

# NEPAL

## CORAZÓN DEL HIMALAYA

12 al 24 de octubre 2020



La Escuela para el Desarrollo Integral **Sadhana** concibe sus propuestas de viajes como una oportunidad para el viaje profundo. Estos viajes giran sobre tres pilares fundamentales: **cultura, naturaleza y meditación.**

Nuestra propuesta es ofrecer un viaje que combine la experiencia natural y cultural, la amistad y la intimidad, la aventura exterior con el silencio y la interiorización.

*Aventurero es el que se adentra en sí mismo, lo demás solo es turismo.*  
– Herman Hesse –



Nepal se encuentra ubicado en el Himalaya, rodeado en el norte por el Tíbet y en el sur por la India. Es un país de naturaleza montañosa en cuyo territorio se encuentran, total o parcialmente, algunas de las cumbres más altas de la Tierra. Entre los 14 picos más altos del mundo, 8 están en Nepal, incluido el más alto de todos, monte Everest (8848 metros).

Nepal es considerado un estado multicultural, multilingüe y secular. El pueblo nepalí es principalmente hinduista, pese a contar con una antigua y profunda tradición budista, centrada en la localidad de Lumbini, lugar de nacimiento de Siddharta Gautama (Buda).

La población de Nepal es 28 millones, dividida en más de 125 grupos étnicos. Buena parte de la población se concentra en el valle y la ciudad de Katmandú, que es la capital del Estado.

La cultura nepalesa se encuentra influida por la cultura india por el sur y la tibetana por el norte. Se pueden apreciar varias similitudes en cuanto a vestimentas, forma de vida, lenguaje y comida. Este encuentro entre gigantes culturales se da con armonía en Nepal, y en Katmandú, la capital, puede sentirse con cotidiana naturalidad.

El clima en Nepal varía a lo largo del año, siendo octubre y noviembre la temporada post-monzón la más idónea para realizar trekking. En este periodo terminan las lluvias y la humedad disminuye haciendo que el clima se convierta más fresco y seco. Las nubes desaparecen y el cielo se muestra soleado y despejado. Las temperaturas del valle de Katmandú son suaves (10- 20). En el área de trekking pueden oscilar entre los 15 grados diurnos a los 0 grados por la noche.

## ITINERARIO

### Día 1 (12 de octubre)

**Llegada a Katmandú.** Punto de encuentro y reunión del grupo en el hotel (18:00). Espacio de Introducción a la Meditación y claves para un “proceso de conciencia” en nuestro viaje.

Noche en Katmandú.

### Día 2 (13 de octubre)

**Visita a Katmandú.**

Visita de la ciudad de Patan, la stupa de Boudhanath y el templo de Pashupatinath.

**Patan.** *Catalogada como Patrimonio de la Humanidad, Patan es la ciudad más antigua del valle de Katmandú (siglo II a.C.). Originalmente conocida como Lalitpur (ciudad de la artesanía o la ciudad de la belleza) está situada en la orilla sur del río Bagmati a 5 km de Katmandú. Patan es una ciudad budista. Su plaza Durbar es una encantadora mezcla de edificios budistas antiguos, templos, pagodas y palacios.*

**Boudhanath Stupa.** *Es la stupa budista más grande del mundo. Construida en un diseño de Mandala, se adorna con miles de banderas de oración, imágenes de Buda y ruedas de oración. En torno a la stupa se levanta el mayor asentamiento del pueblo tibetano en la ciudad.*

**Templo Pashupatinath.** *Es uno de los templos hindúes más sagrados del mundo. Durante Shivaratri, una peregrinación anual, miles de devotos del Señor Shiva de todas las comunidades hindúes del mundo rinden homenaje aquí.*

Noche en Katmandú.



### **Día 3 (14 de octubre)**

#### **Viaje a Sybru Bensi [1460 m]**

Desde Katmandú, emprendemos un bonito viaje de unas 6-7 horas a Syabru Besi, punto de partida de nuestro camino en el Himalaya. El camino pasa por el importante pueblo de Trishuli, desde donde, en un día despejado, se ven las montañas Annapurna, Ganesh Himal, etc.

Noche en Sybru Bensi

### **Día 4 (15 de octubre)**

#### **Primera etapa: Trekking Sybru Bensi [1460m] - Lama Hotel [2470 m]**

Tiempo aproximado: 5-6 horas

Desnivel: + 1010 metros.

El camino se adentra en una jungla espesa, hogar de bambús y rododendros, de gargantas rugientes y aguas estrepitosas. Los bosques rebosan de vida salvaje, incluida la presencia del Panda Rojo, una especie icónica y amenazada solo presente en los ecosistemas saludables del Himalaya.

Noche en Lama Hotel.

### **Día 5 (16 de octubre)**

#### **Segunda etapa: Lama Hotel [2470 m] - Langtang Village [3315 m]**

Tiempo aproximado: 5 horas

Desniveles: + 845 metros

Continuamos ascendiendo suavemente sobre el Langtang Khola. La ruta se abre hacia un amplio valle de pastos de yak, pueblos dispersos de Tamang y ruedas de oración. El pueblo de Langtang es la sede del Parque Nacional de Langtang, tiene casas de estilo tibetano y tierras cultivadas a los pies del coloso Langtang Lirung de 7246 metros.

Noche en Lantang village.

### **Día 6 (17 de octubre)**

#### **Tercera etapa: Langtang Village [3315 m] - Kyanjin Gompa [3795 m]**

Tiempo aproximado: 4 horas

Desniveles: + 480 metros.

El sendero asciende suavemente a través de los ricos pastos de yak y pueblos tradicionales. Finalmente llegamos a Kyagjin Gompa, un gran espacio abierto a los pies de las montañas, donde se levanta el poblado y un pequeño monasterio en una tranquila atmósfera budista tibetana.

Noche en Kyanjin Gompa.





### **Día 7 (18 de octubre)**

#### **Cuarta etapa: jornada libre en Kyanjin Gompa**

Jornada para descansar, meditar o caminar por los alrededores de este majestuoso escenario de montaña.

Noche en Kyanjin Gompa.

### **Día 8 (19 de octubre)**

#### **Quinta etapa: Kyanjin Gompa [3795 m] - Lama Hotel [2470 m]**

Tiempo aproximado: 6 horas

Desniveles: -1325 metros

Comenzamos el descenso por el mismo camino de subida, pudiendo contemplar la belleza y la inmensidad del valle desde esta otra perspectiva.

Noche en Lama Hotel

### **Día 9 (20 de octubre)**

#### **Sexta etapa: Lama Hotel [2510 m] - Syabru Bensi [1460 m]**

Tiempo aproximado: 3 horas

Desniveles: - 1050 metros

Caminamos de regreso a Syabru Besi a través del bosque húmedo. Al caminar con más tranquilidad tenemos la oportunidad de conocer más de cerca las costumbres y la cultura del grupo étnico Tamang.

Noche en Syabru Bensi.

### **Día 10 (21 octubre)**

Viaje a Katmandú, y desde ahí a la cercana **Bhaktapur**, que nos llevará alrededor de 6-7 horas atravesando las hermosas faldas del Himalaya.

Noche en Bhaktapur.

### **Día 11 (22 de octubre)**

#### **Visita Bhaktapur.**

De las tres ciudades del valle de Katmandú, Bhaktapur (siglo IX d.C.), o “ciudad de los devotos”, es la mejor conservada y protegida. Bhaktapur no es solo una ciudad, es un museo al aire libre. Caminar por sus calles nos evoca el encanto de siglos pasados.

Por la tarde regreso a Katmandú. Noche en Katmandú.

### **Día 12 (23 octubre)**

**Visita Katmandú.** Por la mañana visita de la stupa de Swoyambhunath y la plaza Durbar de Katmandú, dos de los lugares más emblemáticos de la Katmandú.

**Swoyambhunath.** *Es una de las stupas budistas más grandes del mundo, y se estima que esta tiene 2000 años. Pintados en los cuatro lados están los ojos que nunca duerme del Señor Buda, siempre vigilando de cerca el Valle desde la cima de una colina.*

**Por la noche regreso a España**



## **TREKKING**

El Parque Nacional de Lantang se estableció como primer parque nacional del Himalaya en 1976. Situado al norte de Katmandú, cerca de la frontera tibetana, es el santuario de montaña más accesible desde la capital. Este remoto valle de Langtang presenta una alta diversidad de 14 tipos de vegetación en 18 tipos de ecosistemas, los cuales van desde los bosques tropicales altos hasta los hielos perennes alpinos que culminan en el pico de Langtang Lirung (7246 m).

La temperatura varía mucho debido a las extremas diferencias de altitud en toda la zona. En otoño (octubre – noviembre) los días son cálidos y soleados con noches frescas.

El trekking comienza desde el valle inferior de Langtang, a través de los bosques húmedos, las tierras de cultivo de montaña y pueblos de origen tibetano.

El trekking está catalogado como “medio” o “moderado”. Para una persona con una condición física razonablemente buena, no tiene por qué suponer ningún problema (para disfrutar plenamente conviene venir algo rodados y caminados).

Durante el trekking, un grupo de personas nos acompañará y transportará nuestro equipaje durante nuestra travesía por la montaña. Estas personas cuidarán de todo lo relativo a la infraestructura del trekking, por lo que no es necesario preocuparse por alguna otra consideración de la experiencia en la montaña.

Por lo demás, esta trekking supone una aventura única para descubrir a “pie del camino” las maravillas de esta tierra de Himalaya. Una aventura exterior, y una aventura interior, donde, el camino, las montañas, la conciencia plena y el espíritu de comunión, pueden tocar de lleno nuestro corazón.

Desde la Escuela consideramos que estos días en la montaña pueden suponer una verdadera “iniciación”, un profundo encuentro con nosotros mismos, un espacio de apertura y transformación.



## **HOTELES PREVISTOS**

Katmandú: Hotel Aloft by Marriott o similar

Bhaktapur: Hotel Bajra o similar

Trekking: Local Tea House (albergues de alojamiento local) En la montaña de Nepal se trata de la opción más cómoda y sencilla.

## **PRECIO: 1425 euros**

### **Incluye:**

- 12 días y 11 noches de alojamiento en habitación doble en **pensión completa**.
- Transporte de llegada y de salida al aeropuerto (si coincide con el vuelo del Equipo de la Escuela).
- Todos los traslados en transporte privado.
- Guía local de habla española en Nepal.
- Trekking con guías y porteadores.
- Las tasas, impuestos y permisos de trekking necesarios.
- Entrada a los monumentos incluidos en el itinerario.
- Seguro de viaje.

### **No incluye:**

- Visado de Nepal.
- Vuelo a Katmandú.
- Gastos personales como bebidas, propinas, lavandería, tasas para video o cámaras dentro de los monumentos, ducha caliente durante el trekking, etc.