

Bhutan, reino de la felicidad



El reino de la felicidad, referente de conservación cultural y medioambiental. Armonía entre el ser y su entorno natural. Una filosofía vital que conjuga religión, tradición y arte. Una perla por descubrir.

Bhután, también considerado el "reino de la felicidad" cuida del bienestar de su población, de su entorno natural y preserva la armonía entre cultura, tradición, desarrollo y medio ambiente. Un pequeño rincón digno de admiración que alberga una rica biodiversidad, en la que destacan las cerca de 300 plantas medicinales y otras especies en peligro de extinción.

Protegida por la cordillera del Himalaya alberga en su pequeño territorio, cumbres de nieves perpetuas y valles glaciares. La religión, las tradiciones, los festivales y las artes confluyen en una particular filosofía vital.

Día 1. Paro - Thimpu (55 KM, 1:30 hrs)

El vuelo a Paro es uno de los más espectaculares que se pueden hacer dentro de la región de los Himalayas, ya sea volando desde el valle de Kathmandú, o entrando desde las estribaciones del Himalaya desde Calcuta. El vuelo ofrece fascinantes vistas y un espectacular descenso a la ciudad de Paro. A la llegada al aeropuerto de Paro se nota el aire frío, fresco y limpio de las montañas que rodean la ciudad.

Tras las formalidades de inmigración, recogida del equipaje y asistencia por nuestro representante para darle la bienvenida.

Salida por carretera a Thimpu, la capital de Bhutan atravesando la espectacular campiña. Notaremos que todas las casas y edificios del país están construidos y pintados al estilo tradicional butanés. Llegada y check-in en el hotel y almuerzo.

Por la tarde visitaremos: Memorial chorten, rodeado continuamente de gente, murmurando mantras y haciendo girar los molinillos de oración. La construcción de este edificio por el tercer **rey de Bhutan, su majestad Jigme Dorji Wangchuk ("el padre del Bhutan moderno")**, fue erigida por orden del propio rey en conmemoración a la paz y prosperidad en el mundo. Fue finalizado en 1974 después de su muerte. Cuenta con una estupa de varios pisos y numerosas pinturas que proporcionan una visión de la filosofía budista. También visitaremos Changangkha Lhakhang, un antiguo templo construido en el siglo XII por Lam Phajo Dugom Zhigpo, situado en una cresta sobre la ciudad. Y para acabar visitaremos Buddha Point

Mayor, 6, 6º Ofi.CENTRO - 28013 Madrid - T: (+34) 91 531 40 28 – 91 521 40 50 - info@newsmadretierra.com



(Kuenselphodrang), la estatua más grande Buda en Bhután y desde donde hay excelentes vistas del valle. Cena y alojamiento en el hotel de Thimpu (Altitud 2400 m). Almuerzo, Cena

Día 2. Thimpu

Por la mañana después del desayuno visita de:

La Biblioteca Nacional, establecida en la década de 1960, que conserva una vasta colección de antiguos textos y manuscritos budistas, algunos de ellos de más de cien años, así como otra colección de libros de la cultura y religión de los Himalaya (cerrado Miércoles). El Instituto de Zorig Chusum, comúnmente conocido como La Escuela Centro de Bellas Artes (pintura Thangka y otras artes tradicionales), donde los niños aprenden y practican las artes y artesanías antiguas de Bhután. Zorig Chusum significa literalmente las trece artes y artesanías tradicionales. El Museo Textil, abierto en 2001, un fascinante testimonio de las tradiciones vivas de Bután. En él se exhiben entre otros la vestimenta nacional, 'gho' para hombres y 'kira' para mujeres.

Por la tarde, visita de Tashichho Dzong, (la fortaleza de la gloriosa religión) impresionante monasterio-fortaleza que alberga la Secretaría del estado, la sala del trono de su majestad y varias oficinas de gobierno y el Cuerpo Central de Monjes. El edificio de la Asamblea Nacional se encuentra al otro lado del río. Cena y Alojamiento en Thimphu. Pensión completa

Día 3. Thimphu – Punakha (75 kms, 2,5 hrs)

Salida por carretera a Punakha, visitando en ruta Simtokha Dzong, el Dzong más antiguo del país construido en el año 1629, hasta llegar al collado Dochu-La (3.150m). Breve parada para observar las vistas panorámicas, el chorten, las 108 stupas y las banderas de oración, que decoran siempre los puntos más altos de la carretera. Si el tiempo lo permite podremos admirar algunos de los principales picos de los Himalayas: Masagang (7,158m), Tsendagang (6,960m), Terigang (7,060m), Jejegangphugang (7,158 m), Kangphugang (7,170 m), Zongphugang (7, 060 m y el Gangkar Puensum, el pico más alto en Bután con 7.497 m. Tras el paso de Dochu-La empieza el descenso hacia el valle de Punakha y Wangdue atravesando el bosque templado de rododendro y magnolias y una zona semi tropical en la que encontramos multitud de naranjos, plátanos y cactus. Almuerzo. Tras el mismo, caminata (aprox 30min) hasta el Templo Chimi Lakhang (o templo de la fertilidad), situado en una loma en el centro del valle y al que se accede atravesando terrazas de arroz y el poblado de Yoakha. Este templo está dedicado al Lama Drukpa Kuenley y se dice que las parejas que no tienen hijos y quieren tener uno, rezando aquí, salen bendecidos con un hijo en breve tiempo. Llegada a Punakha. Cena y alojamiento. Pensión completa

Día 4. Punakha

Tras el desayuno, salimos hacia una zona rocosa llamada Nyizergang, (a 10Km de Punakha) Fue construido a petición de SM La Reina Madre Ashi Tshering Yangden y en concordancia con las instrucciones de Lupon Sonam Zangpo, con la intención de traer la paz al mundo en general y de limpiar de obstáculos al reino de Bhutan en particular.

Hay que ascender a los chorten mediante una caminata de unos 45min. Pero merece la pena para ver las hermosas pinturas, una iconografía increíblemente compleja y las estatuas. Posteriormente visitaremos el Punakha Dzong, la residencia de invierno del Je Khenpo (sacerdote principal) y los monjes de Tashichhodzong. Es el más espectacular de Bhután. Fue construido en el año 1637 por Zhabdrung Ngawang Namgyal estratégicamente en la confluencia de los ríos Pho Chhu y Mo Chhu.

Mayor, 6, 6º Ofi.CENTRO - 28013 Madrid - T: (+34) 91 531 40 28 – 91 521 40 50 - info@newsmadretierra.com



Almuerzo en un restaurante de la ciudad. Después del almuerzo, visitaremos el convento de monjas y llegaremos hasta el poblado de las madres de la reina para ver el estilo de vida de la gente del pueblo. Cena y alojamiento en Punakha. Pensión completa

Día 5. Punakha – Gangtey (2+horas)

Después del desayuno, iniciamos viaje hasta Phobjikha, un extenso valle glaciar a una altitud de unos 3000m, en la ladera occidental de las Montañas Negras. Es uno de los valles abiertos más bellos de Bhután. También es una de las reservas naturales más importantes del país y la morada invernal (de finales de octubre a principios de febrero) de la rara grulla de cuello negro, que llega anualmente desde el Tíbet. También hay muntjaks (ciervos), jabalíes, sambar, osos negros del Himalaya, leopardos y zorros rojos. El valle cubre la mayor parte de los gewogs (distritos monásticos) de Phobji y Gangteng y alberga el Monasterio de Gangteng, también conocido como Gangtey Gonpa, en un espolón rodeado por el pueblo. Visita del centro de información natural Black Crane y el monasterio sagrado de Gangtey. Además tendremos tiempo para pasear por el pueblo. Cena y alojamiento en Gangtey. Pensión completa

Día 6. Valle de Phobjikha - Paro. (aprox 200 KM 5+ h)

Salida de Punakha por la mañana temprano para volver en dirección oeste hasta el Valle de Paro, una vez más atravesando Dochu La, y llegando a la ciudad de Paro a tiempo para el almuerzo. Por la tarde haremos un recorrido por la ciudad, incluyendo la visita a Paro Dzong con su puente suspendido y el Museo Nacional, que alberga una excelente colección de pinturas antiguas de Thangkha, textiles, armas y otros artefactos. Paseo por las calles principales que ofrecen oportunidades para comprar joyas y artesanía. Cena y alojamiento en Paro. Pensión completa

Día 7. Paro

El monasterio de Taktsang (también conocido como el Nido del Tigre) está colgado de una pared de 900m sobre el valle de Paro. Es indudablemente uno de los más famosos monasterios en Bhután y uno de los centros de peregrinación más venerados del mundo del Himalaya. Debe su nombre a la historia de su fundación. En el siglo VIII, Guru Rinpoche llegó a Taktsang de una manera milagrosa volando a lomos de una tigresa de Khenpajong en la región de Kurteop para someter a los demonios locales. Según la tradición bhutanesa, la tigresa era una forma tomada por uno de los consortes del Maestro para la ocasión. Guru Rinpoche luego se refugió durante 3 meses para la meditación en una cueva (aun visible) Podemos elegir entre una caminata de ida y vuelta de 1,5 a 2 horas hasta el mirador del monasterio o una caminata más larga de unas 5 horas que nos lleva hasta el propio monasterio. En 1998, el monasterio fue seriamente dañado por el fuego y desde entonces ha sido cuidadosamente reconstruido a su condición original y consagrado por el 4to Rey en 2005. Almuerzo en el mirador de Taktsang. En el camino de regreso hacia la ciudad de Paro, visitaremos el Kyichu Lhakhang, uno de los monasterios más antiguos, reflejando la introducción del Budismo en Bután. Cena y alojamiento en Paro. Pensión completa

Día 8. Paro

Traslado al aeropuerto para salir en vuelo de regreso a la ciudad de origen. Desayuno



GRUPOS

A partir de 2 personas.

FECHAS 2020

Salidas: En cualquier momento del año.
Mejor época: Marzo a Mayo y Octubre/ Noviembre

PRECIOS POR PERSONA

Temporada	Número de persona	Precio por persona en H. Cat. Standard
BAJA: (Ene, Feb, Jun, Jul, Ago, Dic)	Base 1 persona	consultar
	Base 2 personas	1.785 EUR
	Base 3-10 personas	1.530 EUR
	Supl. hab. Individual	370 EUR
ALTA: (Mar, Abr, May, Sep, Oct, Nov)	Base 1 personas	consultar
	Base 2 personas	2.160 EUR
	Base 3-10 personas	1.910 EUR
	Supl. hab. Individual	370 EUR

*Consultar precios para categoría de hoteles superior

*Consultar suplemento para guía en español

Tarifas aéreas actuales en clase turista (sujeto a cambio sin previo aviso)

Sectores	Tarifa
Kathmandú/Paro/Kathmandú	440
Delhi/Paro/Delhi	690
Calcuta/Paro/Calcuta	470
Bangkok/Paro/Bangkok	780

Nota: Los billetes aéreos se emiten en la moneda local del país de emisión al cambio de moneda del día por lo que todas las tarifas están sujetas a cambio.



INCLUYE

- Alojamiento en hab. doble en hoteles categoría standard
- Pensión completa a lo largo de toda la ruta.
- Agua embotellada diaria.
- Traslados y visitas de acuerdo al itinerario.
- Guía acompañante de habla inglesa.
- Royalties del Gobierno y tasas.
- Entradas a los monumentos.
- Seguro de accidentes y asistencia en viajes. (consultar coberturas)

Actividades opcionales: Asegúrese de que su seguro de viaje lo cubra para estas actividades.

- Rafting en aguas blancas - Valle de Punakha.
- Tiro con arco en la ciudad de Paro
- Alquiler de bicicletas de montaña en Paro y Thimphu

NO INCLUYE:

- Vuelos internacionales.
- Tasas de aeropuerto.
- Visado de Bután US\$ 40 por persona
- Bebidas alcohólicas y no alcohólicas
- Gastos de carácter personal (propinas, lavandería, teléfono. Fax, permisos de cámara etc.)
- Todo lo no mencionado en el apartado INCLUYE. Tarifas aéreas a / desde Bhután.

HOTELES PREVISTOS (O SIMILARES)

Paro: Hotel Olathang / Tenzinling Resort / Bhutan Mandala Resort / Dewachen Resort / Khangkhu Resort / Namsay Choling Resort / Bhutan Metta Resort & Spa / Hotel Gangtey Palace / Kichu Resort / Tenzinling Resort / Hotel Drukchen

Thimphu: Hotel Phuntsho Pelri / Hotel Tashi Yoedling / Hotel Kisa / Gyelsa Boutique Inn / Bhutan Suites/ Hotel Pedling / Bhutan Peaceful Resort / Dorji Elements – Boutique hotel /Hotel Migmar.

Punakha: Zhingkham Resort / Khuru Resort / Damchen Resort / Hotel Zangtopelri / Meri Puensum Resort/ Hotel YT

Gangtey: Gakiling Guest House / Yue-Loki Guest House/ Hotel Dewachen / Nya-Yapling Farm Lodge / Homestays.

Tenga en cuenta: Debido a la diferencia en los servicios y otras instalaciones con un número limitado de hoteles disponibles, el alojamiento del grupo (s) se confirmará dependiendo de la disponibilidad de espacio y la estacionalidad.



FORMA DE PAGO

El 40 % del precio total del viaje en el momento de formalizar la inscripción. El resto del importe al menos 21 días antes de la fecha de salida.

A TENER EN CUENTA

Clima: El clima varía del subtropical en la planicie de Duars, al templado, de inviernos fríos y veranos cálidos, en los valles de las montañas centrales. En el Himalaya los inviernos son severos y los veranos frescos. Como la mayoría de los países asiáticos, está afectado por el monzón, primero en verano por el monzón del Suroeste, que trae mucha humedad y luego a lo largo de parte del otoño. También tienen el monzón de invierno procedente del suroeste que trae fuertes ventiscas, las nevadas son comunes hasta en alturas de 3.000 m y se producen fuertes tormentas. La temperatura varía según la altura. En Thimpu, a 2.300 m, oscila entre 15°C a 26°C durante el monzón del verano pero baja en enero hasta -4° C a 16° C.

Ropa y equipaje: Recomendamos llevar ropa de algodón y lana, calzado cómodo y robusto para caminar, prendas de repuesto y un chubasquero. Sin olvidar unas zapatillas de goma, gorro, gafas de sol y crema protectora. Será muy útil llevar unos prismáticos y linterna. Recomendamos llevar poco equipaje y, preferiblemente, bolsas o mochilas flexibles. No olvidar la cámara de fotos y tarjetas o carretes correspondientes.

Salud y vacunación: Actualmente, las vacunas no son necesarias para viajar a Bhutan. Sin embargo, los visitantes procedentes de una zona infectada de fiebre amarilla requieren haberse vacunado al menos 10 días antes de su llegada.

Se recomienda llevar un botiquín personal (aspirinas, pastillas potabilizadoras de agua, vendas, antibióticos, antidiarreicos y los medicamentos habituales). Para más información dirigirse al Servicio de Sanidad Exterior (teléfono: 91 272 94 41) o Centro de Vacunación Internacional de cada ciudad.

Dinero: La moneda de Butan es el Ngultrum (Nu.), con 100 Chetrum = 1 Ngultrum. El ngultrum (Nu), tiene paridad con la rupia india. En general, no se acepta el pago con euros ni con dólares, que necesitará cambiar allí. El uso de la tarjeta de crédito es muy limitado y es difícil encontrar cajeros. Se recomienda llevar dinero en metálico.

Documentación: Pasaporte en regla con una validez mínima de 6 meses. El visado se tramita por anticipado y los pasaportes serán sellados a la llegada. Hay que llevar 2 fotografías (con nombre completo y número de pasaporte inscritos en el reverso) y pagar 20 USD. Está prohibido fumar en el país y a la llegada hay que declarar el tabaco que se lleve.

Más información:

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=22>