

## NEPAL CON ANTROPOLOGA: NON IL SOLITO TREKKING!



### Perché scegliere noi?

Il nostro titolo è un'affermazione forte, ce ne rendiamo conto, ma siamo certi che tra non molto sarete d'accordo con noi!

Ad un primo sguardo potreste forse non trovare particolari differenze rispetto ad altri programmi per quanto riguarda i luoghi visitati, ma **l'approccio che ci ha ispirato è differente**.

**"Non il solito trekking"** non è uno slogan, ma semplicemente la sintesi dell'**essenza di questo viaggio**. Riprendendo il nostro motto "Explore. Dream. Discover", in questo viaggio ci vogliamo concedere il giusto tempo e il giusto spazio per scoprire, sognare ed esplorare questo meraviglioso paese!

"Non il solito trekking" non significa che non cammineremo, tutt'altro, ma **il trekking sarà il mezzo e non il fine del viaggio**, il mezzo che ci permetterà di **conoscere da vicino le tradizioni dei popoli** con cui entreremo in contatto e che vivono lungo i percorsi che abbiamo scelto per voi. Ciò che più farà la differenza sarà la quantità e la qualità del tempo che ci regaleremo a contatto con i locali. **La giusta scelta dei percorsi** fatta in collaborazione con la nostra esperta guida trekking locale Madhu, ci darà quel respiro che molto spesso non si ha quando si 'cammina per camminare', dove conta la meta più che ciò che si incontra lungo il percorso.



Questo tour sarà diverso, **il vero viaggio è il percorso e non la meta**. La qualità del tempo trascorso a contatto con queste popolazioni sarà poi garantita dalla **presenza costante della nostra antropologa Paola** che ha vissuto e studiato a lungo con loro. La combinazione di questi due elementi, ci regalerà uno sguardo più profondo sul paese, una vera immersione in un paese lontano ed affascinante, non a caso ambita meta di ogni viaggiatore! Regalati con noi la possibilità di scoprirlo al meglio!

Qui di seguito lascio la presentazione del viaggio direttamente alle parole di Paola, antropologa e guida per importanti tour operator, con cui abbiamo l'onore di collaborare per questo viaggio.

**Riccardo** *Accompagnatore, guida turistica ed escursionistica, ideatore del progetto Latitude 180°*

## Introduzione al viaggio

"Il Nepal è conosciuto per essere il tetto del mondo, ma per i suoi abitanti quelle montagne sono ben più di "semplici rilievi" della superficie terrestre, **l'Himalaya è la maestosa dimora degli dei** che dalle alte vette tutto vedono; gli uomini perciò sono ben consapevoli di essere osservati e per questo motivo ogni loro attività sarà sempre soggetta al giudizio divino il cui occhio invisibile è onniveggente. Tale subordinazione dell'uomo nei confronti delle divinità, in Nepal, trova la sua rappresentazione nel paesaggio e la fusione tra l'imponente natura e la colorita cultura è perciò visibile ovunque. Vi accompagneremo in un **viaggio alla scoperta dell'uomo** e di **come il paesaggio sia espressione della sua millenaria cultura**. Già la valle di Kathmandu offre ottime occasioni per immergersi nella cultura induista e buddista, culture senza alcun dubbio molto distanti dalla nostra, ma allo stesso tempo molto affascinanti. Per rendere intelligibili ai nostri occhi le pratiche e gli elementi culturali più sottili, è necessario indossare "occhiali immaginari" che ci possano fornire un nuovo sguardo, un nuovo punto di vista, attraverso i quali potremo creare un canale empatico e sentirci in perfetta sintonia e un tutt'uno con quel mondo.

**La splendida valle di Kathmandu** è disseminata di siti medievali in stile Newari in cui è ancora possibile osservare **spaccati di vita quotidiana immutati nei secoli**. La prima dinastia Newari ha creato, a partire dal VI secolo un regno che ha costituito il nucleo originario dell'odierno Nepal. Visiteremo la zona di **Durbar Square a Kathmandu** (UNESCO), **Patan** (UNESCO), **Bhaktapur** (UNESCO) che tra il XII e XVIII secolo erano le tre città-stato che alternavano fasi di collaborazione a conflitti armati. La cultura Newari con le sue antiche tradizioni, può essere ammirata anche in villaggi più piccoli e meno turistici ma per questo non di minore bellezza e autenticità, che è possibile trovare nella valle di Kathmandu. Visiteremo inoltre i maestosi stupa buddisti di **Boudanath** (UNESCO) e **Swayambunath** (UNESCO) conosciuto anche come tempio delle scimmie, per le numerose scimmie che popolano il sito, la sacra **Pashupatinath** (UNESCO) con le cremazioni sul sacro fiume Bagmati. Per un tuffo profondo nella cultura induista visiteremo il **tempio di Dakshinkali** a 22 km da Kathmandu, dove vengono eseguiti sacrifici animali (galline e pecore) in adorazione della sanguinaria dea **Kali**, dopo questa visita sarà possibile visitare anche i villaggi nella campagna adiacente. Il programma prevede anche una bella **escursione di 4 ore** non impegnativa, nella valle di Kathmandu, **da Nagarkot** (1.980 m) - dove all'alba, in condizioni favorevoli, sarà possibile ammirare le vette dell'Himalaya - **al tempio induista** dedicato al dio Vishnu, **Changu Narayan**, un museo a cielo aperto sulle "colline" sopra Bhaktapur. **Condivideremo poi i ritmi di vita e le tradizioni dei monaci buddisti nel monastero di Namu Buddha**. Per scoprire e addentrarci ancora di più all'interno di questa interessante cultura avremo inoltre modo di **interagire con le famiglie**



**locali** e osservare le attività degli artigiani in piccoli villaggi in zona. Con un viaggio di circa 7 ore da Kathmandu, lungo la tortuosa e trafficata “autostrada”, raggiungeremo **Pokhara**, la seconda città nepalese per grandezza, con un bel lago e un’atmosfera decisamente più rilassata di quella di Kathmandu, e porta di accesso a numerosi trekking. **Il trekking da Dhampus a Sarangkot**, che offre una **magnifica vista sull’Annapurna**, non è pensato per atleti professionisti, ma per chi ha interesse a scoprire un altro aspetto culturale dei nepalesi delle montagne; visiteremo **villaggi del gruppo etnico Gurung** e avremo modo di osservare, lungo il percorso, il loro stile di vita e sperimentare la loro ospitalità.

Attraverso gli **“occhiali immaginari”** che vi verranno forniti con entusiasmo dalle preziose informazioni dell’antropologa che sarà sempre con voi, avrete la possibilità di **stabilire un contatto diretto e una complicità** con il popolo nepalese che vi scaldere il cuore, trasformando questo viaggio sul tetto del mondo in **un’esperienza umana unica ed emozionante”**.

Leggete l'articolo di Paola sul rapporto tra uomo e ambiente in Nepal pubblicato di recente sul nostro sito web **[Nepal: il paesaggio come espressione della cultura](#)**.

**Paola Poggiali** *Antropologa, guida e interprete*

## Gli indimenticabili

- Le aree patrimonio Unesco di Kathmandu, Patan, Bhaktapur
- Le occasioni per conoscere i **villaggi tradizionali meno battuti** di tradizione Newari ed **interagire con le famiglie locali** sia vicino Kathmandu che durante il **trekking da Nakargot al tempio di Changu Narayan**
- Il **tempio di Pashupatinath**, patrimonio Unesco, con le sue cremazioni
- Lo **stupa di Boudanath** e il tempio delle scimmie di **Swayambunath**, entrambi patrimonio Unesco
- I due **templi induisti**, meno conosciuti ma non per questo meno affascinanti, di **Dakshinkali** (dedicato alla dea Kali) e **Changu Narayan** (dedicato al dio Visnu).
- La giornata e la notte passata **nel monastero buddista di Namu Buddha** a contatto con i suoi monaci.
- La città di **Pokhara**, con il suo lago, l'atmosfera d'altri tempi e la magnifica catena himalayana che la circonda.
- Il **trekking da Dhampus a Sarangkot** con **panorami magnifici sull'Annapurna** e l'**incontro con le popolazioni dei villaggi di etnia Gurung**.



## Tipologia

**Viaggio con l'esperto.** Viaggio di gruppo accompagnato da **Riccardo** e con la presenza dei **nostri esperti del Nepal** per una conoscenza approfondita delle tradizioni del paese:

**Paola Poggiali**

**Madhu**

## Cosa facciamo

Il viaggio prevede un mix di visite ai siti più famosi del paese intervallati da quelle a templi e località minori così come ai villaggi più tradizionali e lontani dai luoghi più turistici, quando raggiunti in minivan quando effettuando trekking non troppo impegnativi.

- **1°GIORNO - VOLO ITALIA - NEPAL**

Partenza dall'Italia.

- **2°GIORNO - ARRIVO IN NEPAL**

Arrivo a Kathmandu e incontro con Madhu, la nostra guida locale, trasferimento in hotel.

- **3°GIORNO - VISITA DI KATHMANDU**

Iniziamo la nostra visita dal centro storico della città, iscritto nel patrimonio mondiale dell'umanità dell'Unesco. Solo per citare alcuni dei luoghi più interessanti: il monastero di Kapan, lo stupa di Buddhanath e di Swyambhunath, il tempio di Pashupatinath e tutto ciò che riusciamo a visitare in giornata.

- **4°GIORNO - TEMPIO DI DAKSHINKALI E VILLAGGI NEWARI**

Oggi approfondiamo la conoscenza della cultura Newari, l'architettura e le tradizioni più intatte con le visite al tempio indù di Dakshinkali dedicato alla dea Kali e ad alcuni piccoli villaggi di tradizione Newari, dove abbiamo modo di incontrare le famiglie locali e conoscerne così usi e costumi.

- **5°GIORNO - OSPITI PRESSO IL MONASTERO DI NAMOBUDDHA**

La giornata di oggi è dedicata ad un'esperienza particolare, quella dell'immersione per un giorno ed una notte nell'atmosfera del monastero buddista di Namobuddha. Dalla località di Dhulikhel saliamo la scalinata che ci porta al grande monastero nonché scuola dei monaci. Qui abbiamo la possibilità di mangiare con loro, assistere ai loro canti e pernottare in questo luogo unico.



- **6° GIORNO - NAGARKOT, LA TERRAZZA SULL'HIMALAYA**

Dopo aver fatto colazione e presenziato ai canti mattutini dei monaci, un breve trek ci riporta al nostro minivan con il quale raggiungiamo Nagarkot, la più famosa terrazza panoramica del paese sull'imponente catena himalayana.

- **7°GIORNO- TREKKING VERSO IL TEMPIO DI CHANGU NARAYAN E VISITA DI BHAKTAPUR**

Dopo una magnifica alba al cospetto con le vette imbiancate dell'Himalaya (come quelle dell'Annapurna, del Manaslu, del Numbur, tanto per citarne alcune), iniziamo il nostro trek verso Changu Narayan, uno dei più famosi templi indù del Nepal. Attraversiamo i famosi terrazzamenti che caratterizzano buona parte delle pendici delle montagne e dove vive e lavora gran parte della popolazione rurale del paese. Questo ci permette un'immersione nel Nepal più vero ed un reale contatto con i suoi abitanti e le loro tradizioni.

Al termine della camminata, visitiamo il tempio Changu Narayan, il più antico tra quelli dedicati al Dio Visnù. In minivan ci dirigiamo poi verso Bhaktapur, con la sua Durbar Square forse uno dei siti storici più affascinanti del paese. Dopo la visita, torniamo a Kathmandu dove pernottiamo.

- **8° GIORNO - TRASFERIMENTO IN MINIVAN A POKHARA**

Partiamo di buon mattino verso Pokhara, attraversando le valli dei fiumi Trisuli e Marsyangdi, famosi per i loro percorsi di rafting. La città è famosa per le magnifiche vette dell'Himalaya che la circondano - il celeberrimo Annapurna e il Machhapuchre (Fishtail) a nord, il Dhaulagiri ad ovest, il Lamjung Himal e il Manaslu a est - per il suo lago e per i numerosi templi buddisti e induisti.

- **9°GIORNO - INIZIO TREKKING NELLE VALLI NEPALESI**

Iniziamo oggi i nostri tre giorni di trekking nelle valli nepalesi. Il percorso scelto è tra i più facili ma allo stesso tempo più interessanti da un punto di vista antropologico in quanto permette di attraversare zone rurali caratterizzate dalla presenza di numerosi piccoli villaggi che ci permetteranno di immergerci nel più autentico stile di vita nepalese. Una volta raggiunta in minivan la località di Kande, iniziamo il cammino verso l'Australian camp per poi proseguire verso Dhampus, dove pernottiamo in una semplice guest house locale.

- **10° GIORNO - PROSEGUIMENTO DEL TREKKING DA DHAMPUS A SARANGKOT**

Da Dhampus continuiamo il nostro trekking tra magnifiche valli, villaggi e paesaggi montani per raggiungere Sarangkot, la nostra meta finale.

- **11° GIORNO - FINE DEL TREKKING E TRASFERIMENTO DA SARANGKOT A POKHARA**

Questa mattina la sveglia suona molto presto, ma lo spettacolo che godiamo dal punto panoramico sulla collina sopra Sarangkot ci ripaga della fatica. Davanti a noi si stagliano nella luce dorata dell'alba circa 30 cime innevate tra le più spettacolari del paese, dai vari versanti dell'Annapurna, al Dhaulagiri,





al Macchapuchre (fish tail), alla catena del Manaslu, solo per citarne alcune. Dopo esser tornati alla nostra guest house per la colazione, un breve trekking seguito da un altro tratto in minivan, ci riportano in città, di cui visitiamo gli angoli più pittoreschi del centro storico così come il suo famoso lago.

- **12° GIORNO - VISITA DI POKHARA**

Ancora a Pokhara, oggi ne visitiamo le maggiori attrazioni, dal World Peace Stupa al David falls, dalle Siddha cave al Tibetans refugee camp, fino al Pokhara International Mountain Museum Camp.

- **13° GIORNO - INIZIO TRASFERIMENTO A KATHMANDU CON PERNOTTAMENTO A BANDIPUR**

Facendo rotta verso Kathmandu, ci fermiamo nella pittoresca località di Bandipur, famosa per la possibilità di approfondire la conoscenza della tradizionale cultura Newari immersi in uno spettacolare scenario montano. Pernottamento in loco.

- **14° GIORNO - ARRIVO A KATHMANDU**

Iniziamo il nostro viaggio di ritorno nella capitale, di circa 5 ore, attraversando caratteristici villaggi, picchi innevati e colline terrazzate. Raggiunto il nostro hotel, chi vuole può avere qualche ora di tempo libero in centro per gli ultimi acquisti. o per le utime visite individuali.

- **15° GIORNO - VOLO NEPAL - ITALIA**

Trasferimento in aeroporto e volo per l'Italia con arrivo in giornata o il giorno successivo a seconda dell'operativo del volo.



**Data di partenza:** 21 marzo – 4 aprile 2020 – 15 giorni, 13 notti di cui 1 in volo

**Quota viaggio:** € 2100,00 a partire da 6 partecipanti

## La quota include

- Pasti: 7 giorni solo colazione; 4 giorni mezza pensione; 2 giorni pensione completa.
- L'assistenza della nostra esperta, l'antropologa Paola Poggiali, di Madhu, la nostra guida trekking locale parlante inglese e di Riccardo nella vesti di accompagnatore.
- Trekkers' Information Management Systems (TIMS) card obbligatoria per i trekking in Nepal
- Pernottamento in hotel turistici nelle città e in guest house nei villaggi come da programma
- Trasferimento in auto o minivan per tutto il viaggio (inclusi da e per aeroporto), ad eccezione della tratta Pokhara/Katmandu A/R che sarà effettuata con bus turistico (incluso).

## La quota non include

- I voli aerei.
- I pasti non inclusi nel programma.
- Le bevande ai pasti.
- L'assicurazione medico bagaglio obbligatoria.
- Tutti gli ingressi.
- Le mance e tutto quanto non menzionato nella sezione "La quota include"