

# NEPAL E BUTÃO

*Do Topo do Mundo à Terra do Dragão*

*Grupo com Lucia Brandão*

29 de março a 09 de abril, 2025



**Contato: Agência Ares do Mundo - Leda De Luca | Whatsapp: +55 11 98474 – 3714 | E-mail: contato@aresdomundo.com**



Se você quer fazer uma viagem realmente diferente, vá ao Butão. A viagem se torna ainda mais inesquecível quando aproveitamos para fazer também o Nepal, tão próximo. O Nepal é sempre lembrado por ser o “Topo do Mundo”, já que é o lar do Everest, a montanha mais alta do mundo, e o Butão, a “Terra do Dragão”, tem o símbolo de força, poder e sabedoria, e também está relacionado com as fortes tormentas nas áreas montanhosas no período do inverno. O Butão ainda é um reino, e por lá a realeza e a população vivem de maneira bastante próxima. Não à toa, o país foi um ambiente propício para a criação do conceito genial de “Felicidade Interna Bruta” em lugar de avaliar o país pelo “produto interno bruto”. O Nepal é um país com muitas belezas naturais, também envolto pela Cordilheira do Himalaia, e uma abundância de patrimônios da humanidade resguardados por um povo gentil, que fundamenta suas práticas cotidianas nas filosofias de vida e religiões do Hinduísmo e do Budismo.

## Especialista Lucia Brandão



Dedica-se à pesquisa das culturas orientais, tendo vivência dos saberes da Ásia, com destaque aos seminários com o Dalai Lama em Dharamsala, Índia, Vivências Meditativas em Plum Village – na Comunidade de Thich Nhat Hanh, na França, e Seminário com Bhikkhu Bodhi, nos Estados Unidos. Ministra aulas de Mitologia, Filosofia e

Simbologia na tradição hindu e budista, bem como Ética, Visões de Mundo e Meditação. No segmento editorial, trabalhou para editoras brasileiras e, por sua experiência, fez revisões técnicas em obras de referência como Filosofias da Índia, de Heinrich Zimmer, e A Grande Transformação, de Karen Armstrong, dentre outras. Com a Latitudes Viagens de Conhecimento, há anos acompanha grupos em viagens pela Índia, Nepal, Butão, Myanmar, Tailândia, Laos, Camboja, Vietnã, Sri Lanka e, no Brasil, no Piauí, a Serra da Capivara.



## Roteiro resumido

1° Dia: 29/03/2025 - São Paulo - Dubai

2° Dia: 30/03/2025 - Dubai -

Kathmandu 3° Dia: 31/03/2025 -

Kathmandu

4° Dia: 01/04/2025 - Kathmandu

5° Dia: 02/04/2025 - Kathmandu

6° Dia: 03/04/2025 - Kathmandu - Paro - Thimphu

7° Dia: 04/04/2025 - Thimphu

8° Dia: 05/04/2025 - Thimphu - Punakha

9° Dia: 06/04/2025 - Punakha - Paro

10° Dia: 07/04/2025 - Paro

11° Dia: 08/04/2025 - Paro - Kathmandu - Dubai

12° Dia: 09/04/2025 - Dubai - São Paulo

## Esta é uma viagem...

Em que os interessados poderão aprofundar nas filosofias que servem de base às culturas nepalesa e butanesa e reservar alguns minutos para sessões de meditação.

## Roteiro detalhado

### LEGENDA DE REFEIÇÕES INCLUSAS:

C = Café da manhã | A = Almoço | J = Jantar

### 1º Dia - 29/03/2025 - São Paulo - Dubai

Voo de São Paulo a Dubai.

### 2º Dia - 30/03/2025 | Dubai - Kathmandu (-/-/-)

Na chegada, antes do traslado ao hotel, vamos visitar **Boudhnath**, principal relicário budista tibetano de Kathmandu, considerado o mais sagrado fora do Tibete. Essa antiga estupa colossal é uma das maiores do mundo e está no coração do bairro budista da capital. Em 1979, ela foi reconhecida pela Unesco como Patrimônio da Humanidade. Em Kathmandu, há um interessante passeio (opcional), sendo um voo panorâmico pelo Himalaia até o Monte Everest. (O voo só acontece quando as condições climáticas estão favoráveis).

### 3º Dia - 31/03/2025 | Kathmandu (C/-/-)

Após café da manhã, visitaremos **Swayambhunath**, no topo da montanha, a oeste de Kathmandu. O local marca o nascimento do vale de Kathmandu, que posteriormente se desenvolveu no país Nepal. Este é um dos templos budistas mais importantes do Nepal, também chamado de “templo dos macacos”, com uma antiguidade aproximada de 2000 anos. Pintados nos quatro lados da base da torre espiral, estão os olhos do Buda da Compaixão. Em seguida, iremos para **Pashupatinath**, templo dedicado ao deus Shiva, o mais sagrado e importante do Nepal. Aqui, uma extensa coleção de templos, ashrams (comunidades espirituais), imagens e dedicatórias cresceram pelos séculos ao longo dos bancos do sagrado rio Bagmati. É também o principal crematório de Kathmandu. Em seguida, iremos para o **Thamel**, um centro comercial com incontáveis vielas estreitas e produtos variados. Há lojas para tudo que se queira, desde material para quem faz trekkings e



alpinismo, lojas de artes tibetanas e nepalesas, joalherias, roupas, vários restaurantes, e uma opção de almoço no Jardim dos Sonhos, um belo jardim neoclássico de 1920. No final da tarde, traslado para o hotel.

#### 4º Dia - 01/04/2025 | Kathmandu (C/-/-)

Após café da manhã, seguiremos 22 km ao sul de Kathmandu para **Pharping**, onde visitaremos a **Padmasambhava Asura Cave**. Dentre outras cavernas, a Asura Cave tem o nome em homenagem a Padmasambhava, conhecido como Guru Rinpoche. No século 8, ele meditou nessas cavernas por cerca de 6 meses, quando estava a caminho do Tibete, a convite do rei tibetano Trisong Detsen. Tendo adquirido um poder elevado de consciência, há uma marca impressa da palma de sua mão, como que derretendo a rocha, mais acima da entrada da caverna. Em seguida, iremos a **Patan**, a primeira capital do Nepal. Também chamada Lalitpur (a cidade bela, elegante), acredita-se que tenha sido fundada no século 3º a.C. Juntamente com todo o vale de Kathmandu, Patan foi considerada pela Unesco como Patrimônio da Humanidade em 1979. Cidade de história milenar e local onde vivem os melhores artesãos do

país, ainda possui mais de 1200 monumentos budistas com tamanhos e formas diferentes, além de um museu muito charmoso. Volta a Kathmandu e restante do dia livre.

#### 5º Dia - 02/04/2025 | Kathmandu (C/-/J)

Neste dia, visitaremos **Bhaktapur**, a cidade do encanto, a qual foi a capital de todo o vale no século 15. Bhaktapur é a cidade histórica que melhor conservou a sua arquitetura original e que sofreu menos danos no grave terremoto ocorrido em 2015. Situada a 1.402 m de altitude, cobre uma área de mais de 10 km<sup>2</sup>. Suas ruas calmas, porém, cheias, conservam quase intacta a atmosfera medieval. Bhaktapur é um dos maiores tesouros do Nepal. Volta a Kathmandu e resto do dia livre.

#### 6º Dia - 03/04/2025 | Kathmandu - Paro - Thimphu (C/A/J)

Na hora determinada, traslado para o aeroporto e voo a **Paro**, no Butão (horário a ser mencionado). Esse país é um dos lugares onde a cultura e a religião budista se mantêm mais intacta. Chegada a Paro e traslado terrestre a **Thimphu** (1 hora). No caminho, passaremos por **Chuzom**, a confluência entre os rios Paro e Thimphu. Nesse ponto, poderemos observar 3 estilos de estupas: Tibetana, Nepalesa e Butanesa. Um pouco antes de chegarmos a Chuzom veremos, do lado esquerdo, **Tschogang Lhakhang**, o “templo do excelente cavalo”. É um templo particular, construído no século 15, em homenagem à visita de Balaha (excelente cavalo), uma manifestação de Chenrezig, o Buda da Compaixão. Ainda no caminho, visitaremos o **Bhuddha Point** (Kuensel Phodrang) e a maior estátua do Buda no Butão, o **Buddha Dordenma**. Localizado perto de Thimphu, teremos uma bela vista do vale da região. Na chegada a Thimphu, *check-in* no hotel. Refeições incluídas no hotel.

#### 7º Dia - 04/04/2025 | Thimphu (C/A/J)

Em Thimphu, visitaremos o **National Memorial Chorten**, memorial em homenagem ao Rei Jigme Dorjee Wangchuk, considerado o pai do Butão moderno. Em seguida, visitaremos **Tashichho Dzong**, o antigo monastério-fortaleza construído em 1641 por Shabdrung Ngawang Namgyal, e renovado em 1961, que hoje abriga os escritórios do rei. Visitaremos também **Simtokha Dzong**, o forte mais antigo construído em 1627. No final deste dia, em Thimphu visitaremos o **Handicrafts Emporium**, com trabalhos tradicionais de artesanato e têxtil. Refeições incluídas no hotel.

### 8º Dia - 05/04/2025 | Thimphu - Punakha (C/A/J)

caminho, ainda visitaremos **Chime Lhakhang**, o Templo da Fertilidade, construído no século 15 pelo Lama Drukpa Kuenley, que era chamado de “Divine Mad Man”. Na parte da tarde, visitaremos um dos mais belos Dzongs (centro religioso e político) do país, o **Punakha Dzong**, ou Palácio da Grande Felicidade, construído em 1637 por Shabdrung Ngawang Namgyal e situado entre os rios Pho Chu e Mo Chu (masculino e feminino). Em horário adequado, faremos o *check-in* no hotel, tendo as refeições inclusas.

### 9º Dia - 06/04/2025 | Punakha - Paro (C/A/J)

Após café da manhã, viagem de volta a **Paro** (127km/4h). No caminho, visitaremos **Ta Dzong**, construído em 1656 e restaurado em 1968. Antigo observatório, é atualmente o Museu Nacional. Logo abaixo do museu fica o **Paro Rimpung Dzong**, construído em 1646 por Shabdrung Ngawang Namgyal, que hoje abriga os escritórios do poder religioso e civil do vale. Perto do Dzong fica um dos inúmeros campos de prática de **Arco e Flecha**, esporte nacional do Butão. Ainda em Paro, visitaremos **Kyichu Lhakhang**, construído no século 7º e um dos 108 templos construídos pelo rei tibetano Songtsen Gampo. Esse sítio marca a introdução do Budismo no Butão. Refeições incluídas no hotel.

### 10º Dia - 07/04/2025 | Paro (C/A/J)

Pela manhã, visitaremos o famoso **Paro Taktsang**, ou **Taktsang Lhakhang**, também conhecido como “**Tiger’s Nest**”, o “ninho da tigresa”. Esse nome se deve à lenda de que Padmasambhava teria voado até este local nas costas de uma tigresa. O lugar é considerado um dos mais sagrados do Butão e atrai muitos peregrinos. Em 1998, o monastério foi destruído por um incêndio de causa desconhecida e está, atualmente, sendo reconstruído. Para chegarmos ao Tiger’s Nest faremos uma pequena viagem de carro até o Sartsham Chorten e então, caminhando por volta de 6 horas (ida e volta), subiremos a montanha até um pequeno restaurante (View Point I), de onde continuaremos a caminhada por uma curta distância até o View Point II. Em seguida, visitaremos , fortaleza construída em 1647, hoje em ruínas, pelo grande Shabdrung Ngawang Namgyal, para celebrar a vitória sobre o Tibet, onde butaneses lutaram contra os invasores tibetanos. Teremos uma vista muito bonita da montanha sagrada Jomolhari (7326 m). Restante do dia livre.



11º Dia - 08/04/2025 - Paro - Kathmandu - Dubai (C/-/-)

Na hora determinada, traslado para o aeroporto e voo para Kathmandu (horário a ser mencionado). Na chegada, seguiremos para o hotel. Dia livre. Na hora determinada, traslado para o aeroporto e voo para Dubai.

12º Dia -09/04/2025 - Dubai - São Paulo

Chegada em Dubai e conexão imediata com voo a São Paulo.

## Hospedagem

Kathmandu | Hotel Hyatt Regency

[Site do Hotel](#)

Categoria 5 estrelas | Club Access Room



Thimphu | Hotel Zhiwaling Ascent

[Site do Hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Deluxe Room



Punakha | Dhensa Boutique Resort

[Site do Hotel](#)

Categoria 4 estrelas | Suite



Paro | Como Uma

[Site do Hotel](#)

Categoria 5 estrelas | Forest View



## VALORES (*Parte Terrestre*)

Valores em Dólares Americanos (USD) por pessoa:

Grupos de 10 ou mais pessoas

	Valor	Parcelado	Taxas e Impostos à parte
Por pessoa em <b>quarto duplo</b>	USD 8.990,00	Entrada USD 3.140,00 + 6 x USD 975,00	USD 585,00
por pessoa em <b>quarto single</b>	USD 11.360,00	Entrada USD 3.980,00 + 6 x USD 1.230,00	USD 740,00

Os valores em dólar serão convertidos para reais, de acordo com o câmbio do dia de pagamento.

Desconto de 5% para pagamento à vista.

Parcelamento em todos os cartões de crédito.

Taxas e impostos serão pagos juntamente com a entrada.

Para solicitar reserva | USD 250,00 por pessoa.

PRAZO DE INSCRIÇÃO: 15/01/2025

Enviar ficha de reserva preenchida e cópia do passaporte.

### + INCLUI:

- Acompanhamento da especialista Lucia Brandão;
- *\*Nota: o especialista não necessariamente viajará no mesmo voo do grupo.*
- Voos Kathmandu - Paro - Kathmandu na classe econômica;
- Guia local nos passeios que fala idioma espanhol;
- Hospedagens mencionadas no roteiro, com café da manhã;
- Entradas nos locais de visita especificados no roteiro;
- Transporte privativo para o grupo nos deslocamentos previstos no roteiro;
- *Transfer in e out* para o grupo;
- Refeições mencionadas como incluídas de acordo com a informação das legendas;
- Assistência médica de viagem (cobertura de USD 150 mil\*) para pessoas com até 70 anos\*\*

*\*Limite de USD 30 mil para assistência média relacionada a COVID-1S.*

*\*\* A partir de 71 anos consulte-nos sobre condições diferenciadas.*

## - NÃO INCLUI:

- Vistos e voos internacionais;
- *Upgrade* de hotel e/ou apartamentos;
- *Early check-in* ou *late check-out* nos hotéis.
- Visitas não citadas como inclusas;
- Refeições não citadas como inclusas;
- Bebidas nas refeições;
- Gorjetas aos guias, carregadores de malas, motoristas e em restaurantes;
- Despesas pessoais como: lavanderia, telefonemas, internet, refeições, entre outras;
- Seguro saúde (recomendamos fortemente);
- Qualquer item não citado acima como incluso.

## DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

**Vistos** | Brasileiros necessitam de visto para entrada no Nepal e Butão.

**Vacinas** | Para os destinos deste roteiro, é necessário o Comprovante Internacional de Vacinação de Febre Amarela.

**Passaporte** | Com validade mínima de 6 meses, contados a partir da data final da viagem.



**PARA MAIS INFORMAÇÕES E RESERVAS**



**Contato: Leda De Luca | Whatsapp: +55 11 98474 – 3714 |  
E-mail: contato@aresdomundo.com**

