



NEPAL

Navidades 2022-2023

“Un comienzo diferente”



ESTIMADO VIAJER@

El próximo 26 de diciembre nos encontraremos en Nepal para comenzar un magnífico viaje, por lo que te comentaremos algunos pormenores del mismo con el fin de estar bien preparados.

En primer lugar, y como bien sabes, este proyecto, además de ser un interesante viaje entre amigos, puede también suponer una experiencia íntima y sensible de huellas profundas. Por ello sugerimos el ampliar la dimensión turística de este viaje al mundo oriental, a la oportunidad de sintonizarnos con inspiraciones expansivas que aparecerán en momentos insospechados del camino.

Deseamos asimismo que el espíritu del viaje abra un espacio de atención plena, buen humor y profundo respeto que, sin duda, conformarán buenas referencias de viaje.

Con el fin de mantener una impecable organización, te rogamos un gran rigor en los horarios y los acuerdos de encuentro, manteniendo en todo momento la consciencia de que viajas en el seno de un grupo, progresivamente cohesionado y afín.

A nivel operativo, te adjuntamos los datos donde podrás escribirnos por si necesitas realizar alguna consulta técnica, aunque iremos informándote de las fechas y pasos a seguir.

Te facilitamos asimismo, los datos para realizar la reserva del viaje:

Persona de contacto: Patricia Martínez Maroñas.

Email: patricia.martinez@escuelatranspersonal.com

Teléfono: + 34 608336277

A continuación podrás ver la lista de cosas a llevar en este viaje. Recuerda que aunque durante el día podemos tener temperaturas de hasta incluso 19 °C, por la noche éstas bajan hasta los 2 °C, por lo que es recomendable que te equipes bien en cuanto a jersey, camisas, calcetines y ropa de abrigo en general.



EQUIPO

-PASAPORTE (que no caduque en los 6 meses siguientes al viaje)

-1 fotografía para el carnet de trekking y para el visado (el visado lo gestionas tú en tu ciudad antes del viaje).

- SACO DE DORMIR (abrigo medio o alto)

-FORRO POLAR

-BOTAS DE TREKKING (mejor no estrenar el día del trekking)

-PALOS DE CAMINAR estilo “marcha nórdica”

-CAPA DE AGUA

-TOALLA de ducha para los días del trekking. Los demás días estaremos en hoteles.

-LINTERNA Y PILAS

-KLINEX o TOALLITAS HÚMEDAS.

-CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR.

-BAÑADOR y GAFAS DE SOL.

-TU BOTIQUÍN PERSONAL (lo que sueles usar)

- 3 MALETAS: una normal para todo el Equipaje, puede ser una maleta con ruedas. La segunda será de deporte y es la que usaremos los días del trekking. El resto del Equipaje durante el trekking se deja en el hotel (en la 1ª maleta) y lo recogemos al finalizar el mismo. La 3ª mochila es una pequeña para llevar tu encima durante el trekking; en ella te recomendamos llevar: el forro polar, una botellita de agua, tu cartera y móvil). Durante el trekking, un grupo de sherpas transportará el equipaje que hayamos seleccionado para los cinco días de montaña (la 2ª mochila).

El grupo de sherpas cuidará de todo lo relativo a infraestructura y alimentación, por lo que no hay motivo de inquietud en lo referente a la experiencia de montaña. Se trata de hacer senderismo consciente y contemplativo, disfrutando del paisaje, entrenando la atención plena y, muy a menudo, en total silencio para facilitar el espíritu de nuestra interiorización.

Para este viaje no hace falta ningún tipo de vacunación. Una vez en Nepal debes asegurarte de no beber agua que no sea embotellada, ya que el cambio de agua puede conllevar incómodas diarreas.

-Dinero de viaje. Durante el viaje, está todo incluido, excepto las propinas a los sherpas. Tan solo debes llevar dinero para tus compras personales. El cambio de moneda ahora está alrededor de las 140 rupias por euro. Para hacernos una idea una botella de agua en Nepal cuesta aproximadamente 30 rupias y una coca cola unas 55 rupias.

La moneda europea se acepta en todas partes y en el mismo hotel de llegada puedes cambiar lo que quieras. Las tarjetas de crédito son usualmente aceptadas en los comercios de Katmandú. Cuando vayas a hacer alguna compra, puedes negociar la rebaja del 40% o 50% del valor que inicialmente te pidan.

- El regalo de comienzo: Compartiremos la Noche Vieja en los Himalayas de Nepal, con su correspondiente significado para nuestra cultura; en este sentido, recomendamos que los días previos al trekking cada participante adquiera, en España o en Nepal, un regalo significativo que “el amigo invisible” distribuirá -no casualmente- en la cena de Fin de Año en los Himalayas. Recomendamos asimismo que escribas una dedicatoria que reúna tus mejores sentimientos y deseos para el nuevo ciclo. Puedes elegir el regalo pensando en si te gustaría recibirlo a ti. Tanto su elección, como el hecho de escribir algo creativo y sincero, será un buen ejercicio antes del viaje y además nos aportará un significativo recuerdo de este viaje compartido.

PROGRAMA DEL VIAJE:

DIA 1: 25 Diciembre: Día de vuelos hasta Katmandhu.

DIA 2. 26 Diciembre

- Llegada a Katmandú. Traslado al Hotel.
- Comida para los que lleguen antes de las 14 horas.
- Visita mercado Thamel.
- Reunión de grupo y cena.

DIA 3. 27 Diciembre

- Visita de la ciudad de Patan, luego vamos a Boudhanath y comemos allí en un hotel que se llama Hotel Ghangri (esta justo fuera de la stupa de Boudhanath) dejamos el autobús allí y vamos a visitar la stupa. Desde el Hotel tenemos que caminar 3/5 minutos hasta la stupa.
- Tarde: PASHUPATINAH.
- Cena en Hotel y reunión de grupo.

DIA 4. 28 Diciembre

- Vuelo a Pokhara (incluido en el precio)
- Comida en hotel e ir al lago para meditación.
- Cena y reunión grupo.

DIA 5. 29 Diciembre

- Ceremonia de bendición por parte de Lamas budistas para el trekking.
- Bus (1 hora).
- 1º Treking: Treking hasta Australian Camp
- (3:3 a 4 horas/ 2000mt)
- Reunión grupo y cena

DIA 6. 30 Diciembre

- 2º Trekking: Australian Camp a Landruk (4 a 5 horas, a 1900mt)
- Reunión grupo y cena.

DIA 7. 31 Diciembre

- 3º Trekking: Landruk a Jhinu danda.
- Por la tarde a aguas termales. Caminata sobre 3:30 a 4 horas a 1900m.
- Reunión grupo y cena.
- Regalo amigo invisible y celebración de la noche de Fin de Año con música.

DIA 8. 1 Enero

- 4º Trekking: Ir hacia Ghandruk (3 a 4 horas).
- Dinámicas de grupo + reunión de grupo y cena.

DIA 9. 2 Enero

- 5º día trekking: Trekking de 3 a 4 horas, visitar el pueblo de Ghandruk. Volver a Ghandruk a comer y luego salir hacia Syauli Bazar. (1400mt): sobre unas 2 horas y media a 3.
- Reunión de grupo y cena.

DIA 10. 3 Enero

- 6 día trekking. Syauli Bazar a Nayapul (una hora)
- Bus al hotel de Pockara (2 horas). Comer en hotel.
- Tarde libre.
- Reunión de grupo y cena.

DIA 11. 4 Enero

- Vuelo a Katmandú (incluido).
- Traslado de 2 horas en bus o coches al monasterio budista en 2 coches.
- Comida en restaurante cerca del monasterio.
- Alojamiento en monasterio budista donde conviviremos con los monjes y los niños que se están preparando para ser monjes budistas.
- En la tarde tendremos una charla de un monje budista traducida al español.
- Reunión de grupo y cena.

DIA 12. 5 Enero

- Rito budista de los monjes de 6,30 a 8,30 y desayuno.
- Salida en bus a la ciudad Patrimonio de la Humanidad de Bhaktapur. Comida allí.
- Traslado al Hotel. Tarde libre.
- Reunión de grupo y cena.

Dia 13. 6 Enero

- Reunión de grupo de cierre del viaje.
- Desayuno.
- En este punto se acaba el plan del viaje y se organizan los traslados al aeropuerto para los vuelos de regreso.

Alojamientos:

- Kathmandu Hotel Yak and Yeti o similar: 3 noches
- Pokhara Mount Kailash o similar: 2 noches
- Treking Lodge simple- albergues: 6 Noches
- Monasterio budista: 1 noche

*En todos los alojamientos la habitación es de uso doble.

*El programa puede tener algún cambio.

PROPÓSITO: UNA OPORTUNIDAD DE INICIAR UN NUEVO CICLO

Por último, queremos hacer mención a la dimensión significativa de estas fechas y de los lugares tan señalados que vamos a visitar. El propósito de este viaje es hacer el recorrido externo, al tiempo que el interno, y para ello la Escuela te facilitará un cuaderno, tipo “diario de viaje”, de carácter personal que te permita hacer pequeños altos hacia dentro para expresar tus emociones y pensamientos más íntimos.

Por otra parte, dado los paisajes tan espléndidos que contemplaremos y la energía que caracteriza a la región himaláica, es muy posible que vivas momentos muy sensibles y profundos que determinen importantes decisiones para este próximo 2023 en forma de metas y objetivos.

Cuanta mayor atención ponemos a instante que vivimos y más consciente hacemos cada paso con mirada de principiante, más significativa y profunda es la experiencia, y más creativos los cambios que se dan en el nuevo ciclo de vida. En definitiva, el hecho de escribir en el diario de viaje las comprensiones que vayas experimentando, es una manera de materializar reflexiones, aprovechando tus momentos de intimidad para hacer aflorar tu dimensión interna.

El viaje es una oportunidad no sólo de estar a gusto conociendo y compartiendo, sino que además supone una forma de ejercer en todo momento la interpretación más positiva de cada situación por difícil que ésta parezca (retrasos en aeropuertos, cansancio momentáneo, sentimiento de rechazo, pérdida de cualquier tipo, frustración, cansancio, ansiedad, anticipación, sensación de no poder...). Como bien sabes, éste será un viaje iniciático en el que podemos pensar que nada es casual y que merece la pena “leer entre líneas” la intención evolutiva que subyace tras lo que uno vive en un viaje así. Es por ello que conviene entrenar lo que la vida en ése momento está diciéndonos, aunque a veces parezca algo no deseado. De cualquier forma, durante el viaje cuenta con el apoyo incondicional del equipo de La Escuela en todo momento, y con nuestra amistad por encima de todo.

Recibe un fuerte abrazo.

Equipo de la EDTe.



Más información:

Patricia.martinez@escuelatranspersonal.com

+34 608336277

(Patricia Martínez Maroñas)