



Följ med på en rundresa till Himalayas kanske mest intressanta länder! Tillsammans med kunniga lokalguider och ett begränsat antal medresenärer besöker du några av regionens absoluta guldgrubbor och får uppleva den speciella atmosfär du bara finner här. Folken i Himalaya är kända för sin genuina gästfrihet och här möts du av vänliga leenden, stilla nyfikenhet och en andlighet som är djupt rotad i Himalayas hinduiska och buddhistiska föreställningsvärld. En resa till Nepal och Bhutan är en unik erfarenhet och blir ett minne för livet. För många kan det också bli något av en andlig upplevelse.



NEPAL OCH BHUTAN

Dag 1: Flyg till Kathmandu

Flyg till Nepals huvudstad Kathmandu. Måltider ingår ombord på långflygningen.

Dag 2: Ankomst till Kathmandu

Kathmandu är den största och mest kosmopolitiska staden i Himalaya. Här finner du en fascinerande blandning av gammalt och nytt, inhemskt och utländskt. Vid ankomst möts vi av vår lokalguide och åker till vårt hotell för incheckning. Efter frukost besöker vi Lalitpur (Patan) i Kathmandu-dalen. Staden är känd för sitt rika kulturarv och utsökta konsthantverk. Vi kommer till Patan Durbar-torget där Nepals vackraste tempel- och palatsbyggnader ligger samlade.



Under kvällen samlas vi inför välkomstmiddagen med traditionella rätter från det nepalesiska köket. Övernattning i Kathmandu.

Dag 3: Kathmandu – Paro – Thimphu

Under förmiddagen flyger vi till Paro i Bhutan (Bhutans huvudstad Thimphu saknar internationell flygplats). Flighten till Paro går längs det mäktiga Himalaya och är säkerligen den flygresan i hela regionen som erbjuder den finaste utsikten över det mäktiga bergsmassivet. Vid klart väder brukar man till och med kunna se Mt. Everest. Vid ankomsten till Paro möts vi av vår lokalguide och beger oss till Thimphu, beläget 2 400 meter över havet. Övernattning i Thimphu.

Dag 4: Thimphu

Thimphu är visserligen Bhutans största stad men ger ändå en känsla av småstad och exotisk charm. Thimphu är till exempel den enda huvudstaden i världen som saknar trafikljus! Efter frukost besöker vi King's Memorial Chorten, en stupa uppförd 1974 för att hedra minnet av hans majestät Jigme Dorji Wangchuck som var den



förste regenten att öppna landet mot yttrevärlden och försiktigt påbörja vissa reformer och moderniseringsprojekt. Därefter besöker vi även Nationalbiblioteket med sin digra samlingar av av Buddhistiska skrifter och fortsätter sedan till konstskolan Choki Traditional Art School, berömd för sina utsökta thangka-målningar – en sorts ikoner vanligt förekommande inom tibetansk buddhism. Under förmiddagen besöker vi även Institute of Traditional Medicine Services för en introduktion till bhutanesisk läkekonst. Eftermiddagen är öppen för utforskning av staden på egen hand. Övernattning i Thimphu.

Dag 5: Thimphu

Efter frukost besöker vi en papperstillverkare som för hand framställer sina produkter på traditionellt vis. Därefter ser vi Buddha Dordenma, en 51 meter hög förgylld buddhastaty som sägs uppfylla en profetia från 700-talet. Buddha Dordenma är en av världens största buddhastatyer och anses sprida lycka och fred. Vi fortsätter till det majestätiska Tashichho Dzong (Thimpu Dzong). Klosterkomplexet med sin utsökta arkitektur är idag säte för kungen av Bhutan och hans regering. Efter lunch besöker vi en bondemarknad dit folk från byarna kommer för att sälja sina jordbruksprodukter. Många av stånden säljer dessutom hushållsföremål och hantverk. Övernattning i Thimphu.

Dag 6: Thimphu – Punakha

Idag reser vi mot den gamla huvudstaden Punakha genom Himalayas vackra landskap. Vi stannar för lunch vid bergspasset Dochu La på mer än 3 000 meters höjd. Vid klart väder kan man härifrån få en fantastisk utsikt över landskapet. Färden fortsätter ned

mot Punakhadalgången genom sagolika skogsområden med vild rododendon och barrträd. På vägen besöker vi buddhisttemplet Chimi Lhakhang, känt



för sina fallossymboler som används i tantriska ritualer för att välsigna kvinnor som vill bli med barn. Övernattning i Punakha.

Dag 7: Punakha

Punakha var Bhutans huvudstad fram till mitten av 1950-talet. Stadens

främsta sevärdhet är det stora befästa klostret Punakha Dzong. Denna typ av befästa klosterkomplex (dzong) är vanligt förekommande i både Bhutan och Tibet och uppfördes som centrum för religionsutövning och civil administration men fungerade också som viktiga handelsstationer i Himalaya. Punakhas dzong anses allmänt vara det vackraste och mest imponerande i hela Bhutan. Efter att ha besökt det befästa klostret åker vi norrut genom dalgången. Vi går en promenad genom lantlig idyll till stupan Khamsun Yulley Namgyal Chorten, beläget på en höjd med underbar utsikt över trakten. Övernattning i Punakha.

Dag 8: Punakha – Paro

Efter frukost återvänder vi till Paro där vi besöker Bhutans lilla nationalmuseum inhytt i ett gammalt vaktorn från 1600-talet. Vi går därefter en kort promenad till det befästa klostret Rinpung dzong med sin vackra arkitektur. Övernattning i Paro.

Dag 9: Paro (Taksangklostret)

På morgonen gör vi en utflykt ca 10 km norr om Paro till Taksangklostret ("Tigernäset") som ligger på en klippa på 3 200 meters höjd. Härifrån får man en magnifik utsikt över Parodalen nedanför. Klostret med anor från 1600-talet är med sitt spektakulära läge ett av Bhutans främsta sevärdheter. För den som vill vandra hela vägen upp till klostret tar promenaden ca 2-3 timmar. Vandringsleden kantas av böneflaggor och bjuder på fantastiska naturupplevelser. Glöm inte bekväma skor och tag gärna med en vandringsstav! Övernattning i Paro.

Dag 10: Paro – Kathmandu – Nagarkot

Vi tar farväl av "Åskdrakens land" och



tar flyget till Nepal. Vid ankomst åker vi mot orten Nagarkot (2 195 m.ö.h.) strax öster om Kathmandu. På vägen besöker vi Bhaktapur som under 1500- och 1600-talen var Malladynastins huvudstad. Med sin gamla bebyggelse och rika hantverkstraditioner finns orten upptaget på Unescos världsarvslista. Vi besöker det vackra Durbartorget och besöker en familj som tillverkar Ju Ju Dhau (en slags yoghurt) och en kruk-
 makarverkstad där den som vill själv kan pröva på hantverket. Övernattning i Nagarkot.

Dag 11: Nagarkot – Kathmandu

Nagarkot är den ort i Kathmandu-dalen som erbjuder den finaste vyn över Himalaya. Härifrån kan man se hur solen går upp över Himalayas höga toppar med världens högsta berg Mt. Everest. Vi går upp tidigt på morgonen för att uppleva soluppgången och åker

efter frukost till Kathmandu där vi först besöker Swayambhunath-templet ("Ap-templet") som ligger på en höjd med magnifik utsikt över Kathmandudalen. Vi beger oss härifrån vidare till Kathmandus Durbartorg med sina många tempel och helgedomar. Dagen bjuder också på en rickshawtur genom centrala Kathmandu, från Hanuman Dhoka (det kungliga palatset) till kvarteret Thamel. Övernattning i Kathmandu.

Dag 12: Kathmandu

På morgonen besöker vi Pashupatinath-templet, ett av Nepals heligaste hinduiska tempel. Detta tempel klassades som ett världsarv i 1979. Därefter kommer vi till Boudhanath, en av de största buddhistiska stupor i världen. Templet byggdes om efter jordbävningen 2015 och är en landmärkesbyggnad i Nepal. Eftermiddagen är det ledig tid för personliga aktiviteter. På kvällen



väntar en avskedsmiddag med lokala delikatesser och traditionell dansunderhållning. Efter middagen transfer vi till flygplatsen för hemresa

Dag 13. Ankomst till Sverige

Ankomst till Sverige tidig eftermiddag. Måltider ingår ombord på långflygningen.

AVRESA	HEMKOMST	ORDINÄRIE PRIS	PRIS FÖR NORDEA	FLYGOBLAG
2024-02-08	2024-02-20	49 800 kr	47 800 kr	Qatar Airways

Priserna är baserade på kostnader och valutakurser 2023-05-29. Vi reserverar oss för eventuella prisändringar samt för omkastningar i programmet.

Allt detta ingår i priset:

Flygresa Stockholm - Kathmandu t/r via Doha.
 Flygresa Kathmandu - Paro t/r
 Alla flygskatter
 Hotell i delat dubbelrum med frukost
 Helpension
 Utflykter inkluderat entréer enligt program
 Visum till Bhutan
 Engelsktalande lokalguider

Kan beställas mot tillägg:

Enkelrum 5 000 kr
 Avbeställningsskydd 7 % av resans pris
 Reseförsäkring 570 kr

I priset ingår inte:

Dricks till lokalguider och chaufförer ca USD 50 totalt per person

Visum till Nepal (USD 25)

Preliminära flygtider med Qatar Airways:

Stockholm - Doha 08:40 - 16:50 (6.15 timmar)
 Doha - Kathmandu 18:05 - 01:05 nästa dag (4.45 timmar)

Kathmandu - Doha 02:35 - 05:20 (5 timmar)
 Doha - Stockholm 08:10 - 13:25 (6.45 timmar)

Anslutningsflyg från Köpenhamn/Göteborg

Fråga resebyrån

Mer information och bokning:

Tel 031 - 14 77 33 E-post: bokning@phoenixtravel.se
 www.phoenixtravel.se/nordea