

NEPAL

noviembre

2023



NEPAL

noviembre
2023

12 nov al 1 dic

Encuentros con Lamas

**Taller de DHRUPAD (música
ancestral meditativa)**

Estadía en Monasterio Tibetano

Visitas a Templos y Sitios Sagrados

**Eco Aldea y Centro de Retiros con
alimentación Ayurvédica**

Caminatas en los HIMALAYAS

**Acercamiento a la Medicina
Tibetana**

**Prácticas de movimiento, sonido y
silencio**

**Contacto estrecho con la cultura
local**

NEPAL

noviembre
2023

12 nov al 1 dic

Viaje diseñado y acompañado
por Juan Porzio

8 años de experiencia
viviendo en Nepal e India







NEPAL

noviembre
2023

12 nov al 1 dic

20 días

4 noches

2 noches

2 noches

4 noches

2 noches

2 noches

3 noches

kathmandu (boudha)

monasterio tibetano

bandipur

himalayas

pokhara

namo buddha

kathmandu (boudha)

itinerario detallado

kathmandu (boudha)

Bienvenidos a NEPAL!!! Nos alojamos en el barrio Tibetano de Boudhanath, que ha sido nuestra casa durante los últimos 8 años.

En estos primeros días en Nepal, comenzaremos a palpar sus monasterios tibetanos, la dinámica cotidiana de las “koras” (circunvalaciones) a la Gran Estupa, los sonidos de las puyas (“poojas” – ceremonias rituales) en las casas y templos.

Caminaremos las callecitas dejándonos impregnar por los sonidos, las luces y colores, los aromas a incienso de hierbas del Himalaya...

Visitaremos a un Lama Tibetano para recibir enseñanzas y hacer preguntas.

Tendremos un concierto privado y taller de DHRUPAD, la expresión musical más antigua de Oriente, madre de la música clásica India.

Visitaremos la Estupa de Swayambhunath, con opción a recorrer individualmente la zona histórica antigua de Kathmandú.

monasterio tibetano

Pasaremos dos días de convivencia íntima con los monjes del Monasterio.

Experiencia ideal para experimentar la vida simple y contemplativa, compartiendo las ceremonias y acercándonos a los principios fundamentales de las Enseñanzas de Buddha. Tendremos la oportunidad de charlar y recibir instrucciones de un Lama.

1 al 4

5 y 6

bandipur (via pharping)

Camino a Bandipur, visitaremos Pharping, uno de los tantos sitios Sagrados de Guru Rinpoche (Guru Padmasambhava, igual de importante para los Tibetanos que el mismísimo Buddha!).

Visitaremos cuevas donde estuvo meditando, alcanzando estados profundísimos de Consciencia.

7 y 8

Bandipur es un pequeño pueblito detenido en el tiempo... aún conserva todo el carisma de las épocas pasadas, en las tradiciones Newar y Gurung típicas de Nepal, con sus ventanas de madera talladas finamente, y sus casitas detenidas en el tiempo... ni hablar de sus habitantes y sus sonrisas!

Desde aquí ya tendremos la primer vista panorámica de los imponentes Himalayas – el macizo de Manaslu (de más de 8000mts!).

himalayas (eco aldea)

Comienzan nuestros días en los HIMALAYAS! Ya a los pies de los majestuosos, nos hospedamos en una Eco Aldea de montaña, donde degustaremos las comidas tradicionales con los ingredientes fresquitos de la huerta.

Recorreremos los alrededores de la aldea para impregnarnos del ritmo de vida lento y las costumbres locales.

El sitio cuenta con un hermoso salón para hacer nuestras prácticas de movimiento, sonido y silencio.

9 y 10

himalayas (caminata)

11 y 12

Para vivenciar Nepal en todo su esplendor, nada mejor que hacerlo a ritmo lento... a pie. Será una caminata apta para todo público, cualquiera puede realizarla!

Atravesando pequeñas aldeas de montaña haremos una caminata sencilla en dificultad pero muy hermosa, inmersos en la naturaleza, surcando valles, bosques y campos de arroz, sembradíos de mostaza, búfalos, gallinas, aves... siempre bajo la mirada protectora de los Annapurnas y el majestuoso "Cola de Pez" (Machhapuchhare).

Haremos noche en las aldeas de Luwang y Australian Camp – para disfrutar los atardeceres y amaneceres más imponentes.

ver nota importante en relación a la caminata al pie del itinerario

pokhara

13 y 14

Luego de 4 noches en las montañas, volvemos a la urbe, y apreciaremos mucho el comfort con que nos recibe Pokhara!

Pokhara está a orillas del lago Fewa, y tendremos una enorme variedad de restaurantes de todo tipo, panaderías alemanas, cafeterías de categoría, y es un lugar ideal para comprar regalos y demás. Como opcionales podemos hacernos un buen masaje o día de Spa, para relajar el cuerpo luego de la caminata, cruzar el lago en bote y caminar hasta la Pagoda de la Paz, hacer un viaje en Globo Aerostático, Parapente, Ultraliviano o simplemente descansar y disfrutar del tiempo libre.

namo buddha (centro de retiros)

15 y 16

Nos hospedaremos en un Centro de Retiros con comida Ayurvédica y posibilidad de masajes tradicionales ayurvédicos. Cuenta con un hermoso salón para nuestras prácticas grupales o individuales. Recorreremos la pequeña aldea y podemos caminar hasta el Sitio Sagrado de Namó Buddha, con su Monasterio Tibetano y sus Estupas.

kathmandu (via bhaktapur)

17

De camino de regreso a Boudhanath visitaremos Bhaktapur, uno de los tres antiguos reinos del Valle de Kathmandu. Aún preserva sus bellísimos Templos, monasterios, palacios, su tradicional alfarería y famosos yoghurt y arroz! Al llegar a Boudhanath nos hospedaremos en el mismo hotel que al principio del viaje.

kathmandu (boudha)

Visitaremos una Médica Tibetana para que nos explique sobre la tradicional y milenaria ciencia de las medicinas de hierbas. Quien quiera puede hacer una consulta privada.

18

Por la tarde visitaremos el milenario Pashupatinath, el sitio sagrado de Shiva (como el Varanasi de Nepal) donde suceden las cremaciones a orillas del río Bagmati. Sus cientos de templitos se entremezclan con el bosque, los monos, las vacas, los sadhus (renunciantes) y los peregrinos en un concierto tan maravilloso como variado... la vida y la muerte conviviendo dinámicamente.

kathmandu (boudha)

19

Tendremos el último día libre para recorrer Boudhanath y despedirnos de su magia. Opcional visita a un fabricante de Cuencos Sonoros tradicionales, para conocer la verdadera historia y también poder comprar cuencos de calidad. Por la noche tendremos una cena tradicional Sherpa de despedida!

kathmandu (fin del viaje)

20

Nos despedimos de Nepal y su hermosa gente... con el corazón cargado de experiencias imborrables. Hasta SIEMPRE!

** NOTA IMPORTANTE – CAMINATA en los HIMALAYAS**

La caminata no tiene ningún tipo de dificultad “técnica”. Esto significa que no se requiere experiencia previa en montaña ni en senderismo.

Está concebido como un paseo y no como una actividad “competitiva”, para que personas que no tienen experiencia previa, puedan disfrutar de los Himalayas con nuestro acompañamiento y asesoramiento.

Pero de todos modos es físicamente demandante, por lo cual recomendamos estar en un estado físico aceptable, o bien hacer alguna preparación previa al viaje, para que la actividad sea más disfrutable.

Serán 2 días en los que caminaremos desde una aldea a otra. Cada jornada será de unas 6 horas, incluyendo momentos de descanso y paradas a comer.

Durante las dos noches itinerantes dormiremos en pequeños hoteles de montaña (no en carpa!)

Estamos a disposición por cualquier consulta al respecto, pero es importante saber que muchas personas que se creían incapaces de hacerlo, lo han hecho para su gran alegría!





CONTACTANOS
para recibir asesoramiento
directo de Juan Porzio

click aquí para wapp:
+549 1155865154



ARCA
peregrinos

arca.peregrinos@gmail.com



nepal te espera ...

... nosotros lo hacemos realidad