

Escola Brasileira de Ciências Holísticas e
o Congresso Internacional de Felicidade
te convidam para conhecer
o Nepal e o Butão.

Jornada de Experiência

Nepal e Butão

Embarque dia 8
de setembro de 2018

L
Lou Fernandes
viagens exclusivas

(47) 3360-0626



Escola Brasileira de
Ciências Holísticas

A Escola Brasileira de Ciências Holísticas, em parceria com a Lou Fernandes Viagens, promove viagens especiais com o objetivo de proporcionar experiências transformadoras, através do contato com culturas milenares que nos convidam a refletir e trazer algo de novo para as nossas vidas.

A cada destino temos um convidado especialista que, durante a viagem, irá compartilhar seus conhecimentos sobre o país e cultura local para enriquecer e fazer a diferença na sua viagem.



Michelle Taminato

Palestrante do Congresso Internacional de Felicidade e Participante convidada das Conferencias de Felicidade Interna Bruta no Butão em 2015 e 2017, Co- Fundadora do Collabsoul, Michelle acredita na felicidade das pessoas e sua integração com a gestão das organizações, para a transformação real da sociedade. Como pesquisadora do tema "Felicidade", viajou por diversos países da Ásia, inclusive o Butão, analisando o tema e outros aspectos como economia, política e longevidade.

Entre as gigantes montanhas do Himalaia, estes dois pequenos países, o Nepal e o Butão, nos oferecem algo difícil de encontrar nos dias atuais - paisagens e culturas intocadas pelo mundo ocidental, além de muita paz.

Reino do Butão

No Butão, a distância do mundo ocidental, em termos explica a maneira de viver e a pureza deste povo tão especial. Em meio a montanhas e arrozais, seus vilarejos nos tranquilizam e sua cultura nos faz repensar o ritmo e valores que vivemos.

Mas é na simplicidade do dia a dia que a essência deste país nos surpreende. Através das tradições que mantêm viva sua cultura e valores para preservar um país inteiro. Foi lá que pela primeira vez foi aplicado o conceito de FIB (Felicidade Interna Bruta). Este país é um dos lugares onde a cultura e a religião budista se mantêm mais intactas.

Nepal

Conhecido como o `Topo do Mundo` devido a sua situação geográfica, este país está na base da Cordilheira do Himalaia que abriga o majestoso Everest, a montanha mais alta do mundo. Além de toda diversidade de ecossistemas, milhares de vilarejos com diferentes grupos étnicos e cidades históricas foram reconhecidos como Patrimônio da Humanidade por sua riqueza artística e cultural. A filosofia de vida e religião do seu povo está centrada nas práticas e tradições das religiões Hinduísta e Budista.



ROTEIRO RESUMIDO

CIDADE - PAÍS	PERÍODO	Nº DE NOITES
Kathmandu, Nepal	10 a 12 setembro	02 noites
Paro, Butão	12 a 14 setembro	02 noites
Punakha, Butão	14 a 16 setembro	02 noites
Thimphu, Butão	16 a 20 setembro	04 noites
Nepal, Nepal	20 a 22 setembro	02 noites + late check out até às 17hrs

Roteiro Dia a Dia

1º DIA

8 de setembro
BRASIL
NEPAL

Apresentação no Aeroporto Afonso Pena ou no aeroporto de sua cidade, para embarque com destino à São Paulo no Aeroporto Internacional de Guarulhos, aonde você encontrará seus novos amigos de viagem e a guia da Lou Fernandes Viagens. Encontro às 22h30 no balcão da cia aérea Emirates.

2º DIA

9 de setembro
DUBAI
KATHMANDU

Desembarque em Dubai onde nosso grupo fará conexão para o Kathmandu, no Nepal.

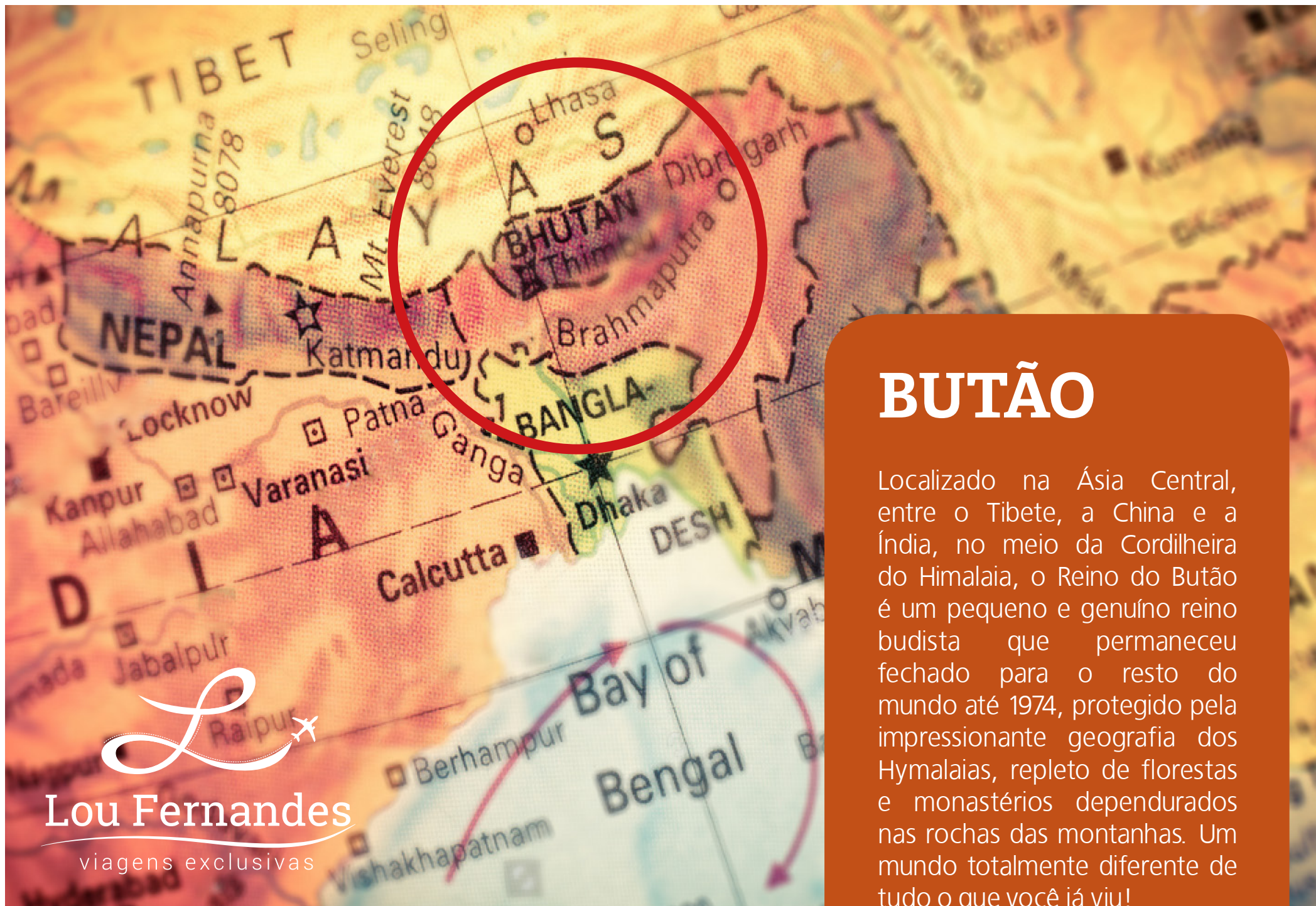
Katmandu é a capital e a maior cidade do Nepal. Foi fundada em 723, localiza-se no centro do país, a 1.370 metros de altitude. A cidade antiga é caracterizada pela grande quantidade de templos e palácios budistas e hindus. É também muito procurada por alpinistas, por ser o ponto de partida para o Monte Everest.

3º DIA

10 de setembro
KATHMANDU

Chegada em Kathmandu. Após imigração, encontro com receptivo local e traslado ao hotel. Após o check-in no hotel - para seu maior conforto garantimos a entrada nos quartos pela manhã - teremos um tempo para descanso e almoço. A tarde convidamos nosso grupo para um passeio tranquilo ao Templo de Pashupatinath, um monumento do Patrimônio Mundial da UNESCO, considerado o local de peregrinação hindu mais sagrado do Nepal. Embora somente os hindus possam entrar no templo, os visitantes podem ver claramente as atividades ali realizadas. Visitaremos o Templo Boudhanath, que se tornou um dos centros mais importantes do budismo tibetano. Hoje permanece um importante local de peregrinação e meditação para os budistas tibetanos e nepaleses locais. Hospedagem por 02 noites com café da manhã.

Michelle, irá compartilhar momentos da sua experiência com o budismo tibetano, e explicar algumas práticas como a de preambulação, recitação de mantras e/ou facilitar uma meditação budista.



BUTÃO

Localizado na Ásia Central, entre o Tibete, a China e a Índia, no meio da Cordilheira do Himalaia, o Reino do Butão é um pequeno e genuíno reino budista que permaneceu fechado para o resto do mundo até 1974, protegido pela impressionante geografia dos Hymalaias, repleto de florestas e monastérios dependurados nas rochas das montanhas. Um mundo totalmente diferente de tudo o que você já viu!



Lou Fernandes

viagens exclusivas

4º DIA

11 de setembro
KATHMANDU



Encontro na recepção às 9 horas. Faremos uma breve viagem de 40 minutos até a cidade de Bhaktapur, que já foi capital de todo vale de Kathmandu no século XV. Situada a 1.402m de altitude, esta foi a cidade que melhor conservou a sua arquitetura original. Um lugar onde paira a tranquilidade. Veremos também a aldeia Vila Panauti Newari, com suas casas tradicionais, pátios, templos e monumentos. Neste vilarejo conheça o Mahadev Indreshwor, o qual acreditam ser uma estrutura original do ano 1294, o que a tornaria a mais antiga do Nepal. No final da tarde convidamos o grupo para uma caminhada pela Durbar Square – o antigo quartirão residencial real que possui importantes templos e monumentos. Entre eles se destacam o templo Taleju e o Templo da Deusa Viva – Kumari, tradição ancestral desse país.

Durante a nossa viagem teremos momentos de reflexão e algumas atividades de auto-conhecimento.



5º DIA

12 de setembro
KATHMANDU
PARO (BUTÃO)

A noite teremos um bate papo com a nossa especialista Michelle Taminato para conhecermos melhor sobre a sua conexão e jornada com o Butão.

Neste dia pela manhã cedo embarcaremos para a cidade de Paro, no Butão. Serão apenas 1:20 horas em voo direto. Após imigração, seremos recepcionados pelos simpáticos guias locais e teremos o traslado ao hotel. Após check-in no hotel e tempo para o almoço, nos encontraremos à tarde para começar a descobrir este país tão especial.

Paro está situada a 2.250 metros acima do nível do mar. O vale de Paro é um dos mais belos e férteis do país. A cidade é pequena e muito agradável. Visitaremos o antigo templo Kichu Lhakhang, que foi construído sob uma pequena estrutura no século VII e atualmente guarda, entre muitas relíquias, uma das imagens originais mais sagradas do budismo, de Jowo Sakyamuni, que representa o Buda. No Forte de Paro, a beleza de um dos melhores exemplos de arquitetura do Butão. Dentro do forte encontram-se templos, escritórios do governo local e uma biblioteca. Hospedagem por 02 noites, com café da manhã, almoço e jantar.



Entre as principais características do Butão estão os índices zero de fome, analfabetismo e índices insignificantes de violência. Os butaneses encantam os turistas pelo respeito e a gentileza.

BUDISMO

O Butão é o último bastião do Budismo Mahayana, uma prática espiritual que é conhecida por ser uma das escolas mais profundas do ensino do mundo budista. Você poderá visitar seus Monastérios e encontrar com muitos monges e inclusive assistir uma cerimônia. O povo do Butão desenvolveu uma cultura rica a partir da herança de seus ancestrais e fez dela a essência de sua identidade única. Eles acreditam que somente podem sobreviver, se respeitarem e estiverem em contato com o seu passado. A influência do mundo globalizado é equilibrada com os valores que mantiveram a sociedade unida através dos séculos.



6º DIA

13 de setembro
KATHMANDU
PARO
THIMPU (BUTÃO)

Nesse dia muito especial convidamos o grupo para uma caminhada até o Tiger's Nest, (Ninho do Tigre ou Monastério Taktshang), situado a 3.120 metros de altura sobre o Vale de Paro, em meio a penhascos e uma bela floresta. Lá em cima você encontrará 07 pequenos templos. Prepare-se para uma subida tranquila e prazerosa de aproximadamente 2 a 3 horas, com paradas para descanso, chá, contemplação e muita reflexão. Para os passageiros que não quiserem subir a montanha, o dia será livre para explorar a cidade à sua maneira. Um de nossos guias poderá acompanhá-los a uma visita ao Museu Nacional do Butão. No final da tarde programamos uma prática de alongamentos para relaxar.



7º DIA

14 de setembro
PARO - PUNAKHA

Em horário apropriado sairemos de ônibus em direção ao vilarejo de Punakha, antiga capital do Butão. Serão apenas 4 horas de viagem. No caminho, paisagens cênicas que, com o tempo aberto, lhe possibilitará avistar os picos nevados da Cordilheira do Himalaia. Parada para conhecer o Dochula Pass e fazer uma breve caminhada. Chegando em Punakha, a paisagem é marcada pelos belos terraços de arroz e muita paz. Hospedagem por 02 noites com café da manhã, almoço e jantar.

Durante toda a viagem a Michelle Taminato irá compartilhar com o grupo suas experiências e informações sobre o Budismo no Butão.



FESTIVAIS

Participar dos festivais faz parte da rica e alegre expressão da ancestral cultura Budista. Nestes tradicionais eventos valores, mitologias e crenças espirituais são passadas de pais para filhos. Os festivais acontecem em diversos vilarejos e a maioria são em honra ao Guru Rinpoche, santo que introduziu Budismo no Butão no século VIII. Consideram-se datas auspiciosas no calendário Butanês e também lunar. Nesta viagem você terá a oportunidade de participar do festival THIMPHU TSHECHU um dos mais importantes do país.

9º DIA

15 de setembro
PUNAKHA

Para conhecer melhor o cotidiano do Butanês faremos um passeio caminhando por belas paisagens em meio aos arrozais, até o templo da Fertilidade “Chimi lhakhang”, onde conheceremos sua tradição e importância para o povo local. No Punakha Dzong, você ficará impressionado com a arquitetura desta antiga fortaleza monástica. Ali, durante os festivais, a população se reúne para celebrar e, durante o ano todo, seus templos podem ser visitados. Parte do edifício é utilizada pela administração do vilarejo.



10º DIA

16 de setembro
PUNAKHA
THIMPU

Manhã livre. Logo após o almoço faremos uma breve e agradável viagem até a capital do país, Thimpu. Ali irão conhecer mais sobre a cultura e crenças deste país que tem se tornado um exemplo para o mundo inteiro. Visita à estupa “National Memorial Choeten”, monumento que foi construído em 1974, pela rainha, mãe do terceiro rei Jigme Dorji Wangchuk, em memória de seu filho. Estupa é um monumento construído para guardar os restos mortais (geralmente cremados) de uma pessoa importante dentro da religião budista. Neste dia também visitaremos uma família butanesa para conhecer de pertinho seus hábitos e entender suas crenças e tradições.

Hospedagem por 04 noites, com café da manhã, almoço e jantar.
Recomendamos marcar suas massagens para conhecer as especialidades butanesas.

Nosso grupo terá a oportunidade de fazer um meditação guiada com um Lama

11º DIA

17 de setembro
THIMPU

Pela manhã, visita ao imponente Buddha Point, localizado no Parque Natural Kuensel Phodrang, a estátua dourada do Buda tem mais de 50 metros de altura e é uma das maiores do mundo. Visitaremos também o templo de Changangkha Lhakhang, mais conhecido como “Baby Templo”. É o santuário mais antigo de Thimphu, erguido no século XII. Nele os pais levam seus filhos para serem abençoados pelos monges. À tarde visitaremos o Heritage Museum, seguindo para o mercado de artesanato local. Não esqueça de deixar programada sua massagem!



12º DIA

18 de setembro
THIMPU

Hoje nosso grupo terá a manhã livre para poder desfrutar da estrutura do hotel. Em seu tempo livre poderá participar de uma aula de loga ou meditação guiada. Aproveite este tempo para adquirir trajes típicos para usar durante o festival (opcional). À tarde, convidamos para um encontro especial com representantes do governo do Reino do Butão que criaram o FIB, índice que mede a Felicidade Interna Bruta do país, baseada na satisfação pessoal do cidadão, levando em consideração pilares como educação, preservação da natureza, saúde e cultura.



13º DIA

19 de setembro
THIMPU

Hoje nosso dia será dedicado à celebração do “Thimphu Tshechu Festival”, o maior e mais conhecido festival do Butão. Celebrado no décimo dia do mês do calendário lunar que corresponde ao nascimento do Guru Rinpoche, em homenagem ao guru que trouxe o budismo ao Butão. O festival reúne centenas de pessoas em roupas típicas coloridas, para receber bênçãos e festejar nos templos. Uma experiência incrível!



14º DIA

20 de setembro
THIMPU -
KATHMANDU (NEPAL)

Dia de nos despedirmos do Butão. Em horário apropriado, traslado ao aeroporto que fica na cidade de Paro (1 hora de viagem) e embarque para Kathmandu, Nepal. Desembarque, recepção e traslado ao hotel. Final da tarde livre. A noite, convidamos nosso grupo para um jantar especial. Hospedagem por mais 02 noites, com café da manhã.

15º DIA

21 de setembro
KATHMANDU
(NEPAL)

Após o café da manhã, visitaremos o importante templo budista Swayambhunath, no topo da montanha. Prepare-se para subir as escadas! Apesar de ser um templo tibetano, o complexo é um local importante para budistas de muitas escolas, e igualmente venerado por Hindus. Conhecido também como Templo dos Macacos, por abrigar muitos macacos, animais considerados sagrados. Em seguida iremos à Patan, a primeira capital do Nepal. Também chamada Lalitpur, acredita-se que tenha sido fundada no século 3 a.C. Juntamente com todo o vale de Kathmandu, Patan é considerada pela UNESCO como Patrimônio da Humanidade desde 1979. Cidade de história milenar e local onde vivem os melhores artesãos do país, ainda possui mais de 1.200 monumentos budistas com tamanhos e formas diferentes. Retorno à Kathmandu no final do dia. Convidamos nosso grupo para um jantar de despedida.

16º DIA

22 de setembro
KATHMANDU
DUBAI

Garantimos a reserva do seu quarto até às 17h. Dia livre para descansar e explorar Kathmandu à sua maneira. Nossa guia estará a disposição para compartilhar dicas e informações sobre possíveis passeios opcionais. Às 19hrs teremos o traslado ao aeroporto e embarque com destino à Dubai. Devido a longa conexão de 6 horas, caso prefira dormir uma noite a mais em Dubai, por favor nos consulte.

17º DIA

23 de setembro
DUBAI - BRASIL

Desembarque em Dubai e conexão para o Brasil em voo diurno. Chegada em Guarulhos neste mesmo dia. Após o desembarque em Guarulhos, conexão para sua cidade.

AÉREO Companhia aérea Emirates Airlines

Data	De	Para	Saída	Chegada
09 SET	São Paulo	Dubai	01:25	22:55
10 SET	Dubai	Kathmandu	02:50	08:50
12 SET	Kathmandu	Paro	08:45	10:20
20 SET	Paro	Kathmandu	13:25	14:40
22 SET	Kathmandu	Dubai	23:05	02:10
23 SET	Dubai	São Paulo	08:00	15:55

Tarifa por pessoa

Consulte tarifa para parada em Dubai na volta.

Passagem aérea Emirates saindo de São Paulo

Tarifa por pessoa – câmbio IATA

Classe econômica a partir de USD 1.510,00 + taxas

Forma de pagamento Emirates: em até 09 parcelas sem juros no cartão.

Consulte tarifas para a classe executiva

* Somente a emissão garante a tarifa que fica sujeita a alteração sem prévio aviso.

** Consulte tarifas para embarque de outras cidades.

Franquia de bagagem:

Companhia aérea Emirates – 02 malas de 23 quilos por pessoa.

Druk Air - Voos Kathmandu-Paro-Kathmandu – 1 mala de 20 quilos por pessoa.

Nosso programa inclui:

- Acompanhamento de guia internacional profissional Lou Fernandes Viagens desde o Brasil. (Para os voos sugeridos);
- Participação de especialista na cultura do Butão;
- 04 noites de hospedagem no Nepal em hotel 5 estrelas;
- Early check-in e late check-out em Kathmandu;
- 08 noites de hospedagem no Butão em hotéis 4 estrelas;
- Café da manhã buffet diariamente;
- 01 jantar em Kathmandu;
- 08 almoços e jantares no Butão;
- Taxa consular para o visto do Reino do Butão;
- Passagem aérea em classe econômica nos trechos Kathmandu – Paro – Kathmandu;
- Franquia de bagagem 1 mala de 20 quilos por pessoa;
- Guias locais no idioma espanhol;
- Traslados aeroporto – hotel – aeroporto;
- Passeios privativos e taxas de ingresso quando necessário para o grupo conforme detalhado no roteiro;
- Seguro saúde com cobertura emergencial de USD 30.000.

TERRESTRE - referente a hotéis e serviços.

Câmbio turismo fornecido pelo operador

Tarifa por pessoa em apartamento duplo USD 6.600,00*

Adicional para apartamento individual USD 2.034,00

Forma de pagamento: Entrada de 35% e saldo em 06 parcelas no cartão. Para outras opções consulte-nos.

- Tarifas para um grupo com mínimo de 20 passageiros. Trabalhamos para formar um grupo de no mínimo 20 passageiros porém existe a possibilidade de grupo ser formado por 15 passageiros, para manter o programa nos mesmos moldes, neste caso a parte terrestre teria um acréscimo U\$D 332,00 por pessoa.

PROGRAMA NÃO INCLUI

- Despesas com passaportes, vistos e excesso de bagagem;
- Refeições ou bebidas não descritas no programa;
- Opcional gorjeta aos motoristas e guias locais e restaurantes;
- Qualquer item que não esteja discriminado neste programa;
- Serviços extras como – internet, lavanderia, spa, massagens;
- Traslados e assistência para passageiros que optarem por voos diferentes do grupo.

IMPORTANTE

Para esta viagem você deverá apresentar passaporte brasileiro válido até abril-2019.

- Será necessária a emissão de visto para o Butão e Nepal. Providenciaremos o visto do Butão mediante a entrega dos devidos documentos e taxas consulares e administrativas.
- Carteira INTERNACIONAL de vacina contra febre amarela.
- Visto Nepal feito na entrada do país. Será necessário levar 02 fotos impressas 5x7 para aprovação dos vistos.



Escola Brasileira de
Ciências Holísticas

Organização:



Lou Fernandes

viagens exclusivas

COLLABSOUL

Self-awareness towards the Collective

Tel: (47) 3360-0626

  loufernandesviagens

Rua 3.300, 137 - Centro
Balneário Camboriú