

YOGA TOUR AMA VIAJAR;

Embárcate en un viaje transformador por Nepal, descubre en compañía de tu grupo la riqueza cultural y espiritual de este país fascinante, junto a nuestro guía experto en español. Disfruta de la comodidad de transportes privados y hoteles acogedores, mientras te sumerges en la práctica de retiros de Yoga, terapias de sonido y senderismo combinado con Yoga. Explora templos milenarios, ciudades vibrantes y parques naturales exuberantes. Duerme en plena selva y en monasterios tibetanos. Este viaje es una invitación a explorar Nepal a tu propio ritmo, descubriendo la belleza y la serenidad que este país tiene para ofrecer.

Día 1- Vuelo internacional desde España, según la compañía contratada el vuelo hará escala en un sitio u otro, pero en todo caso harás noche a bordo, ya que se trata de un viaje de unas 20 horas.

Día 2- Llegada al Aeropuerto Internacional de Katmandú. El guía o responsable de la empresa en Nepal nos recogerá en la salida del Aeropuerto. Antes de comer se realizará un Breafing en el hall del Hotel donde se explicarán las directrices del Tour, y a continuación, comida de bienvenida. Tarde libre para pasear por el barrio de Thamel, barrio comercial y pintoresco que te abrumará con su vida, sus comercios y su personalidad. Noche en Katmandú en hotel de 3 estrellas. La Comida de bienvenida estará incluida.

Día 3- Este día nos desplazaremos a nuestro primer centro de Yoga en la ciudad de Katmandú, <https://www.shivtattvayogschool.com>. Por la mañana se realizará una clase de yoga en un paraje el valle de Katmandú con vistas y conexión con la naturaleza. Por la tarde se realizará una clase de yoga aéreo en el local. Noche en Katmandú en hotel de 3 estrellas. Desayuno Incluido.

Día 4- Visita guiada por la ciudad de Katmandú, descubriendo lugares como Swayambhunath (templo de los monos), la plaza Durbar Square y sus templos y sus palacios o la Estupa gigante de Boudhanath, en el barrio tibetano de la ciudad. Desayuno incluido.

Día 5- Nos desplazaremos a Pokhara, a unas 8 horas y 200 km de Katmandú. Pokhara es una de las ciudades más importantes de Nepal, y muy distinta a Katmandú. Orientada al lago, también rebosa vida y ocio. Rodeada de montañas, con preciosos miradores y vistas a los célebres Annapurnas. Si las nubes lo permiten, veremos el Annapurna o la montaña sagrada Machapuchare. Por la tarde, podremos visitar Shiva Mandir Gaurighat y dar un paseo en barca por el precioso lago. Noche en Pokhara en hotel de 3 estrellas. Desayuno incluido.

Día 6- Día para conocer la ciudad. Visitaremos Devi's Fall, una cascada y templo subterráneos, bajo la ciudad, la Pagoda de la Paz Mundial, la estatua de Shiva Pundikot o el templo Shree Bindhyabasini. Noche en Pokhara en Hotel de 3 estrellas. Desayuno incluido.

Día 7- Día de Hiking Yoga, combinando senderismo y Yoga por los bosques y lagos cercanos a Pokhara, de la mano de <https://himalayan-inner-peace-sound-healing.vercel.app/en> Noche en Pokhara en hotel de 3 estrellas. Desayuno incluido.

Día 8- Viaje a Sauraha, la ciudad referencia del parque natural de Chitwan, a unas 5 horas y 140 km de Pokhara. A nuestra llegada haremos un Briefing informativo sobre la actividad del día siguiente, y visitaremos el centro Tarhu, sobre la cultura y la forma de vida de los habitantes del lugar. Dormiremos en Sauraha en hotel 3 estrellas – En el día se incluyen el Desayuno, comida y cena.

Día 9- Visita a Chitwan, importante parque natural formado por selva tropical y ríos. Se trata de unos de los lugares del mundo donde más fauna se puede observar. Con suerte, veremos elefantes, rinocerontes, búfalos, osos o el increíble tigre de Bengala entre otros. Pasaremos la noche en una torre de vigilancia en plena selva asiática, dejándonos llevar por los sonidos de sus habitantes, y alguna posible visita nocturna. En el día se incluyen el Desayuno, comida y cena.

Día 10- Volveremos a Katmandú, tras unas 4 o 5 horas de viaje y unos 150 km. Tarde libre para disfrutar de las maravillas y el ambiente del barrio de Thamel. Noche en Katmandú en hotel de 3 estrellas. Desayuno incluido.

Día 11- Día de Yoga en la ciudad de Katmandú, <https://www.shivtattvayogschool.com>. Por la mañana se realizará una clase de yoga Sound Healing. Por la tarde se realizará una clase de meditación en un paraje natural del valle de Katmandú. Para finalizar, Pasaremos la noche en un Monasterio Budista del valle de Katmandú, donde podremos relajarnos e impregnarnos de aura y energía del lugar. Desayuno Incluido.

Día 12- Por la mañana nos relajaremos en el monasterio, Y finalmente, por la tarde visitaremos el templo Pashupatinath (templo de los muertos). Se trata de un lugar de cremación a orillas del río Bagmati. Allí se encuentra uno de los templos mas sagrados del hinduismo, el único de los más importantes que está fuera de las fronteras de la India. Si bien no podremos entrar en él, ya que está reservado solo a hinduistas, pasaremos por el complejo, repleto de templos y atravesado por el río, donde las familias realizan sus ritos de cremación. Ver atardecer mientras presenciamos la ceremonia Aarati en este lugar será una experiencia que no olvidaremos nunca. Tras esto haremos una cena de despedida en un Restaurante típico cultural y pasaremos nuestra última noche en Katmandú, en hotel de 3 estrellas. Desayuno Incluido.

Día 13- Tras desayunar en el hotel (incluido), desplazamiento al aeropuerto internacional y salida del vuelo de regreso a España.

Día 14- Llegada a España. Nuestro objetivo final es que cuando salgas del avión no seas la misma persona que subiste dos semanas antes. Nepal, su cultura, sus valores y su gente, a buen seguro harán que no volvamos a ver las cosas de la misma forma.



El precio del viaje incluye;

1. Traslados de llegada y salida del aeropuerto.
2. Todas las visitas turísticas y transportes privados.
3. Alojamiento 5 noches en Katmandú con desayuno (hotel de 3 estrellas)
4. Alojamiento 3 noches en Pokhara con desayuno (hotel de 3 estrellas)
5. Alojamiento 1 noche en Sauraha con desayuno. (hotel de 3 estrellas)
6. Alojamiento 1 noche en Torre en la selva.
7. Alojamiento 1 noche en Monasterio Budista.
8. Entradas a templos, monasterios y actividades de Yoga.
9. Comida de bienvenida el primer día y cena de despedida la última noche.
10. Comidas y cenas en Sauraha.

El precio del viaje NO incluye;

1. Tu seguro de viaje*.
2. Tus gastos personales. (Llamadas telefónicas, Servicio de lavandería, facturas de bar, recarga de batería, Botella de agua o agua caliente, etc.)
3. Vuelos internacionales**.
4. Visado de entrada a Nepal (unos 30 €)
5. Servicios no mencionados en la sección 'Incluye'.
6. Comida y cena en los lugares donde no se incluye expresamente.
7. Propinas para el guía y conductor.

*Es obligatorio que el viajero cuente con un seguro de viaje personal. Si no posees ninguno y quieres que te lo gestionemos nosotros lo haremos por un importe de 100€.

**La contratación de los vuelos internacionales de ida y vuelta a Nepal corren por cuenta del viajero. No obstante, si tienes dudas o necesitas ayuda podemos asesorarte.

-Suplemento por habitación individual de 30€ por persona y noche.

-La reserva del viaje se materializará cuando se efectúe un ingreso de 500€ para la contratación previa de servicios anticipados. En ningún caso se devolverá el importe gastado por la empresa para la contratación de los mismos. El total del importe del viaje se abonará antes de los 15 días previos a la fecha del comienzo del mismo.