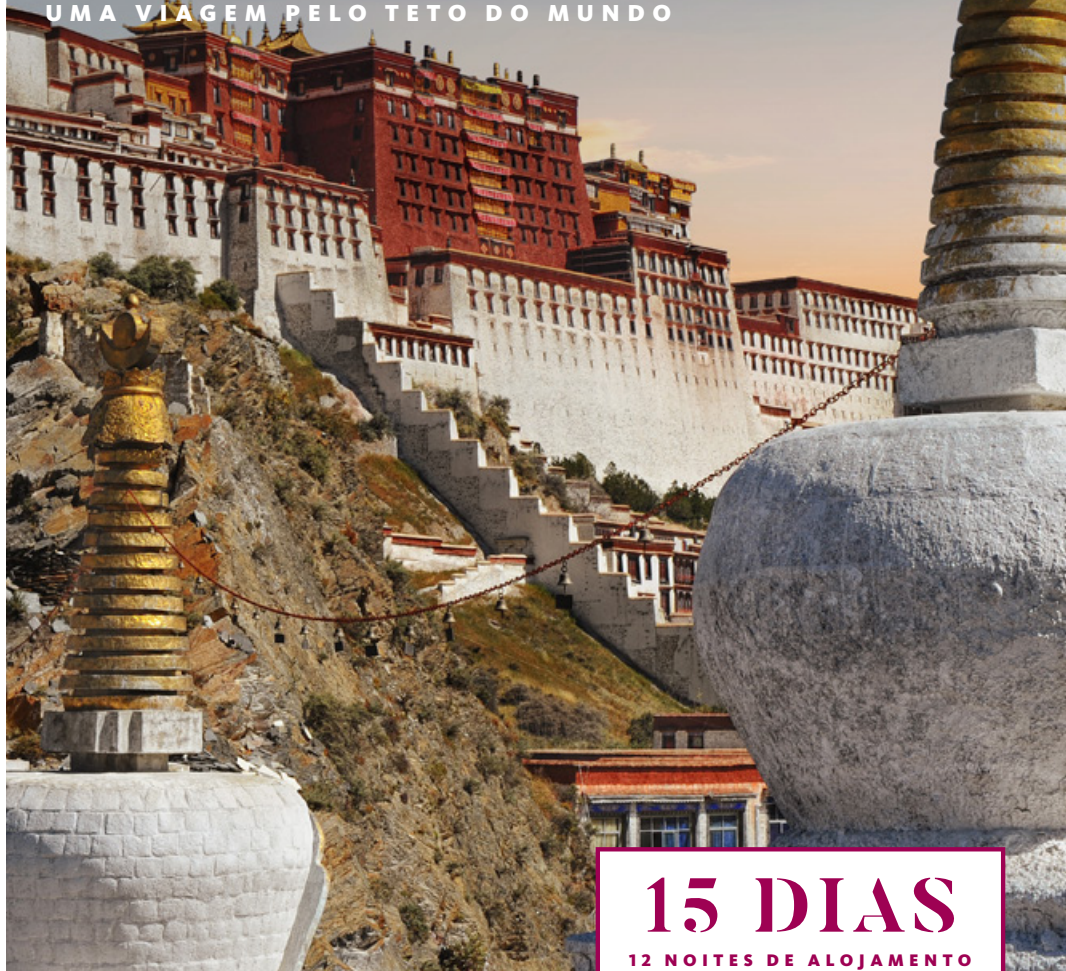


ÁSIA

Palácio de Potala, Lhasa

# NEPAL, BUTÃO E TIBETE

UMA VIAGEM PELO TETO DO MUNDO



**15 DIAS**  
12 NOITES DE ALOJAMENTO  
25 REFEIÇÕES | TUDO INCLuíDO

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.

## RAZÕES PARA FAZER ESTA VIAGEM:

- Oportunidade de conhecer a capital e maior cidade do Nepal, Kathmandu, assim como Pokhara e Sarangkot, integradas numa região de grande imponência natural, com montanhas, vales, rios e um nascer do sol muito singular;
- Descoberta dos principais locais de interesse do Butão, Thimpu, Punakha e Paro, com destaque para a visita ao mosteiro Taktshang ou “O Ninho do Tigre”, sagrado local de peregrinação inserido numa envolvência natural única;
- Visitas na cidade de Lhasa, com grande destaque para o Palácio de Potala, a edificação mais importante do Tibete, que foi, durante os últimos séculos, residência oficial do Dalai Lama.

## INCLUI

- Assistência nas formalidades de embarque;
- Passagem aérea em classe económica Porto ou Lisboa / Kathmandu e Deli / Porto ou Lisboa em voo regular Turkish Airlines, com direito a 30 kg de bagagem e respetivas taxas de aeroporto, segurança e combustível (80€\*);  
Porto – Istambul (duração aprox. 04h40)  
OU  
Lisboa – Istambul (duração aprox. 04h55)  
Istambul – Kathmandu (duração aprox. 07h05)  
Deli – Istambul (duração aprox. 06h55)  
Istambul – Porto (duração aprox. 04h55)  
OU  
Istambul – Lisboa (duração aprox. 05h05),
- Passagem aérea em classe económica Kathmandu / Pokhara / Kathmandu / Lhasa / Kathmandu / Paro / Deli em voo regular, com direito a uma peça de bagagem até 15 kg e respetivas taxas de aeroporto, segurança e combustível (110€\*);  
Kathmandu – Pokhara (duração aprox. 00h25),  
Pokhara – Kathmandu (duração aprox. 00h25),  
Kathmandu – Lhasa (duração aprox. 01h35),  
Lhasa – Kathmandu (duração aprox. 01h35),  
Kathmandu – Paro (duração aprox. 01h05),  
Paro – Deli (duração aprox. 02h20),
- Circuito em autocarro de turismo;
- Alojamento e pequeno-almoço nos hotéis mencionados ou similares;
- Refeições mencionadas no programa (12 almoços e 13 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 na Índia e guias locais falando Inglês no Butão e Tibete;
- Visitas e entradas conforme mencionadas no programa;
- Passeio de barco no Lago Phewa;
- Gratificações a guias e motoristas;
- Vistos de entrada no Nepal (30 Usd), Butão (40 Usd), Tibete (120 Usd) e Índia (25 usd);
- Taxas hoteleiras, serviços e IVA;
- Seguro Multiviagens VIP (assistência, cancelamento, interrupção e coberturas complementares COVID-19).

\*O valor das taxas de aeroporto, segurança e combustível acima indicado refere-se à data de elaboração deste programa. Este valor está sujeito a alteração até 20 dias antes da data de partida.

## EXCLUI

- Bebidas às refeições (exceto água);
- Opcionais, extras de caráter 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 Consulta do Viajante;
- O Visto de entrada no Tibete será tratado em grupo durante a estadia no Nepal.
- Preço da viagem sujeito a flutuações cambiais.
- Programa elaborado a 17 setembro de 2024.

**DATAS DA VIAGEM: 6 A 20 DE ABRIL DE 2025 · 20 DE ABRIL A 4 DE MAIO DE 2025 · 10 A 24 DE AGOSTO DE 2025 · 24 DE AGOSTO A 7 DE SETEMBRO DE 2025 · 7 A 21 DE SETEMBRO DE 2025**



**PREÇO POR PESSOA**

Em quarto duplo

PARTIDAS 2025

**VALOR FINAL: 6.885€**

Suplemento Quarto Individual: 975€

**SINAL 2.115€****PERCURSO****1º DIA · PORTO OU LISBOA (AVIÃO) ...**

Comparência no aeroporto escolhido para embarque em voo com destino a Kathmandu, via Istambul. Noite a bordo.

**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. 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. **Almoço.** Continuação das visitas com 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. **Jantar.** Alojamento no Hotel Hyatt Place ou similar.

**3º DIA · KATHMANDU (AVIÃO) – POKHARA**

Continuação das visitas à cidade. Visita ao Templo Pashupatinath. Situado na margem direita do rio Bagmati, 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. 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.

**Almoço.** Em horário a combinar localmente, transfer ao aeroporto para embarque em voo com destino a Pokhara. Chegada 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. 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. 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. Visita ao Templo Barahi para assistir a uma cerimónia Aarti, um ritual hindu que visa a purificação, num momento de quietude, reflexão e meditação.

**Jantar.** Alojamento no Hotel Pokhara Grande ou similar.

**4º DIA · POKHARA – SARANGKOT – POKHARA (AVIÃO) – KATHMANDU**

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 ao Templo Bindhyabasini, localizado no antigo bazar e onde se encontra um dos mais importantes santuários, dedicado à Deusa Bhagawati. Visita ao Museu Internacional das Montanhas, que exhibe uma impressionante coleção de artefactos, equipamentos originais, histórias e fotografias sobre as montanhas, os seus habitantes e exploradores famosos.

**Almoço.** Em horário a combinar, transfer ao aeroporto para embarque em voo com destino a Kathmandu. Transfer ao hotel. **Jantar.** Alojamento no Hotel Hyatt Place ou similar.

**5º DIA · KATHMANDU – BHAKTAPUR – CHANGU NARAYAN – KATHMANDU**

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. Partida para a cidade de Bhaktapur (Património da Humanidade pela UNESCO), em pleno Vale de Kathmandu. **Almoço.** 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 carácter 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. Visita ao Templo Taleju, dedicado à deusa Taleju Bhawani. Este santuário, como outros no Vale de Kathmandu, é um local sagrado que inclui templos dedicados à deusa Taleju Bhawani e



Mosteiro Taktshang – O Ninho do Tigre, Paro



à deusa viva, Kumari. Regresso a Kathmandu. No percurso, tempo para explorar o Mercado Thamel. **Jantar** com espetáculo de danças tradicionais. Alojamento.

#### 6º 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”. Esta região é conhecida por ser a “cidade da luz do sol”, pois tem por ano mais de 3 mil horas de sol. **Almoço**. Tempo livre para o necessário descanso de adaptação à altitude de 3.650 metros. **Jantar**. Alojamento no Hotel Hampton by Hilton ou similar.

#### 7º DIA · LHASA

Início das visitas 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. **Almoço**. 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. Destaque ainda 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. **Jantar**. Alojamento.

#### 8º DIA · LHASA

Continuação das visitas à cidade. Partida 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 m2. No seu apogeu, tinha mais de 10 mil monges. **Almoço**. Prosseguimento o Mosteiro de Sera, construído por um dos discípulos de Zonggaba em 1419. **Jantar** com espetáculo de danças tradicionais. Alojamento.

#### 9º DIA · LHASA (AVIÃO) – KATHMANDU

Em horário a combinar, transfer ao aeroporto para embarque em voo com destino a Kathmandu. **Almoço**. Partida 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. Destaque para o Palácio Real com os seus pátios e arquitetura típica e que em conjunto com o palácio formam parte do complexo protegido pela UNESCO. Tempo ainda para apreciar os templos que compõem a praça. Regresso a Kathmandu. **Jantar**. Alojamento no Hotel Hyatt Place ou similar.



Bhaktapur (créditos: Shutterstock Inc.)

#### 10º DIA · KATHMANDU (AVIÃO) – PARO – THIMPHU

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 saída para Thimphu. **Almoço**. Início das visitas 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. Visita ao Simtokha Dzong, o mais antigo dzong que ainda mantém a sua estrutura completa. **Jantar**. Alojamento no Hotel Seva ou similar.

#### 11º DIA · THIMPHU – PUNAKHA

Continuação das visitas 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. Passagem pelo exterior do Instituto Nacional de Medicina Tradicional, onde ervas medicinais abundantes na região são tratadas e misturadas. **Almoço**. Partida para a Punakha. Início das visitas à antiga capital do Butão. Graças ao seu clima ameno, serve de refúgio de inverno ao Abade Mor. Visita 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. **Jantar**. Alojamento no Hotel RKPO Green Resort ou similar.

#### 12º DIA · PUNAKHA – PARO

Continuação das visitas com destaque para a Chimi Lhakhang, Templo da Fertilidade. 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”. **Almoço** entre visitas. **Jantar**. Alojamento no Hotel Kaachi Grand ou similar.

#### 13º 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.

#### 14º DIA · PARO (AVIÃO) – DELI (AVIÃO) ...

Em horário a combinar localmente, transfer ao aeroporto de Paro para embarque em voo com destino a Deli. Chegada, assistência nas formalidades de desembarque e panorâmica de apresentação da cidade. **Jantar**. Alojamento no Hotel Pride Plaza ou similar até à hora do transfer ao aeroporto para embarque em voo com destino a Portugal, via Istambul.

#### 15º DIA · ... – PORTO OU LISBOA

Chegada a Portugal. Fim da viagem.

### CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO

- Até aos 75 dias antes da partida – 0
- De 74 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.