggi. Nel Cham occorre superare la normale percezione cui la nostra mente razionale ci relega per immergersi in mondi immaginari in cui spirito, emozioni e pensiero si fondono. In un vortice di colori, suoni e di intenso folclore gli dei e i demoni della mitologia buddhista ritornano a vivere. I festeggiamenti sono ravvivati dalla presenza degli Atsaras, i giullari, che intrattengono il pubblico con le loro burle. **Mongar** ci offre l'opportunità di assistere ad un festival poco visitato proprio perché si trova nella parte orientale del Bhutan, cioè quella più povera e con molti meno turisti. Pranzo in ristorante. Rientro in Hotel. Cena e pernottamento.

14° giorno: venerdì 23 novembre Mongar – Trashigang

Dopo colazione si effettua un'ultima visita al festival prima della partenza per Trashigang, lungo un percorso dal paesaggio mutevole, in cui i rododendri si succedono ai banani per lasciare il posto a deserti di roccia, passando sul **passo Korila**. Attraverso una deviazione si raggiunge il **Drametse Goemba**, il monastero più grande e importante del Bhutan orientale. Si ritorna sulla strada principale e si prosegue fino a Chazam dove si trova un ponte in ferro costruito dal costruttore di ponti tibetani Gyalpo Thangthong. Arrivo nella valle di Radi e sistemazione in all'**Hotel Druk Deothjung**. Pernottamento.

15° giorno: sabato 24 novembre Trashigang Tshechu

Ci si reca allo **Dzong di Trashigang** per assistere al Tshechu. E' l'ultimo giorno del Festival e viene srotolato il Guru Tshengye Thongdrol che reca l'immagine di Guru Rimpoche. Si assiste alla cerimonia dell'esposizione del grande dipinto su stoffa che viene issato sull'Utse, il torrione centrale: è il momento più solenne ed intenso delle celebrazioni di questo Tsechu. La thangkha viene esposta all'alba e arrotolata prima che venga colpita dai raggi del sole; i monaci eseguono delle cerimonie di purificazione e la gente si avvicina al thongdrol cercando di toccarne il tessuto con il capo (segno considerato di buon auspicio). Il nome significa "liberazione con lo sguardo", ed i bhutanesi sentono che osservando questo grande dipinto con la giusta motivazione pongono nella mente le basi per raggiungere sicuramente la liberazione dal ciclo della rinascita condizionata. Si assiste quindi ai cham eseguiti dai monaci nei loro tradizionali costumi coloratissimi. Al festival è possibile incontrare persone dell'etnia Brokpas, una comunità seminomade che vive fra Merak e Sakteng, della comunità Khengpa e abitanti dei villaggi di Samdrup Jongkhar, Pema Gatshel e Trashi Yangtse. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio ci si dirige a nord fino al tempio di **Gom Kora**, una piccola oasi nell'arido paesaggio roccioso dove il Guru Rinpoche si fermò per meditare e lasciò su una roccia l'impronta del proprio corpo. Rientro in Hotel. Cena e pernottamento.

16° giorno: domenica 25 novembre Trashigang – Samdrup Jongkar

Dopo colazione si percorre la strada fino a Khaling. Qui si visitano l'**Istituto Nazionale per disabili**, che favorisce l'inserimento di studenti ciechi e con altre disabilità provenienti da tutto il Bhutan e il **Centro di Tessitura** gestito dall'Associazione Nazionale Donne del Bhutan, che dà in appalto lavori di tessitura a circa 400 donne dei villaggi dando loro a credito il cotone per la produzione di tessuti colorati con tinture naturali e con oltre 300 disegni tradizionali. Pranzo in ristorante. Prima dell'incrocio per Pemagatshel appare alla vista la pianura dell'Assam. Qui visitiamo l'ultimo santuario del nostro viaggio, uno dei più sacri del Bhutan orientale, lo **Yongla Goemba**. Si raggiunge infine la città di confine di Samdrup Jongkhar. Sistemazione al **Samdrupjongkhar Hotel TLT**. Cena e pernottamento.

17° giorno: lunedì 26 novembre Samdrup Jongkar – Guwahati – Delhi

Dopo colazione si raggiunge il confine Bhutan – India dove un portale in stile Bhutanese con un dragone e un garuda darà l'addio al regno Druk Yul. Ci attende il nostro corrispondente indiano che ci condurrà fino all'aeroporto internazionale di Guwahati in tempo utile per il volo 9W 2277 in partenza alle ore 16:55 con arrivo a Delhi alle 19:20. Cena in ristorante e successivo trasferimento in aeroporto.

18° giorno: martedì 27 novembre Delhi – Italia

Partenza con il volo EK 513 alle 04:15 con arrivo a Dubai alle 06:30. Ripartenza con il volo EK 135 alle 10:20 e arrivo a Venezia alle 13:50. (Su richiesta il ritorno può essere effettuato su Milano o Roma).

Tashi Delek!

**"Tashi delek!" è il saluto Tibetano consueto, che può essere tradotto
"Che la buona sorte ricada su di voi portandovi pace e serenità"**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA	€ 4500
SUPPLEMENTO SINGOLA	€ 560
MINIMO 16 PARTECIPANTI	

Le quote di partecipazione sono state calcolate sulla base del cambio:

1 Euro = 1,30 USD / 1 USD = 0,76 EURO (27-01-2012).

NOTA BENE: Al fine di garantirsi i biglietti aerei e gli hotel in Bhutan, trattandosi di zone con scarsa ricettività alberghiera e festival importanti la chiusura iscrizioni è fissata per il 15 giugno 2012

Eventuali adeguamenti valutari potranno essere applicati 20 giorni prima della partenza. La parte quotata in dollari corrisponde al 70% del totale.

Come previsto dalle nostre autorità, rammentiamo che la legge punisce i reati di natura sessuale anche se commessi all'estero. Si sottolinea infine che la dogana italiana può sanzionare chi contravvenga alle norme in materia di importazioni. In particolare si evidenzia che è consentita l'importazione di merci il cui valore d'acquisto non superi 175 euro.

Il viaggio include:

- volo di linea EMIRATES Venezia / Dubai / Delhi / Dubai / Venezia, inclusa franchigia bagaglio 20 Kg;
- volo di linea Druk Air Delhi – Paro , inclusa franchigia bagaglio 20 kg;
- volo di linea Jetairways Guwahati – Delhi, inclusa franchigia bagaglio 20 kg;
- tasse aeroportuali (ad oggi 40 €);
- assistenza in aeroporto (arrivo/partenza);
- trasferimenti aeroporto/hotel/aeroporto;
- trasferimenti come da programma con Toyota Coaster Bus da 19 posti per tutto il tour in Bhutan;
- **trasporto dei bagagli con pullman separato;**
- pernottamenti negli hotel indicati con sistemazione in camera doppia;
- trattamento di pensione completa;
- guida parlante inglese;
- accompagnatore / guida : dall'Italia esperto della destinazione e in grado di tradurre
le spiegazioni della guida locale;
- entrate ai siti indicati nel programma;
- visto per il Bhutan;
- visto per l'India;
- assicurazione medico bagaglio e contro l'annullamento.

Il viaggio non include:

- permessi per fotografare, da pagare in loco;
- bevande, mance (saranno raccolti € 50 dall'accompagnatore in loco) extra personali e quanto non indicato alla voce "la quota include".

INFORMAZIONI UTILI

VISTO

Per entrare in Bhutan occorre il visto. Per il suo ottenimento occorre il formulario compilato in tutte le parti in inglese e firmato personalmente dal richiedente e 1 foto recente formato passaporto ed in posa frontale almeno 4 settimane prima della partenza. Per l'ottenimento del visto indiano occorre il formulario compilato in tutte le parti in inglese e firmato personalmente dal richiedente e 2 foto recenti e identiche formato passaporto ed in posa frontale almeno 4 settimane prima della partenza. La validità dei passaporti deve superare i 6 mesi oltre la permanenza nel paese.

DIFFICOLTA'

L'itinerario è moderatamente faticoso: richiede di essere in buona salute ed in condizione di effettuare qualche camminata. La più impegnativa è quella del giorno 15 ottobre, una delle escursioni più belle del tour: il dislivello fra il fondovalle e il Taktsang è di oltre 800 metri e si copre su sentieri di montagna. La prima tappa fino alla caffetteria richiede mediamente 1 ora e si può fare anche a cavallo, da qui per raggiungere la cima occorre mediamente 1 ora (chi vuole può fermarsi alla caffetteria dove si ritorna per il pranzo che offre una spettacolare vista del monastero), il ritorno richiede mediamente 1 ora e mezza nelle due tappe. Il giorno 5 l'escursione al monastero Chimi Lhakhang richiede mediamente 1 ora e mezzo fra andata e ritorno. Le escursioni del pomeriggio del giorno 11 richiedono circa 2 ore. Il giorno 14 ci sono due escursioni, una al mattino ed una dopo il pranzo che richiedono ognuna mediamente 1 ora per salire e mezz'ora per scendere. L'altitudine massima è di 3400 metri di quota. Sono previsti lunghi trasferimenti su strade di montagna, sono possibili variazioni di itinerario e qualche disagio, normali in un paese da poco apertosi al turismo.

VACCINAZIONI

Non sono richieste vaccinazioni. Si consiglia di rivolgersi alle autorità sanitarie competenti per informarsi sulle misure di profilassi raccomandate per il paese di destinazione

FUSO ORARIO

4 ore in più.

LINGUA

Lingua ufficiale è il Dzongkha che appartiene alla famiglia delle lingue tibetane. Al di fuori della capitale Thimphu, l'inglese è quasi sconosciuto.

VOLTAGGIO

220 volts; portare comunque con sé un adattatore per le prese a spina piatta. E' consigliabile una torcia elettrica per eventuali interruzioni nell'erogazione della corrente.

VALUTA

Consigliato portare dollari americani in contanti.

Moneta: Ngultrum (BTN), che si divide in 100 Chhetrum. Il cambio è parificato a quello della rupia indiana (1 euro=60 ngultrum; 1 dollaro= 44,00 ngultrum circa, aggiornato a dicembre 2010).

CARTE DI CREDITO

Accettate negli alberghi e in alcuni negozi di oggetti d'artigianato.

TELEFONIA

Si possono fare telefonate internazionali da tutti i maggiori hotel anche se sono pochi quelli che hanno il telefono in camera per chiamate dirette . Le tariffe sono elevate e non è possibile telefonare con telefonata a carico del destinatario. Il Prefisso dall'Italia è 00975. La telefonia mobile è stata introdotta l'11 novembre 2003. La copertura attuale è con tecnologia GSM 900, l'operatore è B-Mobile (www.telecom.net.bt). La Bhutan Telecom ha introdotto i servizi 3G/EDGE/GPRS dal 5 maggio 2008. Il servizio tuttavia non funziona quasi mai. Il modo migliore per telefonare in modo conveniente ed economico è l'acquisto di una SIM del gestore del Bhutan.

CLIMA

Gradevole a maggio, settembre ed ottobre, con serate molto fresche; piogge monsoniche da giugno ad agosto. Si tenga però presente che in Bhutan può sempre piovere. Si consiglia di portare felpe calde per la sera, giacca in goretex, scarpe da trekking leggere e vestiti comodi. Il clima è gradevole pur con notevoli escursioni termiche tra il giorno e la notte: le temperature previste durante il nostro tour variano dai 12° ai 28°.

ABBIGLIAMENTO

Indicati indumenti leggeri, sportivi e pesanti al contempo, abiti caldi per la sera, una giacca a vento leggera, calzature da montagna comode o comunque scarpe comodissime adatte anche a

camminate in luoghi non asfaltati, calzini di ricambio da utilizzarsi dopo le visite nei templi in cui fosse necessario accedere senza scarpe, occhiali da sole, crema solare ad alta protezione, cappello. L'abbigliamento deve essere rispondente alle caratteristiche dei luoghi visitati, specie quelli sacri e privilegiare la praticità.

MEDICINALI

Medicinali di uso personale, oltre a disinfettanti ed antibiotici per disturbi gastrointestinali. Data l'altitudine (si raggiungono altitudini di 3500 m.) si consiglia una visita medica prima della partenza.

HOTEL – CUCINA – MEZZI DI TRASPORTO

Si viaggia utilizzando un moderno pulmino giapponese, Toyota Coaster Bus da 19 posti. La nostra organizzazione prevede che i bagagli siano trasportati separatamente su un altro pullman, il che, oltre a rendere più sicuro e veloce il viaggio, permette di trovare le valigie già nelle camere all'arrivo negli alberghi. Il cibo è valido, tra l'indiano e l'internazionale con anche qualche pietanza locale e cinese. Si trova anche dell'ottima birra di produzione locale. Sono stati selezionati i migliori alberghi in tutte le località, comodi e puliti con stanze dotate di bagno ed acqua calda.

ACQUISTI

Tra i prodotti tipici ci sono i *thangkha* (dipinti buddisti eseguiti su tela, montati su uno sfondo di broccato e appesi a un bastone cucito in cima), le *yatra* (pezzi di lana cuciti insieme per la produzione di maglioni, sciarpe e coperte), statue di ottone, oggetti rituali buddisti come campanelle, cembali e trombe, oggetti di bambù, tappeti bhutanesi e tibetani e infine le varie bandiere del Bhutan. Le autorità del luogo vietano severamente l'esportazione di qualsiasi reliquia, religiosa e non, che sia più antica di 100 anni.

TABACCO

La vendita di prodotti di tabacco è proibita. In tutto il Bhutan è in vigore una legge antifumo per cui è vietato fumare ovunque tranne che a casa propria. Nel testo di tale legge risulta che ogni turista può portare con sé una stecca di sigarette per uso personale, con divieto assoluto di venderla. In realtà alla dogana viene fatta pagare al viaggiatore una tassa di 28 dollari a stecca.

ARTIKA Reisen		ARTIKA Viaggi
Dr. Streitergasse Nr. 41		Via Dr. Streiter, 41
39100 BOZEN	ARTIKA	39100 BOLZANO
Tel. 0471 400115 - Fax 0471 409030		
e-Mail: info@artikabz.it WEB: www.artikabz.it		