

# TOUR BHUTAN

*...rinfrescate lo spirito*

**IN OCCASIONE DEL FESTIVAL DI JAKAR**

DAL 11 AL 23 OTTOBRE 2018 (13 GIORNI - 1 NOTTE IN NEPAL + 9 NOTTI IN BHUTAN)

VOLO DA VENEZIA – TRASFERIMENTI DA FORLÌ, RAVENNA



Il Bhutan venerato come la **Terra del Drago del Tuono** "Druk Yul" è considerato una delle ultime terre nascoste e simili al paradiso; viene definito anche "Shangri-La", il luogo immaginario del romanzo "Orizzonti Perduti". In questo Paese di dolci colline e imponenti rupi tutto trasuda fascino: le montagne sono magnifiche, la foresta è fitta, la gente deliziosa, l'aria pura, l'architettura ispiratrice, la religione eccitante e l'arte superba. Il viaggiatore incontra la piena gloria di questa antica terra attraverso le sue fortezze-monastero note come 'Dzong', i numerosi monasteri e 'stupa' (monumenti spirituali), e il caldo sorriso della sua gente amichevole. Il piccolo regno del Bhutan condivide con il Nepal la più alta concentrazione di montagne e il patrimonio più importante del buddismo. Il volo per Paro può veramente essere descritto come un volo nella fantasia, durante il quale, con una mano, sembrerà di toccare il Monte Everest e altre cime famose dell'Himalaya.

Un tour pieno di varietà, attraversando il Paese dall' ovest fino alla zona centrale, godendo i bellissimi paesaggi e climi diversi delle città di Thimpu e Paro (2.400 m.), Punakha (1.200 m) e dell'altopiano del Bumthang (2.700 m). Il punto culminante del tour è il **Festival di Jakar** nella regione del Bumthang che si svolge una volta all'anno presso gli Dzong, in onore del **Guru Rimpoche**, in un susseguirsi di rappresentazioni e danze in maschera rimaste invariate da secoli. I bhutanesi si divertono e gioiscono insieme indossando i loro abiti e i loro gioielli migliori in una atmosfera conviviale contagiosa dove il divertimento e la devozione camminano fianco a fianco

**PUNTOROSSO UNITA' GRUPPI ROMAGNA** sede Forlì

V. M.Bufalini, 23 - 47100 Forlì (FC)- Telefono +39.0543.35577 – Telefax +39.0543.34261 e-mail: [puntorosso.gruppi@robintur.it](mailto:puntorosso.gruppi@robintur.it)

**ESARCOTOURS UNITA' GRUPPI ROMAGNA** sede di Ravenna

Via Salara, 41 – 48100 Ravenna (RA) – Tel. +39.0544.37260 – Telefax +39.0544.215343 e-mail: [esarcotours.gruppi@robintur.it](mailto:esarcotours.gruppi@robintur.it)

**Operativi volo (soggetti a riconferma):**

QR 126	11 OTTOBRE	VENEZIA/DOHA	17.55/00.35# (del giorno seguente)
QR 652	12 OTTOBRE	DOHA/KATHMANDU	02.50/10.10
KB 401	13 OTTOBRE	KATHMANDU/PARO	08.45/10.20
KB 1002	20 OTTOBRE	JAKAR/PARO	12.45/13.20
KB 400	22 OTTOBRE	PARO/KATHMANDU	11.40/12.25
QR 651	22 OTTOBRE	KATHMANDU/DOHA	21.10/23.59
QR 125	23 OTTOBRE	DOHA/VENEZIA	08.05/13.20

**1 giorno – giovedì 11/10**

Ritrovo dei partecipanti nei luoghi convenuti e partenza in pullman G.T. per l'aeroporto di Venezia. Arrivo, disbrigo delle formalità di imbarco e partenza alle ore 17.55 per Doha. Pasti e pernottamento a bordo.

**2 giorno – venerdì 12/10 Kathmandu**

Arrivo a Doha alle ore 00.35 circa, cambio aeromobile e partenza alle ore 02.50 per Kathmandu. Pernottamento a bordo. Arrivo alle ore 10.10 circa a Kathmandu. Accoglienza all'aeroporto, trasferimento privato in albergo e pranzo. Nel pomeriggio incontro con la guida e visita della città: la Durbar Square e la 'città vecchia'. Rientro in hotel e tempo libero a disposizione. Cena e culture show. Pernottamento in hotel.

**3 giorno – sabato 13.10 Kathmandu/Paro/Thimpu (circa 1 ora di viaggio)**

Dopo la prima colazione, trasferimento in tempo utile all'aeroporto e partenza con volo di linea Air Druk per il Bhutan (Kathmandu 08:45 - Paro 10:20). Dopo un volo spettacolare che permetterà di ammirare l'Everest e le imponenti vette del Kanchen Junga, Makalu, Jhomolhari, Jichu Drake, si giunge all'aeroporto di Paro, situata a 2.200 metri di altitudine al centro di una vasta e fertile vallata punteggiata da abitazioni rurali, unica nella sua bellezza, in un mosaico di risaie intervallate a radure con salici piangenti e casette in legno. Incontro con la guida e l'autista e partenza per **Thimpu**, la capitale, situata a 2.300 m. che si raggiunge dopo circa un'ora e mezza di strada tra villaggi, monasteri e chorten. Sosta per la visita del "ponte di ferro sospeso" (XIV secolo) nei pressi del **Tamchog Lhakhang**. Arrivo a Thimpu e pranzo. Nel pomeriggio si visiterà il tempio **Changgangkha**, dove i genitori vengono a trovare ispirazione per un nome ben augurante per i loro neonati. Visita della riserva dei **Takin**, curioso animale endemico del Bhutan, il cui aspetto ricorda una mucca dal muso caprino. Cena e pernottamento in hotel.

**4 giorno - domenica 14.10 Thimpu**

Dopo la prima colazione in hotel visita al **Memorial Chorten**, uno dei maggiori edifici religiosi della capitale, costruito nel 1974 in onore del 3° Re e continuamente circondato da persone che lo percorrono nel suo perimetro mormorando mantra e girando le ruote di preghiera. La visita prosegue al **Buddha point Kuensel Phodrang** a breve distanza da Thimpu dove si trova la più grande statua di Buddha del Paese, da cui si gode una splendida vista della città. Visita all' Istituto delle **Arti Tradizionali (Zorig Chusum)**, in cui i giovani vengono preparati alle 13 arti tradizionali attraverso corsi di pittura (mobili, thanka - immagini sacre dipinte in genere su tela), intaglio (maschere, statue, scodelle), ricamo (arazzi, stivali, vestiti) e scultura (argilla): si rimarrà sbalorditi dall'abilità e dalla disciplina dei giovani studenti!

Pranzo, Nel pomeriggio rientro a Thimpu e possibilità di visita all' ufficio postale centrale dove si potranno stampare francobolli fai-da-te con proprie foto ed inviare cartoline. Si assisterà poi al gioco di tiro con l' arco tradizionale. In serata visita al magnifico **Dzong di Thimpu**, sede del governo e delle massime autorità religiose, Cena in ristorante. Pernottamento in hotel.

### **5 giorno – lunedì 15.10 Thimpu/Valle di Punakha (2 ore e ½ di viaggio circa)**

Dopo la prima colazione partenza per la **Valle di Punakha** con sosta al passo **Dochula** (3.000 m) per ammirare il panorama ed i 'chorten', muri bianchi detti anche 'mani-wall' con bandiere che decorano il punto più alto della strada e contengono preghiere scritte e disegnate. Se il cielo è limpido si possono vedere le incantevoli cime himalayane: Masagang (7.158m), Tsendagang (6.960m), Terigang (7.060m), Jejegangphugang (7.158 m), Kangphugang (7.170 m), Zongphugang (7, 060 m), ed infine Gangkar, la vetta più alta del Bhutan a 7.497m. Nel pomeriggio proseguimento per la visita del tempio **Chimi Lhakang** (1.200 m) che venne edificato dal **Lama Drukpa Kunley**, conosciuto come il "Divino Pazzo", in quanto scacciava i demoni con la sua "Saetta Magica". Proseguimento in direzione del **Punakha Dzong**, dove si ammirerà la massiccia residenza costruita alla confluenza dei fiumi Pho Chhu e Mo Chhu che fu la sede della capitale del Bhutan fino al 1954, ora utilizzata come residenza invernale dei monaci. Pranzo in corso di escursione, cena e pernottamento in hotel a Punakha.

### **6 giorno – martedì 16.10 Valle di Phobjkha (circa 4 ore di viaggio)**

Dopo la prima colazione in hotel partenza per la **Valle di Phobjkha**, una delle più belle e remote della regione occidentale del Paese, situata sulle pendici occidentali dei Monti Neri, e al confine con il territorio del Parco Nazionale dei Jigme Singye Wangchuck. Grazie ai grandi stormi di gru collonero provenienti dal Tibet, che vengono qui a svernare, il luogo è tra le più importanti riserve naturalistiche del Paese. All'arrivo, visita del **Monastero Gangtey**, chiamato anche 'Goemba', dalla grande cupola dorata. Il Gangte Goemba è l'edificio più grande della zona e sorge su una collina boscosa che domina la vasta distesa verde della valle di Phobjkha. L'ampio complesso è costituito dal goemba centrale, dalle abitazioni dei monaci, e da alcuni adiacenti centri per la meditazione. Visita di una "shedra", scuola per giovani monaci. Pranzo in corso di escursione, cena e pernottamento a Phobjkha.

### **7 giorno – mercoledì 17.10 Escursione sul sentiero natura e partenza per Trongsa e Bumthang (5 ore ½ di viaggio circa)**

Prima colazione in hotel e mattinata nella Valle di Phobjkha, con escursione a piedi percorrendo il Sentiero Natura per osservare le **rare gru dal collo nero**. Visita al Centro Informazioni della Società Reale per la Protezione della Natura, dedicato a questi uccelli rari e per osservarli attraverso un potente cannocchiale. Proseguimento per Trongsa (3 ore) attraversando il passo Pele-La (3.500 m.), Durante il percorso si visiterà il **Chorten Chendibji**. Avvicinandosi alla città di Trongsa, luogo di nascita del primo re del Bhutan, il **Trongsa Dzong** apparirà e riapparirà in lontananza sulla strada serpeggiante che la raggiunge. lo Dzong è edificato nella posizione più spettacolare di tutto il Bhutan, su una collina a strapiombo sopra l'impetuoso Mangde Chu. Visita al **Museo di Trongsa**, ubicato nella torre di avvistamento, recentemente restaurata, che ospita una collezione di cimeli della storia della monarchia. Proseguimento per Bumthang (2 ore ½). Pranzo in corso di escursione, cena e pernottamento nel Bumthang.

### **8 giorno – giovedì 18.10 Festival di Jakar**

Dopo la prima colazione in hotel, **intera giornata dedicata al festival popolare**, conosciuto con il nome di "Tsechu" che si tiene in onore del **Guru Rimpoche**, colui che è nato dal fiore di loto ed ha introdotto la scuola Nyingma del buddismo in Tibet, Nepal e Bhutan nel 8° secolo. Si celebra ogni anno nel maestoso **Jakar Dzong**, il principale della città. Durante la festa, le danze sono eseguite da monaci e laici che portano costumi decorati e maschere coloratissime. Scopo della festa è quello di purificare la propria anima e scongiurare lo spirito del male; è inoltre opinione diffusa che si guadagni di merito partecipando ad una qualsiasi di queste feste. I festival hanno molto successo tra la popolazione e anche tra i viaggiatori, essendo un momento di incontro sociale dove il popolo del Bhutan indossa meravigliosi abiti tipici in tessitura di seta e gioielli di corallo e turchese. Pranzo in corso di escursione, cena e pernottamento a Jakar.

**PUNTOROSSO UNITA' GRUPPI ROMAGNA** sede Forlì

V. M.Bufalini, 23 - 47100 Forlì (FC) - Telefono +39.0543.35577 - Telefax +39.0543.34261 e-mail: [puntorosso.gruppi@robintur.it](mailto:puntorosso.gruppi@robintur.it)

**ESARCOTOURS UNITA' GRUPPI ROMAGNA** sede di Ravenna

Via Salara, 41 - 48100 Ravenna (RA) - Tel. +39.0544.37260 - Telefax +39.0544.215343 e-mail: [esarcotours.gruppi@robintur.it](mailto:esarcotours.gruppi@robintur.it)



### 9 giorno – venerdì 19.10 Jakar, Bumthang, Jakar

Prima colazione in hotel. Il giorno è dedicato alla visita della **Valle del Bumthang**: il tempio **Jambay Lhakhang** edificato nel 659 dal re tibetano Songtsen Gambo, ha nel suo interno tre gradini in pietra che rappresentano i diversi periodi della vita: il primo, il passato, ovvero l'epoca del Buddha storico; il secondo corrisponde al presente, il terzo rappresenta l'era che verrà. Il **Kurjev Lhakhang** è un complesso monastico che deve il proprio nome al Guru Rimpoche ed è composto da tre

templi distinti: Il Guru Lhakhang, IL Sampa Lhundrup Lhakhang ed il moderno Tempio fatto costruire nel 1964 dalla Regina Madre del 3° Re. La giornata si concluderà con la visita del **Tamshing Lhakhang**, dove è custodita l'Armatura di Pema Lingpa, in ferro pesante circa 25 kg. Si dice che fare tre volte il giro del kora??? portandola indosso porti alla cancellazione dei peccati commessi. Pranzo in corso di escursione, cena e pernottamento a Jakar.

### 10 giorno – sabato 20.10 – Jakar, Bumthang/Paro (volo Bumthang/Paro)

Sveglia all' alba e partenza per lo Dzong di Jakar per assistere allo **srotolamento dell'enorme "thangka" in seta** dalla cima dell'edificio, in occasione dell'ultimo giorno del festival. Si assisterà alle cerimonie e danze prima di rientrare in albergo per la prima colazione. Trasferimento in aeroporto con sosta al monastero **Lhodrak Karchung** che si trova lungo il percorso. Il volo dal Bumthang a Paro dura 35 minuti. Visita del **Rinpung Dzong**, il principale Dzong della città dove furono girate diverse scene del film *Piccolo Buddha* di Bernardo Bertolucci. Si attraverserà il ponte tradizionale coperto che porta a Paro. Escursione al **Drukgyel Dzong**, 12 km fuori dalla città, costruito per arginare gli invasori tibetani e devastato da un incendio nel 1950, da cui si gode un meraviglioso panorama sul Monte Jhomolhari. Ritornando verso Paro, visita del **Kyichi Lhakhang**, uno dei più antichi templi del Paese, costruito nel VII secolo, che segna l'introduzione del buddismo in Bhutan. Pranzo in corso di escursione, cena e pernottamento a Paro.

### 11 giorno – domenica 21.10 – Paro - escursione al Monastero Taktsang (Nido della Tigre)

Dopo la prima colazione, breve trasferimento per Satsam Chorten, punto di partenza del tragitto a piedi per il **Monastero Taktsang** detto anche "Nido della Tigre", sito sacro del buddismo himalayano formato da un complesso di templi su un prominente picco montuoso a 3.000 metri altitudine. Questo è il monastero più famoso del Bhutan, la cui costruzione fu iniziata nel 1692. Secondo la leggenda, deve il proprio nome al Guru Rimpoche che arrivò in questo luogo a dorso di una tigre e vi sostò a lungo in meditazione. Padmasambhava (Guru Rimpoche), è considerato colui che introdusse il buddismo in Bhutan ed è adorato in tutto il Paese. Il tempio a lui dedicato è una struttura elegante costruita attorno alla caverna originaria ed è considerato uno dei luoghi più sacri di tutto il Paese, luogo di pellegrinaggio che ogni bhutaneese deve tentare di visitare almeno una volta nella vita. *Il percorso richiede almeno 2-3 ore a piedi in salita. La visita al tempio ed il ritorno alla base richiedono altre 2/3 ore. Non è per esperti, tuttavia richiede una buona forma fisica. Per facilitare la salita è possibile noleggiare un cavallo o un mulo con il quale si giunge ad un primo ed unico rifugio da cui si gode una splendida vista sul Monastero. Dal rifugio, proseguendo a piedi per circa un'ora e mezza, attraverso una magnifica foresta si arriva e si visita il monastero.* Pranzo al rientro. Tempo libero a disposizione a Paro. Cena e pernottamento a Paro.

### 12 giorno – lunedì 22.10 Paro/Kathmandu (volo) e Kathmandu/Doha (volo)

Dopo la prima colazione in hotel trasferimento in aeroporto a Paro, disbrigo delle formalità di imbarco e partenza per Kathmandu, con arrivo alle ore 12.25. Pranzo in ristorante e nel pomeriggio visita guidata al

Boudha Stupa e Pashupatinath fino al trasferimento in aeroporto, disbrigo delle formalità di imbarco e partenza alle ore 21.10 per Doha. Arrivo alle ore 23.59 circa e pernottamento in aeroporto.

**13 giorno- martedì 23.10 – Doha/Venezia (volo)/Ravenna/Forlì**

Alle ore 08.05 partenza per Venezia con arrivo previsto alle ore 13.20. Proseguimento in pullman per Ravenna e Forlì.

**QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE € 3.780**

**(minimo 15 – massimo 16 partecipanti)**

Supplemento camera singola € 390

**La quota comprende:**

- ✓ trasferimento in pullman G.T. da Forlì/Ravenna all'aeroporto di Venezia e ritorno;
- ✓ Volo di linea Qatar Airlines in classe economica da Venezia a Kathmandu e ritorno con franchigia bagaglio 20 kg in stiva e 7 kg a mano;
- ✓ Volo regionale in classe economica da Kathmandu a Paro e ritorno;
- ✓ volo domestico in classe economica Bumthang/Paro;
- ✓ tutti i trasferimenti da/per aeroporti;
- ✓ 9 pernottamento in hotel "budget": hotels 3 stelle in camera doppia standard;
- ✓ trattamento di pensione completa come da programma;
- ✓ bus privato per la durata del tour con autista professionale;
- ✓ guida parlante italiano per la durata del tour;
- ✓ Tutti gli ingressi previsti nell' itinerario;
- ✓ Tasse governative e sopratasse "royalties" del Bhutan;
- ✓ Spese per ottenimento visto in Bhutan;
- ✓ visto di ingresso in Bhutan;
- ✓ nr. 1 bottiglia di acqua minerale per persona al giorno;
- ✓ assicurazione sanitaria "Sicurezza" (malattie preesistenti) e bagaglio di Navale Assicurazioni;
- ✓ assicurazione annullamento "Optimas" di Navale Assicurazioni;
- ✓ Guida viaggio edizioni Polaris (Bhutan);

**La quota non comprende:**

- **tasse aeroportuali € 320 (soggette a riconferma fino al momento dell' emissione dei biglietti aerei);**
- **mance per guida ed autista (da versare in loco)**
- **visto consolare in Nepal 25 USD ottenibile in arrivo in aeroporto;**
- extra personali e facoltativi in genere
- tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"

**CAMBIO APPLICATO:**

**Quotazione valida per un valore massimo del dollaro di 1 USD = 0.85 €. Oltre questo valore le quote verranno adeguate di conseguenza almeno 20 giorni prima della partenza del viaggio**

*Prima della prenotazione leggere attentamente le condizioni generali di partecipazione a viaggi e soggiorni e la polizza a copertura delle penali d'annullamento*

**PUNTOROSSO UNITA' GRUPPI ROMAGNA sede Forlì**

V. M.Bufalini, 23 - 47100 Forlì (FC) - Telefono +39.0543.35577 – Telefax +39.0543.34261 e-mail: [puntorosso.gruppi@robintur.it](mailto:puntorosso.gruppi@robintur.it)

**ESARCOTOURS UNITA' GRUPPI ROMAGNA sede di Ravenna**

Via Salara, 41 – 48100 Ravenna (RA) – Tel. +39.0544.37260 – Telefax +39.0544.215343 e-mail: [esarcotours.gruppi@robintur.it](mailto:esarcotours.gruppi@robintur.it)

**Prenotazioni entro il 16 aprile (oltre tale termine salvo disponibilità)**  
**Acconto di € 1.200 da versare al momento della prenotazione**  
**Saldo 45 giorni prima della partenza**

**Per informazioni e prenotazioni:**  
**Punto Rosso Filiale Gruppi Via Maurizio Bufalini, 23 47121 Forlì**  
**Tel 0543 35577 (Francesca) oppure [francesca.fantini@robintur.it](mailto:francesca.fantini@robintur.it)**  
**dal lunedì al venerdì h. 9/13 – 15/19**  
**oppure**

**Capit Ravenna via Gradenigo, 6 – 48122 Ravenna tel. 0544 591715**  
**dal lunedì al venerdì h. 9,00/13,00**

**Organizzazione tecnica:**  
**Punto Rosso Filiale di Robintur S.p.a via Maurizio Bufalini, 23 – 47121 Forlì**

### Informazioni utili Bhutan/Nepal

**DOCUMENTI:** PASSAPORTO INDIVIDUALE CON VALIDITA' RESIDUA DI ALMENO 6 MESI dal rientro del viaggio. Per l'ottenimento del visto in Bhutan bisogna fornire all'agenzia una fotocopia ben leggibile del passaporto. Il visto del BHUTAN Vi verrà consegnato assieme al biglietto aereo e lo dovete esibire in aeroporto. In NEPAL il visto è ottenibile in arrivo **con pagamento di 25 usd + 2 FOTOTESSERA**

**CLIMA** In Bhutan, clima tropicale di alta montagna con forti differenze a seconda dell'altitudine. A novembre le temperature sono ancora miti di giorno e più rigide di notte, con cieli molto tersi e clima secco. I monsoni vanno da fine giugno a fine settembre. La stagione turistica va da settembre a novembre.

**ABBIGLIAMENTO:** Si consiglia un abbigliamento casual e comodo, con qualche capo più pesante, tipo felpa o maglione, cappello e sciarpa. Scarpe comode, adatte a camminare senza sforzo (vi ricordiamo che per l'escursione al Nido della Tigre sono almeno 5 ore di cammino tra andata e ritorno). Sconsigliati pantaloni corti e maglie senza maniche per rispetto verso le consuetudini locali che considerano tale abbigliamento non consono. Togliere il cappello è segno di rispetto quando si entra in luoghi di sacri o amministrativi o dovunque sia esposta la bandiera nazionale.

**ALTITUDINI PREVISTE:** in NEPAL 1.400m max in BHUTAN da 2.200m a punte di max 3.500m. Per favorire l'adattamento è necessario, nei primi giorni, mangiare poco, bere molto (2-3 litri d'acqua al giorno) e fare attenzione a non esagerare nello sforzo fisico. Con queste accortezze la maggioranza delle persone non ha problemi che vadano oltre un mal di testa e nel giro di due giorni è solitamente possibile muoversi con facilità. È utile sapere che l'aria rarefatta o altitudini elevate richiedono particolare attenzione ad occhi e vie respiratorie.

**LINGUA UFFICIALE:**In BHUTAN La lingua nazionale è lo Dzongkha, affiancato da vari dialetti. In NEPAL la lingua ufficiale è il nepali. Diffuso l'inglese specie in ambito turistico.

**FUSO ORARIO:** In BHUTAN+5h rispetto all'Italia durante l'ora solare. In NEPAL + 4 ore e 45 minuti

**VACCINAZIONI:** non previste vaccinazioni obbligatorie. Consigliamo di portare con sé qualche medicinale di base (tra cui antibatterici intestinali) ed eventuali medicinali non reperibili in loco. Si consiglia di bere solo acqua in bottiglia ed evitare cibi crudi.

**MONETA** La moneta del BHUTAN è il Buthan Ngultum (BNT) pari alla rupia indiana e suddiviso in 100 Chertum. Raccomandato avere dei contanti extra per le spese poiché non è facile ritirare denaro contante dai bancomat se non a Thimphu, la capitale. Le maggiori carte di credito sono accettate salvo nelle zone più interne e nei centri minori. In NEPAL la rupia nepalese. Sono accettati sia i dollari che gli Euro. Nessun problema per le carte di credito, ad eccezioni delle località minori.

**CORRENTE ELETTRICA :** NEPAL Il voltaggio è di 220 V e la frequenza a 50 Hz. BHUTAN Corrente elettrica a 220 V. I black out elettrici sono frequenti. Normalmente si possono trovare prese a tre poli di tipo britannico. È meglio munirsi di adattatore.

**COMUNICAZIONI:** NEPAL Per telefonare in Italia conviene usare i telefoni pubblici che sono molto economici, basta cercare negozi che espongono la sigla STD/ISD. Sono molto frequenti e sono aperti anche ad ore inoltrate. Il prefisso da digitare è 0039. I cellulari a Kathmandu, Lhasa, Gyantse e Shigatse funzionano se abilitati al roaming internazionale. Nelle zone remote invece si è privi di campo.

**BHUTAN** Per chiamare il Bhutan dall'Italia, comporre lo 00 + 975 (prefisso del paese) + n° desiderato. Dal Bhutan verso l'Italia: 00 + 39 + n° desiderato comprensivo di 0 iniziale.

**RELIGIONE:** In Bhutan la religione di Stato è la Drukpa, una scuola buddhista. Nel paese sono presenti anche altre religioni, come l'induismo nelle aree meridionali, il buddhismo bon, l'animismo e lo sciamanesimo.

**ACQUISTI:** In tutte le destinazioni himalayane si trova soprattutto artigianato buddista tibetano.

**STRADE:** In Bhutan lo stato delle strade è buono ma è un continuo susseguirsi di curve. Difficile trovare un rettilineo che duri più di 100 metri! Ciò comporta che un trasferimento di 100 km duri anche 4/5 ore. In Bhutan c'è una sola strada, per cui alle volte per passare da una località all'altra si ripassa per le stesse strade.

**HOTELS:** In Bhutan gli alberghi, in stile tradizionale, sono confortevoli, i più dotati di servizi moderni, generalmente puliti e la maggior parte dotati di telefono e fax, i piatti sono accuratamente preparati e adattati a soddisfare il gusto occidentale, combinando ad arte ricette della tradizione locale con i piatti tipicamente occidentali. Le strutture alberghiere vengono catalogate dal Governo Bhutanesi, che assegna ai visitatori stranieri solo agli hotel che rispecchiano gli standard imposti dal Governo stesso. Anche gli alloggi più semplici conservano tuttavia un fascino proprio che ben si adatta alla tradizionale calda ospitalità bhutanesi.

**GASTRONOMIA:** La cucina bhutanesi è una cucina salutare e ricca: si basa soprattutto sulla carne, pollame, riso rosso (leggermente simile alla noce) e bianco, e ancora verdure, formaggi, orzo e grano (l'alimento principale alle altitudini elevate).

Tra i piatti tipici, ritroviamo: Ema datse (ricco piatto tradizionale a base di peperoncini verdi molto piccanti, guarniti in una salsa di formaggio), Phak sha laphu: (maiale stufato con rafano) Suja:( thè tibetano con burro e sale che si offre in ogni occasione), Chang: (birra locale) Arra (liquore distillato dal riso), Doma (noce di betel, offerta come gesto di saluto e usata come digestivo - da masticare). Nel paese sono poi diffusi molti piatti tipici tibetani, tra cui i 'momo' (gnocchetti di carne o formaggio al vapore, serviti con carne o verdura e il 'thukpa' (tagliolini fritti o in brodo).

**GUIDE:** Non è facile reperire una guida parlante italiano in Bhutan, quindi abbiamo previsto una guida parlante italiano di origine indiana a supportare e tradurre la guida parlante inglese sul posto.

**STRUTTURE SANITARIE:** il livello delle strutture sanitarie è buono.

**MANCE:** Facoltative ma sempre ben accettate dal personale locale e sono da versare in loco