

Dal 28 ottobre al 9 novembre 2025

ARTE & SPIRITUALITÀ

Viaggio a Kathmandu tra laboratori artigiani e
visita ai luoghi sacri buddhisti





Stupa di Swayambunath, Kathmandu

LA SACRA VALLE DI KATHMANDU

Un viaggio nella valle di Kathmandu è un'esperienza speciale perché offre l'occasione di connettersi con i luoghi sacri del buddhismo. Le diverse **tradizioni spirituali buddhiste** sono tuttora vive in Nepal e permettono ai visitatori di immergersi nelle pratiche quotidiane: nei templi, alle stupa, ma anche semplicemente nei piccoli rituali personali e collettivi. Inoltre, fin dall'antichità, la valle è stata destinazione di importanti yogi, maestri e meditatori di tutte le tradizioni spirituali.

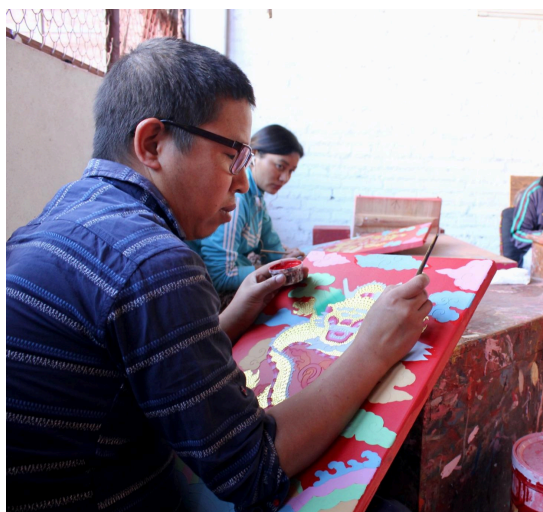
“Qualunque cosa indossiamo, mettiamo sull’altare o nei luoghi sacri con un’intenzione spirituale - incenso, statue, dipinti, mala e così via - è un richiamo alle qualità interiori che vogliamo sviluppare”.

Lama Gangchen Rinpoche



I TIBETANI A KATHMANDU

Kathmandu - in particolare il quartiere di Boudhanath - è diventato un centro importante per i **tibetani in esilio** che qui hanno ricreato spazi di vita e di spiritualità tra cui numerosi monasteri. Lama Gangchen Rinpoche stesso, con l’aiuto della sua famiglia e il sostegno di tanti discepoli e amici, ha realizzato uno **spazio di accoglienza** dedicato ai pellegrini in visita e alla **produzione di artigianato** tradizionale tibetano.



ARTIGIANATO TIBETANO

Kathmandu è diventata un centro mondiale di artigianato tibetano. In particolare è diffusa la produzione di **oggetti legati alla pratica spirituale** come incensi, oggetti rituali, statue, thangka (dipinti), mala e arredi per templi e luoghi sacri. La famiglia di Lama Gangchen Rinpoche ha avviato una **bottega artigiana** che realizza incensi in bastoncino e in polvere, arredi sacri, protezioni da appendere al collo e pillole per la salute.



Artigiani al lavoro, Drubkhang Gangchen Labrang, Kathmandu



I LABORATORI MANUALI

I **laboratori manuali di artigianato tibetano** ci permettono di entrare in contatto con la cultura locale grazie alla produzione di oggetti legati alla pratica spirituale del buddhismo, in particolare l'incenso, le protezioni da appendere al collo e gli arredi per templi e luoghi sacri. Saremo ospitati al [Drubkhang Gangchen Labrang](#) dalla famiglia di Lama Gangchen Rinpoche e **guidati dagli artigiani della sua bottega**. Parteciperemo alle varie fasi della produzione imparando le operazioni basilari per ottenere il prodotto finale.



GLI INCENSI

La produzione di incenso inizia dalla raccolta ed essiccazione di fiori, erbe e minerali che poi vengono tritati e mescolati oppure trasformati in una pasta modellabile adatta a realizzare bastoncini. Verrà illustrato il **processo completo** e sarà possibile partecipare ad alcune fasi della produzione in modo da realizzare il nostro proprio incenso. Gli incensi tibetani hanno proprietà benefiche per il corpo, per la mente e per l'ambiente.



I PENDENTI DI PROTEZIONE

I pendenti di protezione sono dei **piccoli mandala realizzati con fili colorati** che contengono un mantra sacro e possono essere indossati come collana o comunque portati con sé. Impareremo a realizzarli per noi stessi e per le persone a cui desideriamo offrirli.



GLI INTARSI SU LEGNO

Gli intarsi su legno fanno parte della **produzione di arredi e mobilia sacri** per templi e sale di preghiera, ma anche per stanze tipiche delle case tibetane. Si tratta di un'attività meticolosa che inizia col disegnare le decorazioni sulla superficie e prosegue con un lavoro di scalpello sempre più fine.



CUCINA TIBETANA: I MOMO

Come attività extra, verrà organizzato un laboratorio per **imparare a fare i momo**, i tipici ravioli tibetani, sotto la guida dal team interamente tibetano della cucina del Drubkhang Gangchen Labrang. Infine potremo gustare le prelibatezze che abbiamo preparato insieme.



VISITE GUIDATE AI LUOGHI SACRI

I laboratori saranno alternati a **visite culturali e spirituali** ai luoghi sacri buddhisti della Valle di Kathmandu. La valle si contraddistingue per la ricchezza di stupa, templi e luoghi naturali in cui da secoli la popolazione locale e i pellegrini vanno a meditare, a celebrare rituali religiosi, a fare ritiri e a rigenerarsi spiritualmente.



CONNETTERSI AL LIGNAGGIO DI LAMA GANGCHEN

Lama Gangchen Rinpoche ha lasciato un'eredità importante a Kathmandu fatta di persone e luoghi a lui legati. Oltre alla casa di ritiro e al Labrang che ci accoglieranno per i laboratori e per il

soggiorno, a Kathmandu ci sono due monasteri legati a Lama Gangchen - [Segyu](#) e [Phelgyeling](#) - e la scuola [Samling Gangchen](#) a lui dedicata, i cui studenti sono sponsorizzati grazie alle adozioni a distanza della Onlus [Help In Action](#).

PROGRAMMA

Domenica 28 ottobre

Arrivo a Kathmandu, trasferimento al Drubkhang e cena di benvenuto

Lunedì 29 ottobre

Laboratorio e visita alla stupa di Boudhanath

Martedì 30 ottobre

Laboratorio e visita culturale a Bhaktapur

Mercoledì 1 novembre

Laboratorio e visita al monastero di Segyu

Mercoledì 2 novembre

Visita ai luoghi sacri di Pharping

Giovedì 3 novembre

Impariamo a fare i momo e tempo libero

Venerdì 4 novembre

Laboratorio e visita alla scuola Samling Gangchen

Sabato 5 novembre

Laboratorio e tempo libero

Domenica 6 novembre

Visita guidata ai luoghi sacri di Namobuddha

Lunedì 7 novembre

Laboratorio e visita culturale con cena a Patan

Martedì 8 novembre

Visita alla stupa di Swayambunath, al monastero di Pelgyeling e tempo libero a Thamel

Mercoledì 9 novembre

Partenza da Kathmandu

Il programma è **provvisorio e soggetto a cambiamenti**. Il programma definitivo verrà fornito nel mese di settembre 2025.

COSTI

Quota di partecipazione: 500 €. La quota include i costi dei laboratori e i costi organizzativi. Verrà richiesto un **acconto di 50 euro** al momento dell'iscrizione e il versamento di tutta la somma prima della partenza.

Spese a carico dei partecipanti: vitto e alloggio, volo, visto, trasporti locali, biglietti di ingresso, eventuali donazioni.

Pernottamento: 20 euro a notte in camera doppia, colazione inclusa (da pagare all'arrivo). Si può fare richiesta di una stanza ad uso singolo al costo di 30 euro.

Visto (15 giorni): 30 \$ (dollari).

Pasti: i pasti al Drubkhang costano 6 € ciascuno. Nelle occasioni in cui mangeremo al ristorante, il costo dipenderà da quello che verrà consumato.

Biglietti di ingresso: Stupa di Swayambunath 200 rupie, Patan Durbar Square 1000 rupie, Stupa di Boudhanath 400 rupie, Bhaktapur Durbar Square 1800 rupie. Normalmente 1 euro corrisponde a circa 137 - 140 rupie nepalesi.

INFORMAZIONI UTILI

Volo

Qatar Airways è una compagnia molto affidabile con servizi efficienti, ma ciascuno è libero di scegliere con quale compagnia volare. Indipendentemente dalla compagnia aerea, l'invito è di arrivare **a Kathmandu entro il pomeriggio del 28 ottobre**. Per

l'acquisto del volo è possibile appoggiarsi ad un'agenzia di viaggi oppure online direttamente sui siti delle diverse compagnie aeree.

Visto

Il visto turistico "all'arrivo" è l'unico visto d'ingresso in Nepal. Per arrivare preparati, suggeriamo di **fare la richiesta compilando il modulo online** a questo link: <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>. Nella compilazione scegli come "entry point" l'aeroporto di Tribhuvan. Ti sarà richiesto di caricare una foto formato passaporto e la scansione del passaporto. Il **pagamento sarà effettuato all'arrivo**: per 15 giorni il costo è di 30 dollari (si potrà pagare anche in euro). Attenzione: il modulo va compilato **non prima di 14 giorni dalla partenza**.

Vaccinazioni e salute

Non ci sono vaccinazioni obbligatorie per il Nepal. Se qualcuno desidera approfondire, basta prendere appuntamento per una consulenza in un centro di vaccinazioni internazionali. Coi partecipanti, divideremo una lista di precauzioni e consigli che possono essere adottati già prima della partenza.

Trasporti locali

Il trasporto da e per l'aeroporto, così come gli spostamenti previsti per le visite guidate, saranno organizzati da noi grazie a mezzi dedicati e verrà pagato insieme al soggiorno e ai pasti consumati al Drubkhang Gangchen Labrang.

Iscrizione

La partecipazione è **a numero chiuso**. Per iscriversi è necessario inviare una email a massimo@kunpen.it con i seguenti dati: nome e cognome, numero di telefono e WhatsApp ed eventuali dati del volo (se è già stato acquistato). Quando il gruppo sarà formato, fisseremo un appuntamento online per conoscerci e rispondere ad eventuali domande.

Per confermare l'iscrizione chiediamo di versare un **acconto di 50 euro entro il 30 settembre 2025** tramite PayPal o in contanti. La quota rimanente potrà essere saldata successivamente prima della partenza.



Particolare di piccola stupa a Swayambunath, Kathmandu
