

Dal 10 al 22 novembre 2026

ARTE & SPIRITUALITÀ

Viaggio a Kathmandu tra esperienze artigiane 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



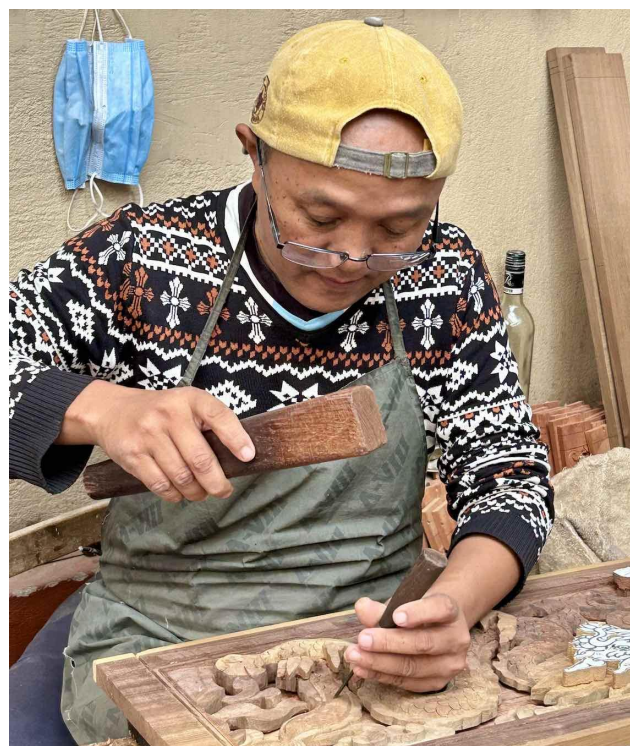
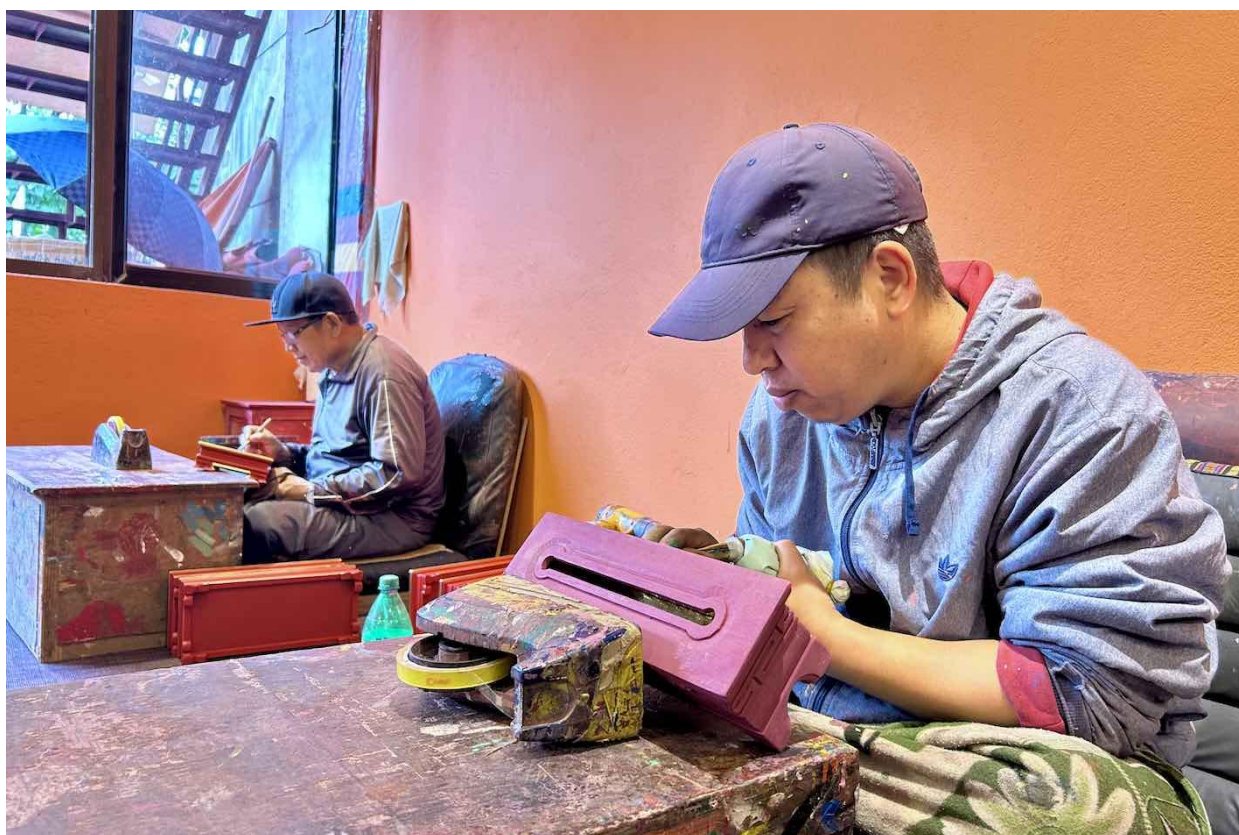
I TIBETANI A KATHMANDU

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



ESPERIENZE MANUALI

Le **esperienze manuali di artigianato tibetano** ci permettono di entrare in contatto con la cultura locale grazie alla conoscenza degli 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 ad alcune fasi della produzione osservando come si ottiene il prodotto finale.



GLI INCENSI

La produzione di incenso inizia dalla raccolta ed essiccazione di fiori, erbe, minerali e spezie che poi vengono tritati e mescolati oppure trasformati in una pasta modellabile adatta a realizzare bastoncini. Verrà illustrato il **processo completo** e sarà possibile sperimentare in modo diretto alcune fasi della produzione. 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

Martedì 10 novembre

Arrivo a Kathmandu, trasferimento al Drubkhang e cena di benvenuto

Mercoledì 11 novembre

Laboratorio artigianale e visita allo stupa di Boudhanath

Giovedì 12 novembre

Visita culturale alla città di Bhaktapur (con guida)

Venerdì 13 novembre

Laboratorio artigianale

Sabato 14 novembre

Visita ai luoghi sacri di Pharping

Domenica 15 novembre

Impariamo a fare i momo e laboratorio artigianale

Lunedì 16 novembre

Laboratorio artigianale, visita alla scuola Samling Gangchen e al monastero di Segyu

Martedì 17 novembre

Laboratorio artigianale e visita a Pashupatinath

Mercoledì 18 novembre

Trekking con guida (opzionale) e visita ai luoghi sacri di Namobuddha

Giovedì 19 novembre

Laboratorio artigianale e visita ai luoghi sacri della città di Patan

Venerdì 20 novembre

Laboratorio artigianale, visita alla stupa di Swayambunath e al tempio di Vajrayogini

Sabato 21 novembre

Visita a Kathmandu Durbar Square, al museo e ai luoghi sacri di Thamel

Domenica 22 novembre

Partenza da Kathmandu

Il programma è **provvisorio e potrebbe essere soggetto a cambiamenti**. Il programma definitivo verrà fornito agli iscritti.

COSTI

Quota di partecipazione: 400 €. La quota include il contributo per le esperienze artigianali, i costi organizzativi e i costi amministrativi. Verrà richiesto un **acconto di 50 euro (non rimborsabili)** 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, guida per trekking e visita a Bhaktapur.

Pernottamento: 15 € a notte in camera doppia, colazione inclusa. Si può fare richiesta di una stanza **ad uso singolo al costo di 20 € (soggetta a disponibilità)**.

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 2000 rupie, Pashupatinath 1000 rupie.

INFORMAZIONI UTILI

Biglietto aereo

Ogni partecipante è tenuto ad **acquistare autonomamente il proprio biglietto aereo**. Raccomandiamo possibilmente di viaggiare insieme ad altri partecipanti. Vi chiediamo gentilmente **di consultarci prima di acquistare il biglietto aereo** per avere una lista di voli (date e orari) e di compagnie aeree consigliati.

Visto turistico

Il visto turistico "all'arrivo" è l'unico visto d'ingresso in Nepal. Per arrivare preparati, suggeriamo di **compilare [questo modulo online](#)**. Ti sarà richiesto di caricare una foto formato passaporto e la scansione del passaporto. Il **pagamento può essere effettuato all'arrivo in contanti, con carta oppure online**. Scegli l'opzione "15 giorni" (costo 30 \$) e indica come indirizzo: Drubkhang Gangchen Labrang, Iba Road, Tinchuli, Boudhanath, Kathmandu.

Vaccinazioni e salute

Non ci sono vaccinazioni obbligatorie per il Nepal. Se qualcuno desidera approfondire, può prendere appuntamento per una consulenza in un centro di vaccinazioni internazionali. Coi partecipanti, condivideremo 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. I costi verranno pagati insieme al soggiorno e ai pasti consumati al Drubkhang Gangchen Labrang.

Iscrizione

La partecipazione è **a numero chiuso**. Chiediamo di fare una pre-iscrizione tramite **[questo modulo](#)**, da confermare poi **entro il 15 agosto** con il versamento dell'acconto di **50 euro (non rimborsabile)**.

Note importanti

La partecipazione richiede una **buona salute fisica e capacità di movimento**: in molti luoghi sacri, infatti, ci sono lunghe scalinate da percorrere in salita e in discesa. La partecipazione al trekking è **opzionale e costerà tra i 15 e i 25 €**.

Per qualsiasi dubbio o richiesta di informazioni, si prega di scrivere a:

massimo@kunpen.it



Stupa di Boudhanath, Kathmandu
