

# BHUTAN

Alla scoperta del Bhutan: natura, comunità e trekking

Partenza per il Royal Highlander festival



## INFORMAZIONI SULL'ITINERARIO

Questo itinerario è pensato per far vivere e visitare i siti sacri del Bhutan che furono benedetti da Guru Rinpoche durante il suo lungo viaggio dall'India al Tibet nell'VIII secolo d.C., e per esplorare anche la ricchezza culturale ed ecologica del Bhutan. ***Inoltre questa partenza è programmata per poter assistere al festival reale delle comunità di alta montagna nel villaggio di Laya. Questo festival offre un'opportunità unica per scoprire le ricche tradizioni culturali e religiose del Bhutan nel pittoresco villaggio di Laya. Questo festival è un appuntamento imperdibile per chi desidera entrare in contatto con la cultura autentica e resiliente del Bhutan, il tutto immerso nello splendido paesaggio himalayano. È un'occasione rara per chi cerca un contatto autentico con la resilienza e la bellezza della cultura bhutanesa in uno dei paesaggi più remoti al mondo.***

Il Bhutan, a differenza degli altri paesi himalayani confinanti, considera ogni elemento della creazione come sacro, inclusi alberi, montagne, fiumi e laghi. Di conseguenza, specie himalayane in via d'estinzione nei paesi confinanti come Nepal, India e Tibet prosperano in Bhutan. Il Bhutan è anche l'ultimo baluardo del Buddhismo Vajrayana, una pratica spirituale considerata tra le scuole di insegnamento più profonde del mondo buddhista. I monasteri sacri, le bandiere di preghiera che sventolano lungo le alte creste, i monaci vestiti di rosso che recitano le loro preghiere — tutto conferisce a questo regno un'aura d'altri tempi.

Questo è il BHUTAN: conosciuto dai suoi abitanti come Druk Yul — “la Terra del Drago Tonante”. La cultura rimane vibrante e l’ambiente incontaminato mentre il Bhutan continua a prosperare nel XXI secolo. Oltre alla maestosità e alla grandiosità dell’ambiente naturale, il paesaggio permette la comunione con il divino attraverso la meditazione e la contemplazione. Il Bhutan è dimora di divinità buddhiste, immortali e santi dell’Himalaya. Studiosi, yogi erranti, santi e pellegrini laici sono stati irresistibilmente attratti da queste remote e aspre montagne nel corso dei secoli nella loro ricerca di saggezza e ispirazione. Vivi i paesaggi che loro stessi hanno benedetto per tutti i pellegrini seguendo le loro orme. Mentre viaggerai verso questi santuari sacri nascosti e antichi monasteri (Gompa) da un altro mondo, attraversando un ambiente himalayano incontaminato, riscoprirai questa pace e solitudine. Questo viaggio è dunque pensato per scoprire alcuni dei sentieri meno battuti che portano ogni viaggiatore o trekker nelle zone più remote e inesplorate del Bhutan. Tuttavia, le esperienze di trekking proposte in questo tour sono accessibili a tutti, ideali anche per principianti, purché in buone condizioni fisiche e di salute. I percorsi selezionati, infatti, sono per lo più escursioni giornaliere con pernottamenti in hotel confortevoli di buona qualità. Solo per un paio di notti sono previste sistemazioni più semplici, per offrire un’esperienza diretta con le comunità locali e l’ambiente, dormendo una notte in un monastero e un’altra in tenda.

Il sacro Paro Taktshang, Nido della Tigre, fu benedetto nel VII secolo dal grande maestro tantrico Guru Rinpoche, che vi giunse miracolosamente volando sul dorso di una tigre infuocata, nella forma di Guru Dorje Drolo, da Khenpajong (Bhutan orientale) mentre si recava in Tibet, per diffondere gli insegnamenti buddhisti nel Mon-Yul (luogo dell’oscurità). Qui meditò per quasi tre mesi e benedisse numerosi “Ney” (luoghi sacri), sottomise e trasformò le divinità malvagie in protettori del Buddhismo e persino l’intera area si convertì al Buddhismo. Dal monastero di Pemayangtse, che significa “perfetto loto sublime”, al bellissimo monastero di Khachopelri, fino all’unico Monastero Bon di Kewzing e infine al celebre e maestoso Nido della Tigre (Taksang), sospeso tra le nuvole sopra Paro, benedetto da Guru Padmasambhava in persona, questo viaggio offre una vera immersione nella cultura e nella spiritualità del Bhutan.

## PANORAMICA DEL VIAGGIO E DETTAGLI DEL PROGRAMMA

### GIORNO 1: VOLO PER PARO 17/10/2026

Paro – Thimphu

Il tuo incontro con il nostro incantevole regno inizia con un volo sopra l’Himalaya, che ti condurrà nella lussureggiante valle verde di Paro: uno degli spettacoli più straordinari al mondo. Durante il volo potrai ammirare alcune delle vette più alte e maestose della Terra e goderti l’avvicinarsi della valle, con le sue foreste alpine primordiali, monasteri, templi e fattorie immerse in una splendida solitudine montana.

All’arrivo a Paro verrai accolto dal nostro rappresentante, la guida del tour, e trasferito a Thimphu, la capitale del Bhutan. Il bellissimo tragitto da Paro a Thimphu dura circa un’ora, costeggiando inizialmente il fiume Paro fino alla sua confluenza, per poi proseguire lungo la valle del fiume Thimphu fino alla città.

Dopo il check-in in hotel, nel pomeriggio visiterai la statua del Buddha seduto più alta del Bhutan, il Memorial Chorten e l’area del Takin, l’animale nazionale.

Seguirà la visita alla CTAS (Choki Traditional Art School), situata a nord della capitale, nella splendida valle montana di Kabesa. Fondata nel 1999, la scuola offre formazione ai giovani svantaggiati nelle arti tradizionali del disegno, della pittura *thangka*, della tessitura, del ricamo, della scultura e dell’intaglio del legno. Gli studenti vivono e studiano all’interno del complesso scolastico, costituito da edifici tradizionali bhutanesi bianchi situati sul versante soleggiato di una collina, circondati da fattorie e villaggi. Attualmente la scuola ospita 136 studenti, maschi e femmine, di età compresa tra i 15 e i 25 anni, che frequentano un ciclo di studi della durata di sei anni. Qui avrai l’opportunità di interagire con gli studenti e cimentarti in una delle arti tradizionali.

Nel tardo pomeriggio potrai partecipare a un incontro con esperti locali per approfondire il concetto di Felicità Interna Lorda (GNH), pilastro dello sviluppo bhutanesi.

Serata libera per passeggiare a Thimphu.

Pernottamento a Thimphu (C/P/C)

## **GIORNO 2: TRAFERIMENTO A TRONGSA 18/10/2026**

Thimpu – Trongsa

Dopo la colazione partenza in auto verso Trongsa (circa 5 ore, 180 km). Il tragitto è panoramico, attraverso fitte foreste e pittoreschi villaggi di montagna. Dopo circa 50 km, si raggiunge il passo di Dochula, dove si trovano i 108 chorten di Druk Wangyal: qui potrai ammirare una vista mozzafiato a 360° sulle catene montuose circostanti. Durante il tragitto potrai godere della vista dei villaggi di Chendebji e Rukubji. Arrivo a Trongsa e sistemazione in hotel. Nel tardo pomeriggio, visita del maestoso Trongsa Dzong, l'antica sede del potere dei re del Bhutan. Se il tempo lo permette, visita anche del museo situato sopra il Dzong.

Pernottamento a Trongsa (C/P/C)

## **GIORNO 3: VISITA AL VILLAGGIO DEI MONPA 19/10/2026**

Trongsa -Monpas- Nabji

Dopo colazione, partenza per il villaggio dei Monpa (circa 3 ore di viaggio), una piccola comunità dove potrai immergerti nelle attività quotidiane della popolazione locale e contribuire alla conservazione del loro patrimonio culturale e ambientale.

Incontrerai i Monpa, originariamente cacciatori-raccoglitori e considerati tra i primi abitanti del Bhutan.

Seguono una combinazione di sciamanesimo animista e buddismo. Pranzo in una casa locale, poi trasferimento a Nabji.

Nel VIII secolo, il Guru Rinpoche giunse in Bhutan come mediatore tra due re in conflitto: il re Sindhu Raja di Bumthang e il re Nangxchen dell'Assam. Il pilastro del patto di pace è conservato nel tempio Nabji Lhakhang. Il nome Nabji deriva da "Nabbi", che significa "promessa".

Avrai l'opportunità di unirti agli abitanti nei lavori agricoli quotidiani. Questo piccolo villaggio si trova all'interno del Parco Nazionale Jigme Singye Wangchuck e vive principalmente di agricoltura. Visita a una fattoria locale e partecipazione alla preparazione del pranzo e alla distillazione dell'Ara, il vino di riso.

Pernottamento a Nabji (C/P/C)

## **GIORNO 4: PARTECIPAZIONE AL FESTIVAL DI NABJI 20/10/2026**

Nabji – Korphu – Nabji

Giornata dedicata alla partecipazione al festival di villaggio. In mattinata possibilità di raggiungere Korphu, un piccolo villaggio che si raggiunge con circa 3 ore di cammino da Nabji. Per chi non desidera camminare, è disponibile anche una strada carrozzabile. Gli altri potranno raggiungere Korphu a piedi lungo una strada agricola. Questa visita offre un'immersione autentica nella vita comunitaria. Il turismo in queste aree fornisce alle comunità rurali un'ulteriore fonte di reddito oltre alla sussistenza agricola.

Nel pomeriggio rientro a Nabji, dove visiterai il tempio durante per il festival di Nabji, potrai assistere alle danze tradizionali e alle celebrazioni eseguite da monaci laici e abitanti del villaggio. I momenti culminanti sono il 'Mewang' ovvero le cerimonie della benedizione del fuoco e i 'Thercham', la danza dell'anima nuda. Durante la cerimonia della benedizione del fuoco, i credenti passano sotto ad una gigante porta infuocata fatta di erba secca, rischiando di essere colpiti da qualche scintilla o detrito infuocato. L'altro evento importante, il 'Thercham' (letteralmente 'la danza del tesoro') è eseguita da danzatori nudi mascherati. Gli abitanti locali credono che questa danza abbia il potere di donare figli alle donne sterili ed è eseguita solo di notte attorno ad un falò. Altre danze mascherate, ognuna con un proprio significato, si svolgono dopo gli eventi maggiori e si ritiene che tutte queste danze sacre siano state composte da Terton Pema Lingpa, il grande scopritore di tesori del XV secolo. In questa occasione, potrai indossare l'abito tradizionale bhutanesi: il *Gho* per gli uomini e la *Kiraper* le donne.

Pernottamento a Nabji (C/P/C)

## **GIORNO 5: VISITA AI MONASTERI NELLA VALLE DI PHOBJIKHA 21/10/2026**

Nabji – Phobjikha

Dopo colazione, partenza in auto verso Phobjikha (circa 5 ore) attraversando il panoramico passo di Pelela. All'arrivo nella valle, pranzo. Nel pomeriggio inizia la Phobjikha Nature Hike: il sentiero parte sotto il Gangtey Gompa, vicino al chorten del Mani wall, e scende tra pinete con viste panoramiche sulla valle dove, in inverno, si nutrono le gru dal collo nero. Si attraversa il villaggio di Khewa, circondato da campi di patate e pascoli alpini, e si visita il tempio del XIV secolo Khewa Lhakhang, luogo ideale per un momento di riflessione.

Al termine dell'escursione, visita al Crane Information Centre per approfondire i progetti di conservazione in collaborazione con la RSPN.

Poi ingresso al monastero di Gangtey, importante istituzione nyingma fondata nel XVII secolo. Alle 18:30 unisciti ai monaci per la preghiera serale (18:30–19:30).

Pernottamento a Phobjikha (C/P/C)

## **GIORNO 6: ALLA SCOPERTA DI PUNAKHA 22/10/2026**

Phobjikha – Punakha

Al mattino potrai partecipare, presso la Shedra, al rituale del Thrusel (purificazione fumigatoria) per allontanare le energie negative e propiziare la buona sorte. Dopo la colazione, trasferimento a Punakha (circa 2 ore) e check-in in hotel.

Visita quindi al maestoso Punakha Dzong (1637-38), seconda fortezza più antica e tra le più grandi del Bhutan, un capolavoro architettonico destinato a diventare Patrimonio UNESCO.

A seguire, breve camminata di circa 20 minuti fino al Chimi Lhakhang, il Tempio della Fertilità, costruito dal santo folcloristico Drukpa Kinley.

Pernottamento a Punakha (C/P/C)

## **GIORNO 7: TREKKING VERSO IL VILLAGGIO DI LAYA 23/10/2026**

Punakha –Gasa-Laya

Dopo colazione trasferimento in auto a Gasa (circa 4 ore), attraversando i villaggi di Shari, Tashithang e Damji. Arrivo a Gasa per il pranzo in una fattoria locale. Dopo pranzo trasferimento in auto verso Koina, da dove inizia un trekking verso il villaggio di Laya. Prima di raggiungere Laya mostreremo i permessi presso il check post di Taksemakha. Da qui in circa 1 ora raggiungeremo il villaggio. Arrivo e check in nella homestay di Laya. Qui avrai la possibilità di interagire con la tua famiglia ospitante, immergendoti nella cultura locale delle comunità di alta montagna. I Layaps sono una comunità di pastori che vivono una vita semi-nomadica, che allevano yak nei Pascoli di alta montagna, rispecchiando uno stile di vita tradizionale che viene tramandato da generazioni. Qui avrai veramente l'occasione unica di sperimentare il loro stile di vita tradizionale, attraverso varie attività come la monta degli yak, tiro con l'arco, bagni con erbe medicinali, corsi di cucina e falò notturni

Pernottamento a Laya (C/P/C).

## **GIORNO 8: PARTECIPAZIONE AL FESTIVAL DEI ROYAL HIGHLANDER 24/10/2026**

Laya

Giornata dedicata interamente ad assistere al famoso festival degli highlander, i Layaps mostrano il loro unico patrimonio culturale, attraverso danze tradizionali, musica e intricate cerimonie. Il festival che si tiene a quest'altitudine di 4000 metri ha l'obiettivo di celebrare, promuovere e preservare lo stile di vita e la cultura delle comunità nomadiche di alta montagna del Bhutan, sostenendo la loro economia locale, esibendo la bellezza e le meraviglie di queste alte terre che mostra la resilienza di queste comunità. Assisterai ad un ricco programma culturale con esibizioni di equitazione, danze tradizionali e dimostrazioni di tecniche agricole locali.

Gli abitanti degli altipiani, adornati con intricati tessuti fatti a mano, mostrano il patrimonio tramandato di generazione in generazione

Pernottamento a Laya (C/P/C).

#### **GIORNO 9: ESPERIENZE DELLE ACQUE TERMALI NATURALI DI GASA 25/10/2026**

Laya-Gasa

Trascorri l'ultima mattinata con la tua famiglia ospitante oppure possibilità di fare un piccolo trekking sulle montagne circostanti il ground dove si tiene il festival per osservare i bellissimi incontaminati laghi glaciali. Dopo pranzo partenza per il trekking verso Gasa. Arrivo check in famiglia e visita al Famoso Dzong di Gasa. In seguito avrai la possibilità di immergerti nelle acque termali naturali per rigenerare il corpo, la mente e lo spirito. Ogni vasca ha una temperatura diversa e vanta di specifiche proprietà terapeutiche; infatti i locali credono che queste acque abbiano benefici terapeutici oltre che una grande Valenza spirituale. Rilassati in questo scenario tranquillo e incontaminato prima di rientrare in famiglia per la cena.

Pernottamento a Gasa (C/P/C).

#### **GIORNO 10: ESCURSIONE AI MONASTERO DI CHERI 26/10/2026**

Thimphu

Dopo la colazione trasferimento a Thimphu (via Punakha) e lungo la strada sosta presso il passo di Dochula, dove poter osservare la magnificenza delle montagne circostanti. Arrivo a Thimphu e check in in hotel. In seguito, escursione al monastero di Cheri Goemba. Dopo circa 30 minuti di auto fino a Dodena, si prosegue a piedi con un'escursione di circa 45 minuti attraverso splendidi sentieri forestali fino al Monastero di Cheri, costruito nel 1620. Questo trekking offre uno sguardo autentico sulla vegetazione himalayana e sul patrimonio naturale della zona. Il sentiero attraversa una foresta incontaminata, spesso popolata da numerose specie di uccelli, e può capitare di avvistare animali selvatici come scimmie o cervi.

Il monastero di Cheri, tra i più panoramici del paese, è anche uno dei principali centri di ritiro spirituale e meta di pellegrinaggio. Fondato da Ngawang Namgyal, il Rinpoche che unificò politicamente e spiritualmente il Bhutan, il monastero è tuttora un punto di riferimento per la scuola Drukpa Kagyu del Buddhismo Vajrayana. All'interno è possibile ammirare una splendida pittura raffigurante Guru Rinpoche su una roccia. Nel tardo pomeriggio, rientro a Thimphu per la cena e il pernottamento.

Pernottamento a Thimphu (C/P/C)

#### **GIORNO 11: VISITA AI TEMPLI DI PARO 27/10/2026**

Thimphu – Paro

Dopo colazione, partenza per Paro. Arrivo a Paro e check in hotel. Più tardi visita al suggestivo Kichu Lhakhang (659 d.C.), il tempio più antico del Bhutan, dove potrai accendere una lampada di burro. Il Kychu Lhakhang (tempio) è uno dei templi più antichi di tutto il Bhutan, costruito nel settimo secolo dal re tibetano, Srongtsen Goembo. In seguito visita al Paro Dzong (Rinpung Dzong), "la fortezza su un mucchio di gioielli", edificata nel 1644. Dalla fortezza si scende al tradizionale ponte coperto in legno. Lo dzong è la sede amministrativa del distretto e la sede di una scuola monastica. La torre centrale dello Dzong (Utse) rappresenta uno splendido esempio di lavorazione del legno di tutto il Paese. Serata libera per passeggiare nel centro cittadino di Paro.

Pernottamento a Paro (C/P/C)

#### **GIORNO 12: ESCURSIONE AL MONASTERO DEL NIDO DELLA TIGRE 28/10/2026**

Paro

Dopo la colazione, inizia la giornata con un breve tragitto in auto verso l'alta valle di Paro. In una giornata limpida, potrai godere di una vista indimenticabile della "Dea" Monte Chomolhari, che raggiunge i 23.640 piedi di altitudine. Successivamente, breve trasferimento al punto di inizio del sentiero per Taksang. Escursione al Monastero di Taksang, il più famoso del Bhutan. Taksang significa "Nido della Tigre", così chiamato perché si

racconta che Guru Rinpoche sia volato fino a questo luogo sul dorso di una tigre volante alla fine del VII secolo. Tra pini azzurri e cielo blu, il monastero si erge miracolosamente su una scogliera a quasi 2.700 piedi sopra il fondo della valle di Paro. Qui potrai offrire una lampada alimentata con burro. Pranzo al Takshang Café. Successivamente, visita a una fattoria dove potrai osservare diversi metodi tradizionali bhutanesi per la produzione del vino di riso, la preparazione dello Zaw e del Suja (tè al burro), e imparare i giochi tradizionali dell'arco e del Degor (gioco con pietre). In serata, goditi un tradizionale bagno caldo alle pietre. Rientro in hotel per un meritato riposo.

Pernottamento a Paro (C/P/C)

## GIORNO 13: DEPARTENZA DA PARO 29/10/2026

Paro

Trasferimento in aeroporto e volo di rientro. Porterai nel cuore la gentilezza di questo regno: possa ispirare pace a te e a chi ti circonda. Buon viaggio!

## ATTIVITA'

- Esplora la ricchezza culturale ed ecologica del Bhutan,
- Partecipa ad attività artistiche e artigianali presso la Choki Traditional Arts School,
- Visita una fabbrica di carta fatta a mano,
- Goditi la vista panoramica a 360 gradi delle catene montuose dal passo di Dochula,
- Incontra l'unica comunità indigena del Bhutan nel villaggio Monpa,
- Interagisci con le comunità locali nei villaggi,
- Goditi un trekking da Nabji al villaggio di Korphu
- Fai un piacevole trekking nella natura nella valle di Phobjikha,
- Partecipa a un rituale Thrusel (purificazione spirituale) per liberarti dalle energie negative e favorire la buona fortuna,
- Unisciti ai monaci durante la cerimonia delle offerte nel Monastero di Gangtey,
- Cammina tra i campi di riso fino al Tempio della fertilità Chimmi Lhakhang a Punakha,
- Visita templi e monasteri,
- Sperimenta la vita delle comunità nomadiche di Laya,
- Immergiti nel sorgente termale naturale a Gasa,
- Fai un trekking nella natura per raggiungere il monastero di Cheri,
- Fai un'escursione al Taksang, il famoso Monastero del Nido della Tigre, godendo di viste indimenticabili sul Monte Chomolhari,

## COSTO DEL VIAGGIO

Calcolato su 2 pax (guida locale in inglese)

3.820 € a persona + volo aereo

Calcolato su 10 pax (guida locale in italiano)

3.870 € a persona + volo aereo

## IL COSTO INCLUDE

- 12 Pernottamenti in camera doppia (hotel 3 stelle)
- Attività come da programma,
- Trattamento come indicato nel programma (C colazione, P pranzo, C cena),
- Tassa governativa SDF (100 dollari a persona al giorno)
- Visto per Bhutan 50 euro,
- Trasporti privati con aria condizionata,
- Guide locali parlanti inglese fino a 5 pax
- Guida locale in Italiano a partire da 5 pax
- Trasferimenti in aeroporto,

- Biglietti di entrata, visite menzionate nel programma.

## IL COSTO NON INCLUDE

- Voli aerei,
- Assicurazione medico – bagaglio,
- Assicurazione contro annullamento del viaggio,
- Visto consolare per India (da procurarsi prima della partenza),
- Entrate nei luoghi con visita facoltativa,
- Supplemento piccoli gruppi con guida in italiano (6 pax) 130 euro a pax
- Supplemento singola 480 euro a pax
- Biglietti di entrata per macchina fotografica (dove richiesti),
- Eventuali mance o spese personali,
- Qualsiasi cosa non espressamente indicata nella lista “il costo include”.

## IMPATTO SOCIALE E AMBIENTALE

L'intero itinerario è stato progettato per promuovere benefici diretti o indiretti per le comunità locali, l'ambiente e il patrimonio culturale. Quando possibile, sono state selezionate sistemazioni tradizionali attente alle problematiche sociali e ambientali, seguendo principi generali e pratiche di turismo responsabile.

Il tour è pensato per includere attività svolte da diverse comunità locali e tribali, grazie all'utilizzo di homestay (ospitalità in case locali) che ricevono un sostegno economico derivante dal viaggio. Il Bhutan è un tesoro di cultura indigena, gruppi etnici e tribù montane. È sorprendente come un Paese così piccolo possa contare ben 19 dialetti differenti. Questa diversità rende il Bhutan una destinazione unica.

Per favorire le comunità locali, il governo bhutanesi ha deciso di aprire alcuni villaggi indigeni ai visitatori, mantenendo tuttavia la conservazione delle risorse naturali e il rispetto per il loro stile di vita. Ciò implica che le comunità coinvolte siano sostenibili dal punto di vista ambientale, contribuiscano alle scuole e biblioteche locali, nonché a progetti di conservazione della fauna selvatica. Alcune di queste iniziative rientrano nel contributo alla *Felicità Interna Lorda* (Gross National Happiness – GNH).

A Thimphu, capitale del Bhutan, il tour sostiene la Choki Traditional Art School (CTAS), la cui missione principale è preservare le arti e i mestieri tradizionali del Bhutan dall'estinzione e offrire ai giovani svantaggiati competenze professionali per il loro futuro. Si tratta dell'unico istituto privato del Paese che offre formazione gratuita su queste arti, fornendo vitto e alloggio agli studenti bisognosi. Insegnando e promuovendo le abilità tradizionali bhutanesi, l'istituto ha un forte potenziale nella creazione di nuovi posti di lavoro: le Zorin Chusum (le Tredici Arti) possono diventare una vera fonte di reddito e impiego.

Sempre a Thimphu, visiterai anche il Voluntary Artists' Studio (VAST), fondato nel 1998 da un gruppo di artisti professionisti come organizzazione non governativa e senza scopo di lucro. Questo spazio è nato con l'obiettivo di offrire ai giovani bhutanesi l'opportunità di sviluppare i propri talenti artistici e contribuire alla società attraverso esplorazioni creative e lavori socialmente utili. La sua missione principale è fornire competenze professionali, offrire un uso positivo del tempo libero e facilitare la partecipazione al panorama artistico nazionale e internazionale.

Visiterai inoltre il villaggio centenario dei giovani, parte del progetto *Simply Bhutan*, promosso dal Bhutan Youth Development Fund. Questa istituzione realizza programmi per sviluppare capacità di leadership, incoraggiare il lavoro di squadra e promuovere il valore del servizio tra i giovani. Attraverso azioni di sensibilizzazione e partnership strategiche, il Fondo lavora per stimolare la partecipazione giovanile, accrescere la consapevolezza sulle problematiche dei giovani e promuovere politiche a loro favore. Investiamo nel futuro del Bhutan, un giovane alla volta.

## CONSIGLI PRIMA DELLA PARTENZA

Un approccio consapevole al viaggio richiede una buona dose di capacità e volontà di adattarsi all'ambiente e alla cultura locale. Se desideri viaggiare con noi, ti chiediamo di essere abbastanza aperto da accogliere la cultura, la religione e le tradizioni locali senza pregiudizi né idee preconcepite che potrebbero derivare dal nostro modo di pensare occidentale.

Guardando con occhi nuovi, con pazienza e apertura mentale, potrai cogliere la vera essenza del patrimonio culturale e della spiritualità nei luoghi e nelle persone che incontrerai. Se sei disposto a fare questo piccolo sforzo, potrai davvero godere della bellezza della ricca cultura e religiosità del Bhutan, della straordinarietà della sua natura, della solennità dei suoi monasteri buddhisti e dei luoghi sacri benedetti da Guru Padmasambhava in persona.

In Bhutan il clima può essere piovoso, con rovesci sporadici o prolungati. Porta con te abbigliamento adeguato. Il clima variabile del Paese richiede un guardaroba a strati, incluso un impermeabile. Le mattine e le sere possono essere piuttosto fredde, quindi sono consigliati indumenti caldi, specialmente nei mesi da ottobre ad aprile.

Scarpe comode da camminata o da trekking sono essenziali, anche se non si prevede un'escursione vera e propria. A causa dell'altitudine, un cappello o un berretto e un buon paio di occhiali da sole sono fondamentali. Poiché le distanze tra i villaggi sono notevoli, porta con te i medicinali necessari e un piccolo kit di primo soccorso. Torcia, borraccia e filtro polarizzatore per la macchina fotografica possono tornare molto utili. Uno zaino è necessario per trasportare oggetti personali e fotocamera durante le escursioni. Monasteri e templi sono luoghi di culto: si consiglia quindi un abbigliamento consono. Potrebbe essere negato l'accesso a uomini e donne che indossano pantaloni/gonne corti o magliette/camicette senza maniche.

L'ingresso in Bhutan non è semplice. Il governo monitora tutti gli ingressi e le uscite dal Paese. All'arrivo, incontrerai una guida ufficiale riconosciuta, che ti accompagnerà per tutta la durata del soggiorno.

Se desideri viaggiare durante i festival, ti consigliamo vivamente di pianificare in anticipo, a causa delle limitazioni nelle disponibilità.

Questo itinerario offre ottime opportunità di scambio culturale, avventura, trekking moderato, osservazione della fauna selvatica e momenti spirituali. Tuttavia, non è adatto a tutti. È importante consultare il proprio medico prima della partenza, specialmente in presenza di condizioni mediche particolari. Considerando le altitudini e la limitata presenza di strutture mediche nei villaggi, è consigliabile essere in buona forma fisica prima di partire.

## HOTELS

In Bhutan abbiamo selezionato hotel di categoria media, in linea con la vera tradizione dell'ospitalità bhutanesa. Nei villaggi di Laya e Gasa è previsto alloggio in famiglia, mentre nel villaggio di Nabji l'alloggio è molto semplice ma con tutti i servizi.

## TRASPORTI

Durante tutto il viaggio verrà utilizzato un minivan/minibus comodo e climatizzato.

## QUANDO ANDARE

Il Bhutan è visitabile tutto l'anno, ma il clima migliore si ha generalmente:

Marzo–Maggio (primavera) / Metà Settembre–Metà Novembre (autunno).

La primavera (marzo, aprile e maggio) è il periodo più bello dell'anno, ricco di colori vivaci e spettacolari fioriture. È anche il momento per assistere al famoso festival *Paro Tshechu*, che si tiene ogni primavera ed è uno degli eventi più significativi e colorati del distretto di Paro.

L'autunno (settembre, ottobre e novembre) offre cieli limpidi e tersi, ideali per ammirare alcune delle montagne più alte (e non ancora scalate) del mondo. È il periodo perfetto per fare trekking e viaggiare in generale. In questo periodo si può assistere anche al festival *Thimphu Tshechu*!