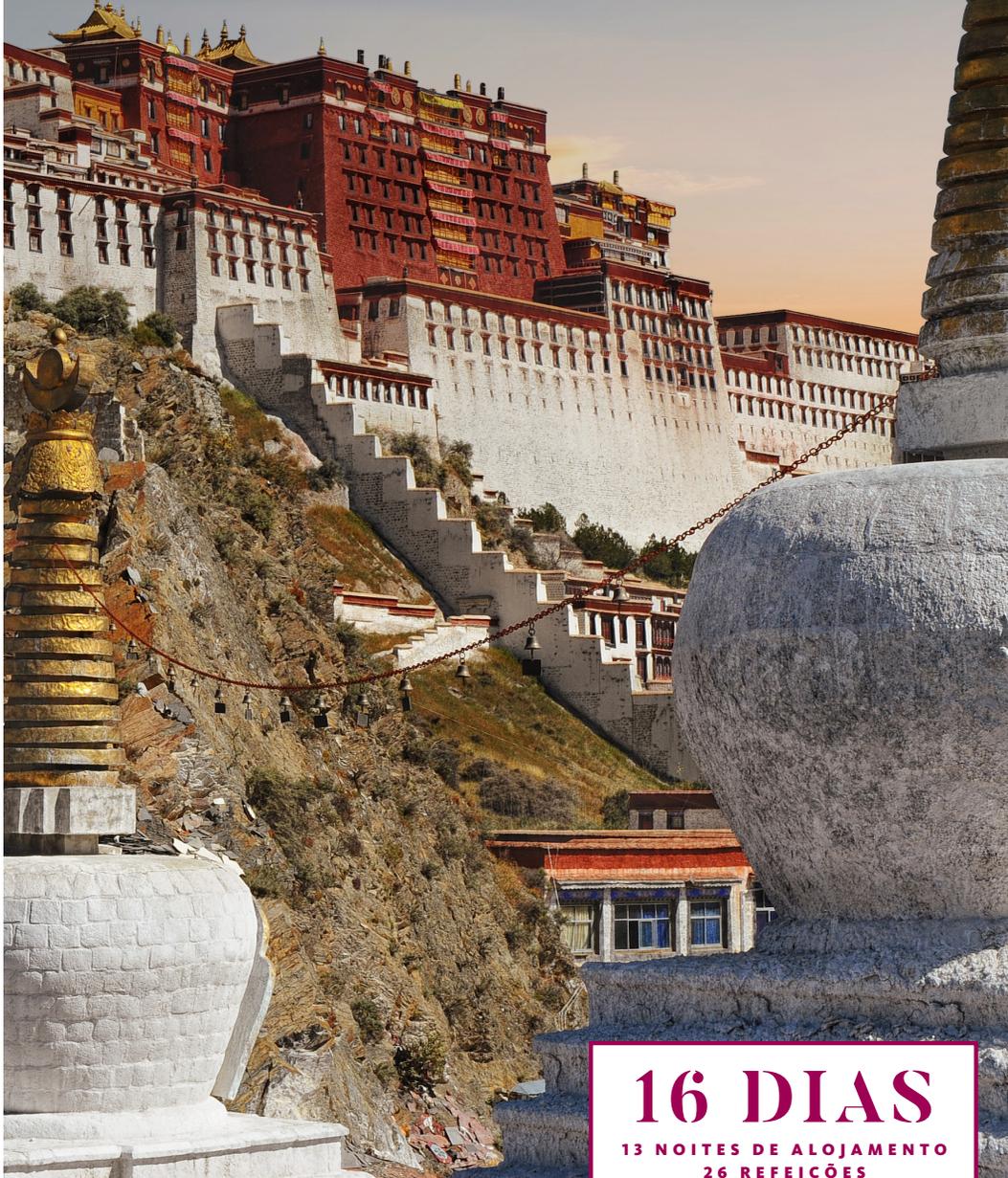


Palácio de Potala, Lhasa

ÁSIA

# NEPAL, BUTÃO E TIBETE

UMA VIAGEM PELO TETO DO MUNDO



**16 DIAS**

13 NOITES DE ALOJAMENTO  
26 REFEIÇÕES

Deixe-se envolver pela espiritualidade e diversidade cultural de alguns dos locais mais místicos do planeta. Iniciamos este circuito com a visita a alguns dos principais templos budistas e hindus do Nepal, um país em que os picos nevados das suas altíssimas montanhas o deixarão sem palavras. Continuamos pelo Butão, o último grande reino dos Himalaias, que permanece misterioso e fiel às suas crenças budistas, sendo lar do povo que criou o Índice de Felicidade Interna Bruta – FIB, cuja importância se viria a sobrepor à do Produto Interno Bruto. Terminamos em Lhasa, capital tibetana desde o século VII, que abriga o grandioso Palácio de Potala, residência oficial do Dalai Lama. Três destinos, três experiências inesquecíveis.

DATA DA VIAGEM: 12 A 27 DE AGOSTO DE 2023

**PREÇO POR PESSOA**

Em quarto duplo

12 A 27 DE AGOSTO DE 2023

VALOR FINAL: 6.595€

Suplemento Quarto Individual: 700€

SINAL 1.980€

## INCLUI

- Transfer em autocarro privativo Porto / Lisboa / Porto;
- Assistência nas formalidades de embarque;
- Passagem aérea em classe económica Lisboa / Kathmandu / Lisboa em voo regular Emirates Airlines e Fly Dubai, com direito a 30 kg de bagagem e respetivas taxas de aeroporto, segurança e combustível (90 €);  
Lisboa / Dubai (duração aproximada 07h35)  
Dubai / Kathmandu (duração aproximada 04h20) (voo operado pela FlyDubai)  
Kathmandu / Dubai (duração aproximada 04h55) (voo operado pela FlyDubai)  
Dubai – Lisboa (duração aproximada 08h10),
- Passagem aérea em classe económica Pokhara / Kathmandu / Paro / Kathmandu / Lhasa / Kathmandu em voo regular, com direito a uma peça de bagagem até 15 kg e respetivas taxas de aeroporto, segurança e combustível (110 €);  
Pokhara – Kathmandu (duração aproximada 00h25),  
Kathmandu – Paro (duração aproximada 01h05),  
Paro – Kathmandu (duração aproximada 01h15),  
Kathmandu – Lhasa (duração aproximada 01h15),  
Lhasa – Kathmandu (duração aproximada 01h50),
- Circuito em autocarro de turismo;
- Alojamento e pequeno-almoço nos hotéis mencionados ou similares;
- Pensão completa, desde o jantar do 2º dia ao jantar do 15º, excluindo o almoço do 12º dia (12 almoços e 14 jantares);
- Acompanhamento por guia Pinto Lopes Viagens durante todo o circuito, desde e até um dos locais de embarque (Porto ou Lisboa);
- Guia local falando Espanhol no Nepal e guias locais falando Inglês no Tibete e Butão;
- Visitas e entradas conforme mencionadas no programa;
- Passeio de barco no Lago Phewa;
- Gratificações a guias e motoristas;
- Taxa "Fundo Desenvolvimento Sustentável (SFD)" do Butão incluída (200 dólares por noite);
- Vistos de entrada no Nepal (30 USD), Butão (40 usd) e no Tibete (120 USD);
- Taxas hoteleiras, serviços e IVA;
- Seguro Multiviagens VIP (assistência, cancelamento, interrupção e coberturas complementares COVID-19).

## EXCLUÍ

- Bebidas às refeições;
- Opcionais, extras de carácter particular e tudo o que não estiver mencionado como incluído.

## DOCUMENTAÇÃO

- Obrigatório visto e Passaporte com validade mínima de 6 meses após a data de regresso, cuja fotocópia deve enviar previamente para a agência.

## NOTAS

- Recomendamos a consulta do viajante;
- O cumprimento deste programa está sujeito a eventuais regras e condicionamentos por causa da pandemia Covid 19.
- Respeitaremos as regras em vigor e impostas por cada país ou região a visitar.
- A obrigatoriedade de apresentação de um teste PCR ou outro, negativo à Covid 19, não poderá ser considerado motivo de cancelamento sem custos por parte dos participantes.
- Preço da viagem sujeito a flutuações cambiais.
- Programa elaborado a 10 de fevereiro de 2023.

## CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO

- Até aos 60 dias antes da partida – 0
- De 59 a 45 dias antes da partida – 30% do custo total da viagem;
- De 44 a 30 dias antes da partida – 50% do custo total da viagem;
- De 29 a 15 dias antes da partida – 75% do custo total da viagem;
- De 14 a 0 dias antes da partida – 100% do custo total da viagem.

Salvaguardam-se as situações cobertas ao abrigo da nossa apólice de seguro de viagem no capítulo Cancelamento Antecipado.

## PERCURSO

**1º DIA – PORTO – LISBOA (AVIÃO) ...**

Partida frente à nossa agência do Porto, em transporte privativo, em direção ao Aeroporto de Lisboa. Encontro com os passageiros de Lisboa e embarque em voo regular com destino a Kathmandu, via Dubai.

**2º DIA – ... – KATHMANDU**

Chegada à capital e maior cidade do Nepal, com o Vale de Kathmandu como cenário de fundo, classificado Património da Humanidade pela UNESCO. assistência nas formalidades de desembarque e transfer para o hotel. **Jantar.** Alojamento no Hotel Vivanta by Taj Kathmandu ou similar.

**3º DIA – KATHMANDU**

Início das visitas à cidade. Ao cruzar a movimentada e vibrante área comercial conhecida como Naya Sadak, entramos na Praça Durbar mergulhando na famosa arquitetura medieval de Kathmandu. Visita ao complexo Hanuman Dhoka, um conjunto de edifícios com uma área de mais de 20.000 m<sup>2</sup>, onde se encontra o antigo palácio real dos reis Malla e da dinastia Shah. Destaque ainda para a Kumari Bahal, a casa da deusa Kumari, onde dois leões em pedra pintada guardam a entrada e para uma estátua de Hanuman (deus macaco do hinduísmo), datada de 1672, com a sua face coberta com uma pasta vermelha, como é habitual nas imagens sagradas hindus. Continuação para Swayambhunath (também conhecido como Templo do Macaco), considerado um dos complexos budistas mais imponentes do Nepal e protegido pela UNESCO como Património da Humanidade. Na fachada do templo principal estão pintados os Olhos de Buda, os poderosos olhos que tudo veem. **Almoço.** Visita à Boudhanath Stupa, um dos monumentos budistas mais distintos e sagrados da região. A origem da sua construção, ainda desconhecida, deu origem a várias lendas, mas acredita-se que data do século V. Este notável monumento ergue-se como uma versão gigante dos monumentos mais pequenos que existem ao longo dos trilhos nas montanhas do povo Sherpa. Durante todo o dia é possível ver pessoas a caminhar em redor da Boudhanath Stupa, fazendo orações e recitando mantras. Continuação para o Templo Pashupatinath. Situado na margem direita do rio Bagmati, está este magnífico templo construído em honra do deus Shiva. Pashupatinath é considerado o espírito guardião e o mais sagrado de todos os santuários dedicados a Shiva no Nepal, atraindo dezenas de milhares de peregrinos e devotos do Nepal e Índia. **Jantar.** Alojamento.

**4º DIA – KATHMANDU – POKHARA**

Saída do Vale de Kathmandu em direção a Pokhara. Dia de viagem por entre os vales e rios do Nepal, momento único para tomarmos conta da realidade deste país, particularmente montanhoso e de acessibilidades difíceis. Chegada ao final da tarde a Pokhara, uma encantadora cidade, ponto de partida para diversas e populares caminhadas na Natureza. Situada nas margens do tranquilo Lago Phewa, de águas cristalinas, e rodeada pela Cordilheira Annapurna, presenteia-nos com vistas incríveis das montanhas com os cumes cobertos de neve e convida-nos a explorar os seus trilhos e a descobrir a fauna e a flora presentes na região. **Almoço** durante o percurso. **Jantar.** Alojamento no Hotel Pokhara Grande ou similar.

**5º DIA – POKHARA – SARANGKOT – POKHARA**

Saída para Sarangkot para assistir a um fantástico nascer do sol (sujeito às condições climáticas). Uma experiência inesquecível, a uma altitude de cerca de 1.600 metros, que proporciona uma vista panorâmica sobre todo o Vale de

Pokhara e sobre as montanhas de Annapurna e de Dhaulagiri. Regresso a Pokhara e início das visitas. Passagem pela cascata de Devi's. Visita a um centro Tibetano, onde poderá descobrir o quotidiano e estilo de vida dos tibetanos que aqui se encontram deslocados das suas origens. Estes centros são também conhecidos pela venda de produtos artesanais tibetanos. Continuação das visitas ao Templo Bindhyabasini, localizado no antigo bazar e onde se encontra um dos mais importantes santuários, dedicado à Deusa Bhagwati. **Almoço.** De tarde, passeio de barco no Lago Phewa, um dos principais atrativos de Pokhara e o segundo maior do país e tempo para percorrer a artéria mais comercial da cidade. **Jantar.** Alojamento.

**6º DIA – POKHARA (AVIÃO) – KATHMANDU – BHAKTAPUR – CHANGU NARAYAN – KATHMANDU**

Em horário a combinar, transfer ao aeroporto para embarque em voo com destino a Kathmandu. Chegada e continuação para a cidade de Bhaktapur. Partida para a cidade de Bhaktapur (Património da Humanidade pela UNESCO), em pleno Vale de Kathmandu. Visita à cidade, também conhecida como a Cidade da Cultura, e famosa pela arte e cultura tradicionais. Por muitos considerada um museu a céu aberto, reúne belíssimas e inúmeras obras-primas de caráter monumental. Destaque para a praça principal da cidade, praça Durbar e para o palácio das 55 janelas mandado construir pelo rei Bhupatindra Malla e residência da realeza até 1769. Saída para Changu Narayan. Visita ao Templo construído no século IV e classificado Património da Humanidade pela UNESCO. Este templo é dedicado ao Lord Vishnu na sua encarnação como Narayan, o ídolo com 10 cabeças e 10 braços. Possui um telhado duplo com leões em pedra a guardar as portas. **Almoço** entre visitas. Regresso a Kathmandu. **Jantar.** Alojamento no Hotel Vivanta by Taj Kathmandu ou similar.

**7º DIA – KATHMANDU (AVIÃO) – PARO – PUNAKHA**

Em horário a combinar, transfer ao aeroporto para embarque em voo com destino a Paro, o mais belo dos vales do Butão, centro de duas das mais importantes rotas de comércio entre o Butão e o Tibete. Chegada e continuação para Punakha com passagem pela surreal ponte Tachogang Lhakhang. Esta ponte foi construída em 1300 e encontra-se enfeitada com coloridas bandeiras. **Almoço.** Chegada a Punakha. **Jantar.** Alojamento no Hotel Rkpo Green Resort ou similar.

**8º DIA – PUNAKHA – THIMPHU**

Início das visitas a Punakha, antiga capital do Butão. Graças ao seu clima ameno, serve de refúgio de inverno ao Abade Mor. Visita a Chimi Lhakhang, Templo da Fertilidade e ao fantástico Punakha Dzong, posicionado estrategicamente na junção dos rios Pho Chu (masculino) e Mo Chu (feminino) e construído no séc. XVII para ser o centro religioso e administrativo. **Almoço.** Partida para Thimphu com passagem pela ponte Tachogang Lhakhang suspensa no rio Pa Chuu com uma vista surreal para as montanhas. **Jantar.** Alojamento no Hotel Ariya ou similar.

**9º DIA – THIMPHU – PARO**

Início das visitas a Thimphu com destaque ao Memorial Chorten, cujo projeto do edifício principal foi visionado pelo terceiro rei do Butão, Sua Majestade Jigme Dorji Wangchuck (o pai do Butão moderno) em nome da Paz Mundial e da prosperidade. Continuação das visitas à capital com destaque para os exteriores da Biblioteca Nacional, que alberga uma extensa coleção de literatura Budista e do Instituto Zorig Chusum, mais conhecido por Escola de Pintura, onde são ministrados cursos de seis anos sobre as 13 artes e trabalhos manuais do Butão. **Almoço.** Passagem pelo exterior do Instituto Nacional de Medicina Tradicional, onde ervas medicinais abundantes na região são tratadas e misturadas. Visita ao Simtokha Dzong, o mais antigo dzong que ainda mantém a sua estrutura completa. Partida para Paro. Visita ao Dzong Ta, originalmente construído como torre de vigia e que hoje alberga o Museu Nacional e ao Dzong Rinpung, construído por Shabdrung Namgyal em 1646 e onde se realiza anualmente o Festival Tshechu, em honra do Guru Padsambhava – “aquele que nasceu da flor de lótus”. **Jantar.** Alojamento no Himalayan Keys Forest Resort ou similar.

**10º DIA – PARO**

Saída para o mágico mosteiro Taktshang – O Ninho do Tigre, o local de peregrinação mais sagrado dos Himalaias, momento único da viagem. O mosteiro situa-se a 3.120 metros de altitude rodeado por montanhas e apenas pode ser alcançado a pé (grau de dificuldade alto). Será uma experiência ímpar que nos eleva e preenche. **Almoço.** De tarde, visita ao templo Kyichu Lhakhang, o mais antigo do Butão. Diz-se ter sido construído em 659 pelo Rei Songtsen Gampo do Tibete, por cima do pé esquerdo de um ogre tão grande que cobre todo o Butão e a maioria do Este Tibetano. **Jantar.** Alojamento.

**11º DIA – PARO (AVIÃO) – KATHMANDU – PATAN – KATHMANDU**

Em horário a combinar, transfer ao aeroporto para embarque em voo com destino a Kathmandu. Saída para Patan, a cidade das artes e da arquitetura. Fundada em 250 d.C., é a segunda cidade mais importante do Vale de Kathmandu, também conhecida como Lalitpur, que significa cidade da beleza. Construída e planeada num formato circular, encontra-se repleta de monumentos budistas e templos hindus, portas em bronze e esculturas de divindades. **Almoço.** Regresso a Kathmandu. **Jantar.** Alojamento no Hotel Vivanta by Taj Kathmandu ou similar.

**12º DIA – KATHMANDU (AVIÃO) – LHASA**

Em horário a combinar, transfer ao aeroporto para embarque em voo com destino a Lhasa. Chegada à capital da região autónoma do Tibete, cujo nome em tibetano significa “Terra Santa”. Assistência nas formalidades de desembarque e transfer ao hotel. Esta região é conhecida por ser a “cidade da luz do sol”, pois tem por ano mais de 3 mil horas de sol. Resto de tempo livre para o necessário descanso de adaptação à altitude. **Jantar.** Alojamento no Hotel FourPoints by Sheraton Lhasa ou similar.

**13º DIA – LHASA**

Dia dedicado à visita de Lhasa, com especial destaque para o Mosteiro de Jokhang, construído no séc. VII, pela Princesa de Tang Wen Cheng e pelo Príncipe Nepalês Bhrikuti. Os quatro andares que compõem o edifício principal são uma combinação de vários estilos arquitetónicos, assim como uma visão do mundo Mandala, do Budismo. Continuação pela Rua Barkhor, rua de comércio em volta do Mosteiro de Jokhang, ao longo da qual, rezando, os peregrinos seguem com as suas rodas de oração na mão. **Almoço.** Prosseguimento para o Mosteiro de Drepung, situado na encosta da colina de Wuze, em Genbei, a 5 km de Lhasa. Construído em 1416, é o maior dos mosteiros de Gelug Sect, cobrindo uma área total de 250.000 m<sup>2</sup>. No seu apogeu, tinha mais de 10 mil monges. **Jantar.** Alojamento.

**14º DIA – LHASA**

Continuação das visitas à cidade. Iniciaremos pelo Palácio de Potala, a edificação mais importante do Tibete que foi, durante os últimos séculos, residência oficial do Dalai Lama e sede do Governo do Tibete. Construído no séc. VII e danificado durante o séc. VIII, demorou cerca de 9 séculos (séc. XVII), até que fosse recuperado, quando o 5º Dalai Lama o mandou reconstruir. Os seus 17 andares compõem 117 metros de altura, que resultam no maior Palácio do seu género. Continuação para o Palácio Norbulingka, situado nos subúrbios a oeste de Lhasa. Era usado como palácio de refúgio pelos Dalai Lamas nas alturas de maior calor. **Almoço.** Continuação para o Mosteiro de Sera, construído por um dos discípulos de Zonggaba em 1419. **Jantar.** Alojamento.

**15º DIA – LHASA (AVIÃO) – KATHMANDU (AVIÃO) ...**

Em horário a combinar, transfer ao aeroporto para embarque em voo regular com destino a Kathmandu. Chegada e visita a Asan uma praça de comércio da capital. Localizada estrategicamente no centro da cidade, é um dos locais históricos mais conhecidos da cidade. **Almoço.** Tempo ainda para compras no Mercado de Thamel. **Jantar** e alojamento no Hotel Vivanta by Taj Kathmandu até à hora do transfer ao aeroporto para embarque em voo regular com destino a Lisboa, via Dubai. Noite a bordo.

**16º DIA – ... – LISBOA – PORTO**

Chegada a Lisboa. Continuação de autocarro para o Porto. Fim da viagem.

