

21 febbraio - 3 marzo 2025

PEACE PILGRIMAGE - PROGRAMMA

Sacra Valle di Kathmandu, Nepal



**“La benedizione dei luoghi sacri ci aiuta a lasciar
andare problemi e sofferenze”**

Lama Gangchen T. Rinpoche

ངལ་གསོ



NGALSO
Path To Enlightenment

Anche quest'anno desideriamo offrire l'occasione a discepoli, soci ed amici del Kunpen Lama Gangchen di trascorrere il **Losar - capodanno tibetano** a Kathmandu in Nepal. Oltre a partecipare alle puja e alle celebrazioni dedicate a questa ricorrenza, faremo visita ai luoghi sacri buddhisti della valle guidati da **Francesco Prevosti**, insegnante del nostro centro di dharma e già collaboratore per molti anni di Lama Gangchen Rinpoche. Infine, avremo occasione di far visita ai monasteri del nostro lignaggio, alla scuola dedicata a Lama Gangchen e di scoprire la vivacità del quartiere di Boudhanath, immergendoci nella sua vita quotidiana.

MODULO DI ISCRIZIONE

Per iscriversi al pellegrinaggio è necessario compilare [questo modulo di registrazione](#). I partecipanti saranno invitati ad un **incontro online** non appena il gruppo sarà formato.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Il **contributo di partecipazione è di 200 €**. Esso andrà a coprire i costi organizzativi e amministrativi, le donazioni per il labrang, i monasteri e le puja. Puoi versare il contributo cliccando su [questo link](#).

VOLO AEREO

Ogni partecipante è tenuto a prenotare autonomamente il proprio volo. Le date di arrivo e di partenza e le compagnie aeree possono essere diverse, ma chiediamo a tutti di arrivare a Kathmandu **entro il 21 febbraio**. Alcune delle compagnie che forniscono voli da e per Kathmandu sono: Qatar Airways (scalo Doha), Etihad (scalo Abu Dhabi), Air India (scalo Delhi) ed Emirates (scalo Dubai).

Chi desidera un aiuto per prenotazione e acquisto dei biglietti aerei, può rivolgersi alla seguente agenzia di viaggi di fiducia: MHL Travel - roberto@mhltravel.it - tel. 02 29013030 (persona di riferimento: Roberto Stocco)

TRASFERIMENTO DA E PER L'AEROPORTO A KATHMANDU

Il trasferimento da e per l'aeroporto verrà organizzato da noi e si basa sull'orario di arrivo e partenza del vostro volo (da comunicare nel modulo di iscrizione). Il costo del trasferimento è di **10 euro (20 euro per andata e ritorno)**.

VISTO DI INGRESSO

Il visto turistico "all'arrivo" è l'unico visto d'ingresso in Nepal.

1° Passo

Compila il "Modulo per il visto turistico" tramite [questo link](#). Indica come punto di ingresso l'aeroporto e come residenza il seguente indirizzo: Drubkhang Gangchen Labrang, Rapti Marg 14, Boudha, Kathmandu. Stampa la ricevuta e portala con te.

2° Passo

All'aeroporto, presenta la ricevuta ed effettua il pagamento al banco. Il costo del visto per 15 giorni è di **30 dollari**. Puoi pagare in euro o dollari.

3° Passo

Procedi allo Sportello Immigrazione con le ricevute di pagamento e il passaporto. Consegni i tuoi documenti all'ufficiale dell'immigrazione per l'elaborazione del visto.

VITTO E ALLOGGIO

L'alloggio sarà al [Drubkhang Gangchen Labrang](#), la casa di ritiro di Lama Gangchen Rinpoche, in stanza doppia con bagno privato o condiviso. I costi del pernottamento - colazione inclusa - **per persona** sono i seguenti:

- Posto in stanza doppia condivisa con bagno privato: **20 euro**
- Posto in stanza doppia condivisa con bagno condiviso: **15 euro**
- Stanza singola o doppia uso singolo: **30 euro (disponibilità limitata)**

I pasti consumati al Drubkhang Gangchen Labrang costano **6 € ciascuno** a persona. In alcune giornate, i pasti verranno consumati nei monasteri o nei ristoranti locali. **Il pagamento per il pernottamento e per i pasti dovrà essere fatto sul posto in contanti (euro, dollari o rupie).**

TRASPORTI LOCALI

Per gli spostamenti che rientrano nel programma sarà organizzato un autobus. **Il costo del trasporto verrà pagato in contanti in loco e sarà suddiviso tra i partecipanti.** Se, invece, qualcuno ha bisogno di prendere un taxi, consigliamo di utilizzare l'app [Pathao](#) o semplicemente di chiedere un taxi in strada (si consiglia di contrattare poiché le tariffe applicate agli stranieri sono talvolta molto elevate). Esempio di tariffe: da Boudhanath a Patan 850/1000 NRS, da Boudhanath a Thamel 600/700 NRS, da Boudhanath all'aeroporto 700/900 NRS.

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'ingresso ad alcuni dei siti culturali della valle di Kathmandu - come la stupa di Swayambhunath e di Boudhanath - richiede un **pagamento in contanti** che va dalle 200 alle 400 rupie nepalesi. Per l'ingresso a Durbar Square il costo è di 1000 rupie.

USO DEI SERVIZI E CONSIGLI

1. La maggior parte della rete fognaria in Nepal non è fatta correttamente quindi si raccomanda di non gettare la carta igienica nel water: tutti i bagni sono dotati di pattumiera.
2. L'elettricità, soprattutto dopo temporali o giorni di pioggia, potrebbe non essere disponibile e di conseguenza i boiler non potranno produrre acqua calda.
3. La valle di Kathmandu è molto inquinata e piena di polvere. Si raccomanda di indossare una mascherina con filtro quando si cammina per le strade. Mascherine di buona qualità sono disponibili nella maggior parte delle farmacie locali.
4. Bevi solo acqua in bottiglia poiché l'acqua del rubinetto non è trattata.
5. Troverai bancomat nelle zone turistiche di Kathmandu come Thamel dove potrai prelevare contanti con la tua carta di credito (VISA e MasterCard). Sono disponibili solo rupie nepalesi.
6. Per chi ha lo stomaco sensibile, si consiglia di non mangiare street food. In ogni caso, si raccomanda di evitare frutta e verdura crude (a meno che non siano sbucciate) e di mangiare solo cibi cotti.

Altre informazioni specifiche verranno fornite agli iscritti.

Programma giornaliero

Primo giorno - 21 febbraio

Arrivo a Kathmandu e
trasferimento al Drubkhang Gangchen
Labrang. Cena di benvenuto.



Secondo giorno - 22 febbraio

Giorno delle dakini

Puja coi monaci al Drubkhang . Visita
alla stupa di Boudhanath e pratiche
spirituali.



Terzo giorno - 23 febbraio

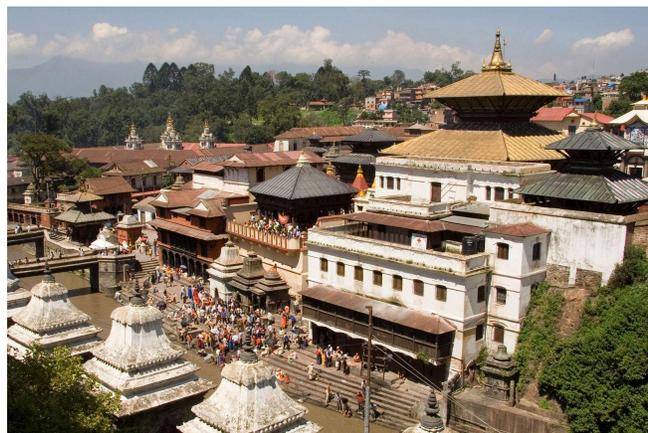
Visita al tempio di Vajrayogini
a Sankhu e pratiche spirituali.
Tempo libero.



Quarto giorno - 24 febbraio

Visita al tempio e crematorio di Pashupatinath, luogo di Heruka e Chakrasamvara, e alle grotte di Naropa e Tilopa con pratiche spirituali.

Tempo libero.



Quinto giorno - 25 febbraio

Visita al tempio di Atisha, alle statue di Tara Bianca e di Chenrezig a Thamel.

Visita a Durbar Square. Tempo libero.



Sesto giorno - 26 febbraio

Visita ai luoghi sacri buddhisti a Patan, pratiche spirituali e tempo libero.
Serata astrologica con Francesco Prevosti e Guilherme Fortunato Bitencourt.



Settimo giorno - 27 febbraio

Losar Gutor

Puja di eliminazione delle interferenze con i monaci al Drubkhang in preparazione al Losar. Alla sera zuppa tradizionale (thukpa) al Drubkhang.



Ottavo giorno - 28 febbraio

Celebrazione del Losar

Puja di capodanno (con inizio alle 4 del mattino), visita ai maestri del lignaggio e pranzo al Drubkhang. Tempo libero.



Nono giorno - 1 marzo

Visita al monastero di Sedgyu e puja coi giovani monaci. Tempo libero.



Decimo giorno - 2 marzo

Visita alla stupa di Swayambunath, al Tempio di Vajrayogini con pratiche spirituali e al monastero di Pelgyeling.



Undicesimo giorno - 3 marzo

Tempo libero e partenza.



Ogni giorno sarà possibile eseguire pratiche spirituali presso la stupa di Boudhanath la mattina presto prima di colazione.

Il programma può essere soggetto a modifiche ad eccezione delle date di arrivo e partenza.

Per eventuali richieste di informazioni, ti preghiamo di scrivere a massimo@kunpen.it

Arrivederci a Kathmandu!