

ASIA

I nostri viaggi solidali

I viaggi solidali di ASIA nascono dal desiderio di **creare ponti e relazioni tra il mondo occidentale in cui viviamo e i Paesi dell'Himalaya in cui lavoriamo**.

In particolare nasce dall'esigenza di rispondere alla crescente domanda da parte dei nostri sostenitori di **andare sul campo ad incontrare i bambini, monaci o anziani sostenuti e di visitare le scuole e i nostri progetti**.

L'idea di questo progetto deriva dunque dalla percezione di un bisogno sempre più diffuso in occidente di conoscere realmente culture e modi di vivere lontani, di sperimentare il contatto con persone che vivono dall'altra parte del mondo e di vedere personalmente i progetti di ASIA.

LA FILOSOFIA

I viaggi saranno ispirati a quelli che sono i valori e i principi alla base sia del lavoro e della missione di ASIA e sia del turismo responsabile:

- creare una coscienza della ricchezza rappresentata dalla **diversità culturale** promuovendo una conoscenza diretta di luoghi, culture, etnie diverse, favorendo incontri e dialoghi;
- promuovere un turismo che non abbia un impatto negativo sull'**ambiente** ma al contrario sia sostenibile e rispettoso degli ecosistemi dei Paesi che verranno visitati;

- accrescere la **consapevolezza** dei viaggiatori, che saranno accompagnati in un viaggio di conoscenza di popoli e tradizioni lontane, di stili di vita molto diversi che diventa un percorso di apertura che rende il viaggiatore più consapevole di sé, del proprio modo di vivere e dell'interdipendenza tra tutti gli esseri viventi;

- la **solidarietà** è uno dei valori centrali dei viaggi di ASIA, che mirano anche a sostenere i propri progetti di cooperazione in loco e ad incoraggiare circuiti di economia locale virtuosi.

Il VIAGGIO IN NEPAL

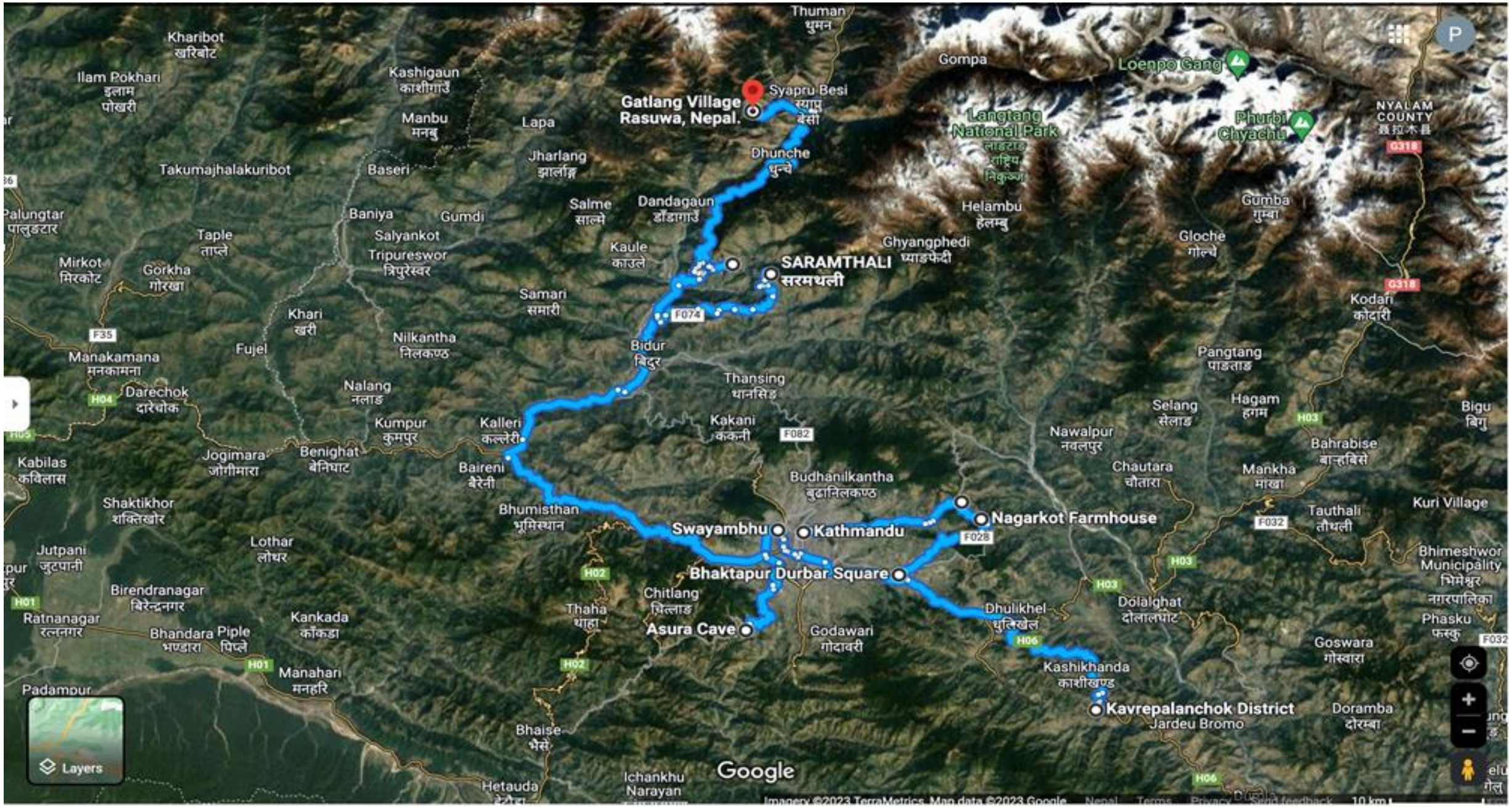
Il Nepal, famoso per ospitare le montagne più alte del mondo e paesaggi mozzafiato, è un paese piccolo e allo stesso tempo ricco di storia, di spiritualità e di cultura, abitato da 100 gruppi etnici differenti.

E’ anche un paese povero con un’economia molto arretrata, soggetto a catastrofi naturali come terremoti e alluvioni. Qui ASIA lavora dal 1996, con progetti di educazione, salute e acqua, salvaguardia del patrimonio culturale, sicurezza alimentare e agricoltura, protezione ambientale e lotta ai cambiamenti climatici.

In seguito al terremoto del 2015 ASIA è intervenuta con progetti di primo soccorso e di post emergenza.


The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply official endorsement or acceptance by the United Nations.
NEPAL
National capital
Regional seat
Zonal seat
District seat
International boundary
Regional boundary
Zonal boundary
Main road
Secondary road
Railroad
Airport
0 20 40 60 80 100 km
0 10 20 30 40 50 60 mi
Lambert conformal conic projection with a central meridian of 84 degrees east longitude with standard parallels of 24 degrees and 32 degrees north latitude using the WGS84 datum.
CHINA
INDIA
FAR WEST
MID-WEST
WEST
CENTRAL
EAST
MAHAKALI
SETI
KARNALI
BHERI
RAPTI
DHAWALAGIRI
GANDAKI
LUMBINI
NARAYANI
BAGMATI
JANAKPUR
SAGARMATHA
KOSHI
MECHI
Kathmandu
Simikot
Darchula
Baitadi
Chainpur
Gamagadhi
Martadi
Dadeldhura
Jumla
Dipayal
Silghadi
Manma
Mahendranagar
Dailekh
Duinai
Dhangadhi
Jajarkot
Jumlikhalanga
Birendranagar
Jomosom
Chame
Salyan
Liwang
Beni
Kusma
Baglung
Pokhara
Bisisahar
Gularia
Nepalgunj
Tulsipur
Tamghas
Syangja
Gorkha
Dhunche
Ghorahi
Pyuthan
Damauli
Dhadingbesi
Sandhikharka
Tansen
Bidur
Chautara
Butwal
Bharatpur
Bhaktapur
Charikot
Taulihawa
Siddharthanagar
Parasi
Patan
Dhulikhel
Hetauda
Salleri
Khandbari
Taplejung
Ramechhap
Okhaldhunga
Bhojpur
Phidim
Sindjulimadi
Dikte
Terhathum
Kalaiya
Dhankuta
Birgunj
Malangawa
Ilam
Gaur
Dharan
Janakpur
Gaighat
Siraha
Inaruwa
Chandragadhi
Jaleswor
Rajbiraj
Biratnagar
NEPAL
80°
81°
82°
83°
84°
85°
86°
87°
88°
31°
30°
29°
28°
27°
26°

ITINERARIO DI VIAGGIO



PROGRAMMA DI VIAGGIO

27 ottobre - partenza dall'Italia

1° giorno – *28 ottobre* – Arrivo a Kathmandu

- Arrivo a Kathmandu e trasferimento presso la guesthouse a **Boudhanath,** il quartiere tibetano della città
- Riposo e tempo dedicato all'organizzazione pratica del viaggio
  (acquisto SIM, cambio valuta etc)
- Incontro con il Tour Operator
- Cena e passeggiata serale intorno al **Grande Stupa** di Boudhanath

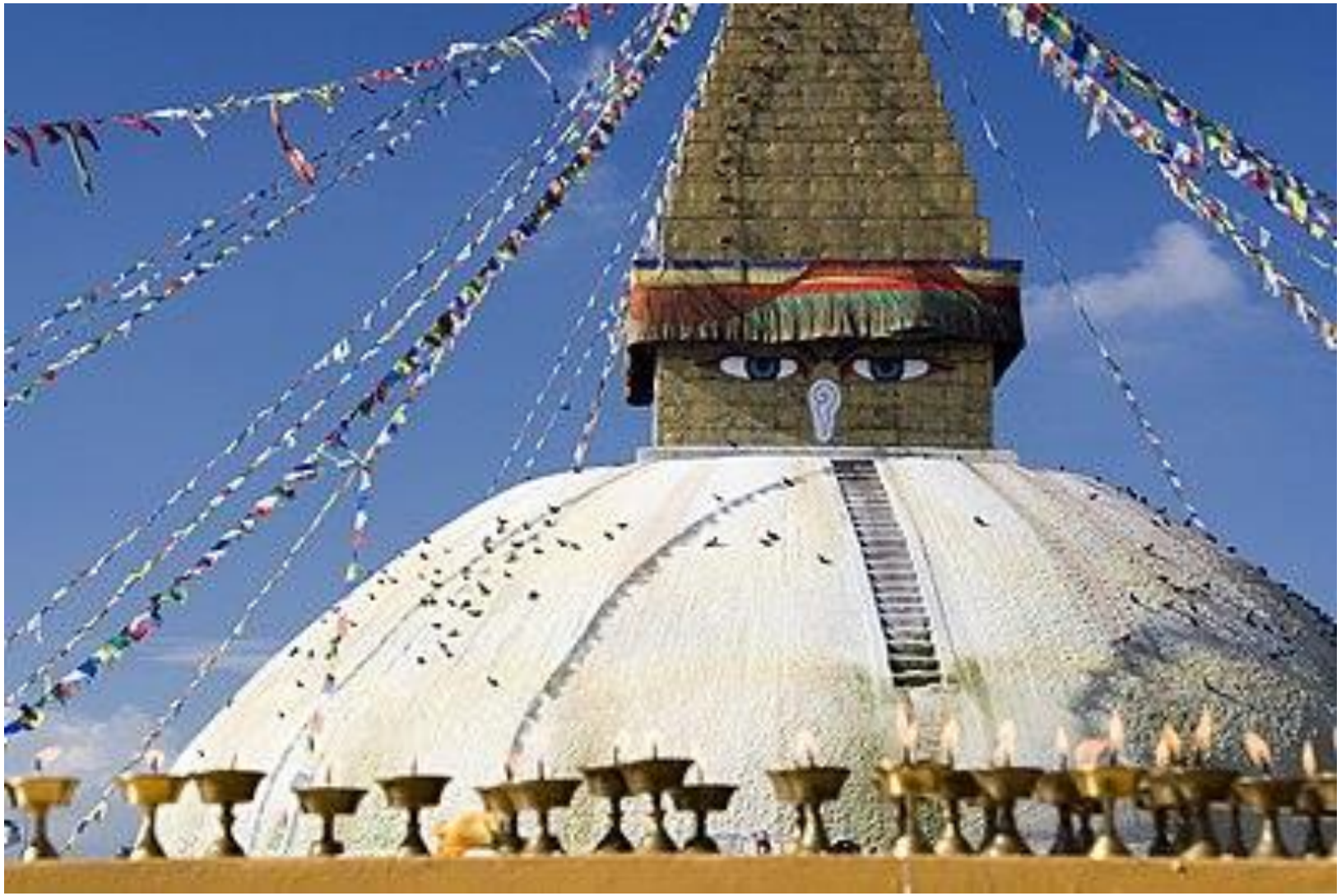


Il Grande Stupa di Boudhanath

E’ uno dei più grandi Stupa del mondo e meta di pellegrinaggio buddhista, oltre ad essere una delle principali destinazioni turistiche di Kathmandu.

Si erge con quattro paia di occhi nelle quattro direzioni cardinali, vigilando sul comportamento retto e sulla prosperità degli esseri umani.

Il quartiere di Boudhanath ospita la comunità di rifugiati tibetani ed è il cuore della vita buddhista, con oltre 50 monasteri.



2° giorno – *29 ottobre* – Kathmandu

- Visita a alla **Scuola di Manasarovar**
- Pranzo con i bambini e lo staff della Scuola di Manasarovar
- Visita a **all'ufficio di ASIA Nepal e incontro con il team,** che introdurrà il gruppo ai progetti in corso



La **Manasarovar Educational Foundation** è un'organizzazione no profit nata nel 1999 a Kathmandu dal desiderio di due donne (una tibetana e una nepalese) di dare ai bambini tibetani rifugiati in Nepal l'opportunità di ricevere un'istruzione basata sulle antiche tradizioni della cultura cui appartengono. Basandosi sulla convinzione che "la cultura è libertà" queste due donne hanno istituito una scuola materna ed elementare a Ramhiti Boudhanath, alle porte di Kathmandu - dove la comunità di rifugiati tibetani è molto numerosa. Il nome, Manasarovar, si ispira al lago sacro situato nei pressi del monte Kailash in Tibet, simbolo femminile nella tradizione tibetana.

ASIA è attiva in questa scuola con il sostegno a distanza fin dalla sua costituzione nel 1999.



3° giorno – *30 ottobre* – si visita Kathmandu

- Si parte da **Durbar Square** - Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco – per arrivare all' **Azon Bazar** (il mercato più antico del Nepal) e a **Thame**l, il cuore dello shopping
- Pranzo a Thamel
- Pomeriggio e serata libera con possibilità di visitare il quartiere tibetano di Boudhanath e camminare intorno al Grande Stupa insieme a un monaco

4° giorno – *31 ottobre – Scuola di medicina e partenza per Nagarkot*

- Si lascia Kathmandu. Prima tappa: Jarsing Pauwa (1.792 m, a 20 km da Boudanath) dove si visiterà la **Scuola di medicina tradizionale bönpo** con possibilità di farsi visitare da un medico (diagnosi del polso)
- Pranzo e riposo
- Partenza per Nagarkot (2195m) con fermata al Changunarayan Temple (o in alternativa con una camminata di 45 minuti a Telkhot)

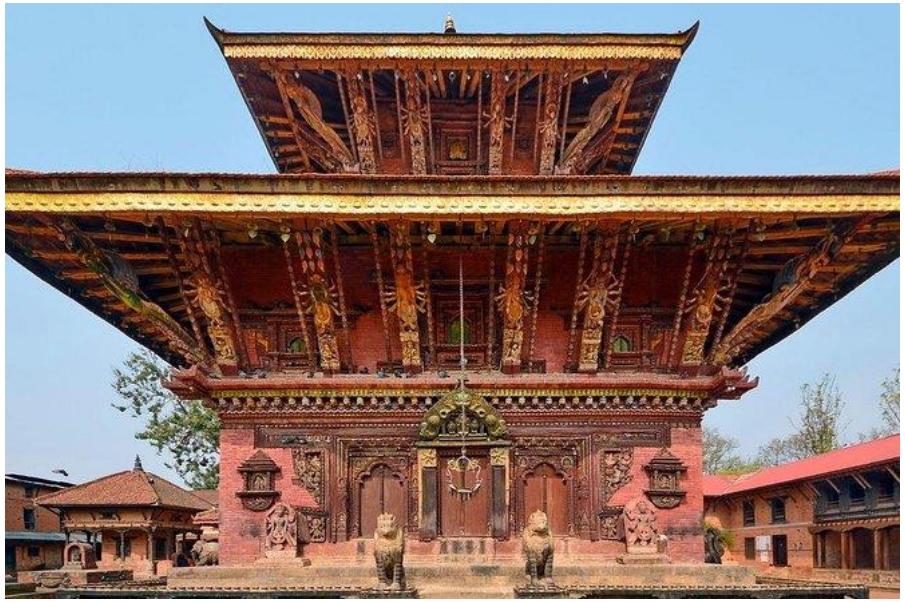
Arrivo e pernottamento alla Nagarkot Farm House



La scuola di medicina tradizionale bönpo

E' stata realizzata da ASIA in partnership con il Monastero Triten Norbutse con l'obiettivo di migliorare l'assistenza sanitaria di base nelle aree remote del Nepal attraverso la formazione di medici tradizionali himalayani qualificati.

E' l'unica scuola fuori dal Tibet a insegnare l'intero sistema medico Bön Bumshi, e in questo modo manterrà e preserverà questa tradizione medica unica.



Changu Narayan

il più antico tempio nella valle di Kathmandu, è patrimonio mondiale dell'UNESCO. E' una pietra miliare nell' architettura sacra nepalese con ricchi bassorilievi. Il tempio è tutto circondato da sculture dedicate a Vishnu.

Inoltre, all'interno del cortile principale, si trovano il tempio di Shiva, Ashta, Matrika, Chhinnamasta, Kileshwor e Krishna.



5° giorno – *1 novembre* - Bhaktapur

- Visita a monumenti storici, musei, templi, laboratori di artigianato tradizionale nepalese, assaggio del famoso yogurt a **Bhaktapur Durbar Square** - Patrimonio dell'Umanità UNESCO.
- Pranzo
- Pomeriggio libero e tempo per lo shopping
- Pernottamento a Bhaktapur

Bhaktapur

è nota anche come Bhadgaun, la città dei devoti ed è il centro della tradizionale scultura in legno nepalese. Fondata nel IX secolo, ha la forma di una conchiglia ed è famosa sia per il pavone scolpito nel legno sia per il suo museo.

6° giorno – *2 novembre* - partenza per il distretto di Kavrepalanchok

- Dopo la colazione partenza per **Kavre**
- Arrivo a Kavre e visita ai siti storici
- Pranzo
- Nel pomeriggio visita alle **Model Farms e ai Centri di Raccolta** del progetto di ASIA «Sviluppo di un'agricoltura resiliente ai cambiamenti climatici in Nepal*»
- Pernottamento a Bhaktapur





*In quest'area ASIA sta promuovendo un modello di produzione sostenibile capace di rispondere ai cambiamenti climatici attraverso la coltivazione di varietà locali con alta capacità di adattamento.

7° giorno – *3 novembre* - rientro a Kathmandu

- Visita al **Triten Norbutse Bönpo Monastery** (Swayambunath) e incontro con i maestri residenti
- Prima di rientrare a Boudhanath, visita a **Swayambhu "Il Tempio delle Scimmie**"





Il Monastero Triten Norbutse
è stato fondato in Nepal nel 1987dal maestro Lopon Tenzin Namdak Rinpoche, con l'obbiettivo di tutelare e salvaguardare la cultura e la religione Bön al di fuori del Tibet. Il nome deriva dal monastero originale Triten Norbutse, fondato nel XIV secolo nello Tsang (Tibet Centrale), che è stato completamente distrutto durante la Rivoluzione Culturale (1966-76).
Lopon Rinpoche ha voluto quindi far rinascere questo luogo prezioso con la speranza che i monaci, una volta terminato il corso di studi, possano riportare i preziosi insegnamenti e le pratiche Bönpo in Tibet e altrove nel mondo.
Dal 1996 ASIA ha attivato qui il progetto di sostegno a distanza dei monaci.

8° giorno – *4 novembre* - Pharping

- Dopo la colazione si raggiunge **Pharping**, una piccola città Newar sul fiume Bagmati, sede di numerosi e importanti templi e monasteri buddhisti.
- In mattinata visita alle grotte di Yanglesho e di Asura, dove si dice che abbia meditato **Guru Rinpoche**, e al tempio di Vajrayogini. Qui ci si dedicherà al rito di appendere le lungtà (bandierine tibetane)
- Pranzo
- Visita a **Patan Durbar Square**: si ritiene che sia stata fondata nel III secolo A. C. dall'imperatore buddhista Ashoka durante un pellegrinaggio, e per questo sarebbe la città buddhista più antica del mondo
- Ritorno a pernottamento Boudhanath





Durbar Square

era il palazzo dei re medievali che governavano l'allora regno di Kantipur. Visiteremo la residenza e il tempio della Dea Vivente "Kumari". Nata da genitori buddhisti, è una giovane ragazza considerata sacra fino al momento del primo ciclo mestruale.

Ogni anno, la Kumari fa solo 3 apparizioni pubbliche, durante le quali viene portata per le strade da un grande carro. Vedremo anche il Kasthamandap, l'imponente luogo di riposo da cui si dice abbia origine il nome "Kathmandu".



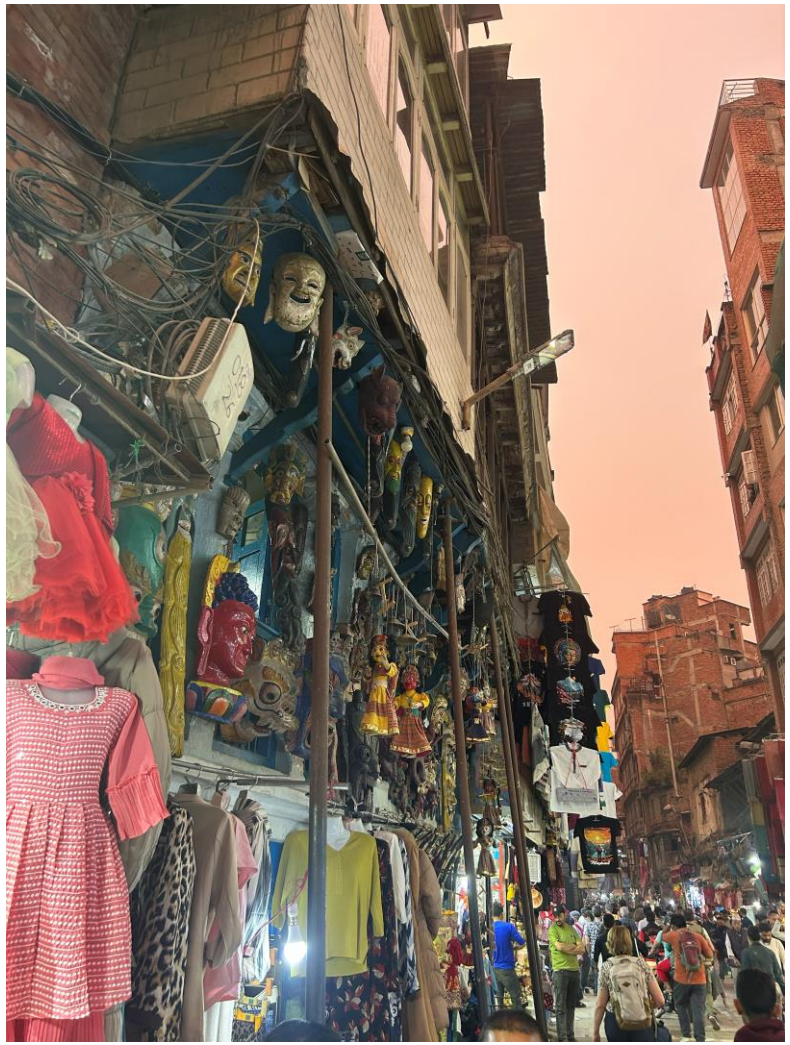


Ason Bazar

si trova a cavallo di una delle due leggendarie rotte commerciali India-Tibet che passano attraverso Kathmandu. A causa della sua posizione, Ason è stato uno dei principali mercati della città fin dai tempi antichi. E’ stato descritto come uno degli esempi di Newar di un bazar asiatico tradizionale. Attrae acquirenti da tutta la città per la grande varietà di merce in vendita, che va dai prodotti alimentari e le spezie, ai tessuti, ai prodotti di artigianato e di altri tipi.

9° giorno – 5 *novembre* – Giornata libera a Kathmandu

In mattinata si rientra a Kathmandu.
Giorno libero in cui ci si può dedicare al relax, fare shopping o passeggiare nelle vie del centro.





10° giorno –*6 novembre* – In viaggio per Kalikhastan e Rasuwa

- Mattinata di viaggio e arrivo a **Kalikhastan**

- Riposo e pranzo

- Passeggiata nel villaggio e incontro con la comunità, in particolare con le donne beneficiarie dei progetti di protezione ambientale e microimpresa femminile di ASIA

- Pernottamento a Khalikastan







Beneficiarie dei progetti di agricoltura resiliente

11° giorno – *7 novembre* – Kalikasthan

- Visita alla scuola di Aarukharka* nella municipalità di Yarsa (distretto di Rasuwa) e alle attività generatrici di reddito qui avviate.

- Visita alle comunità tradizionali Tamang

- Cena con le famiglie del villaggio e pernottamento in una guesthouse locale



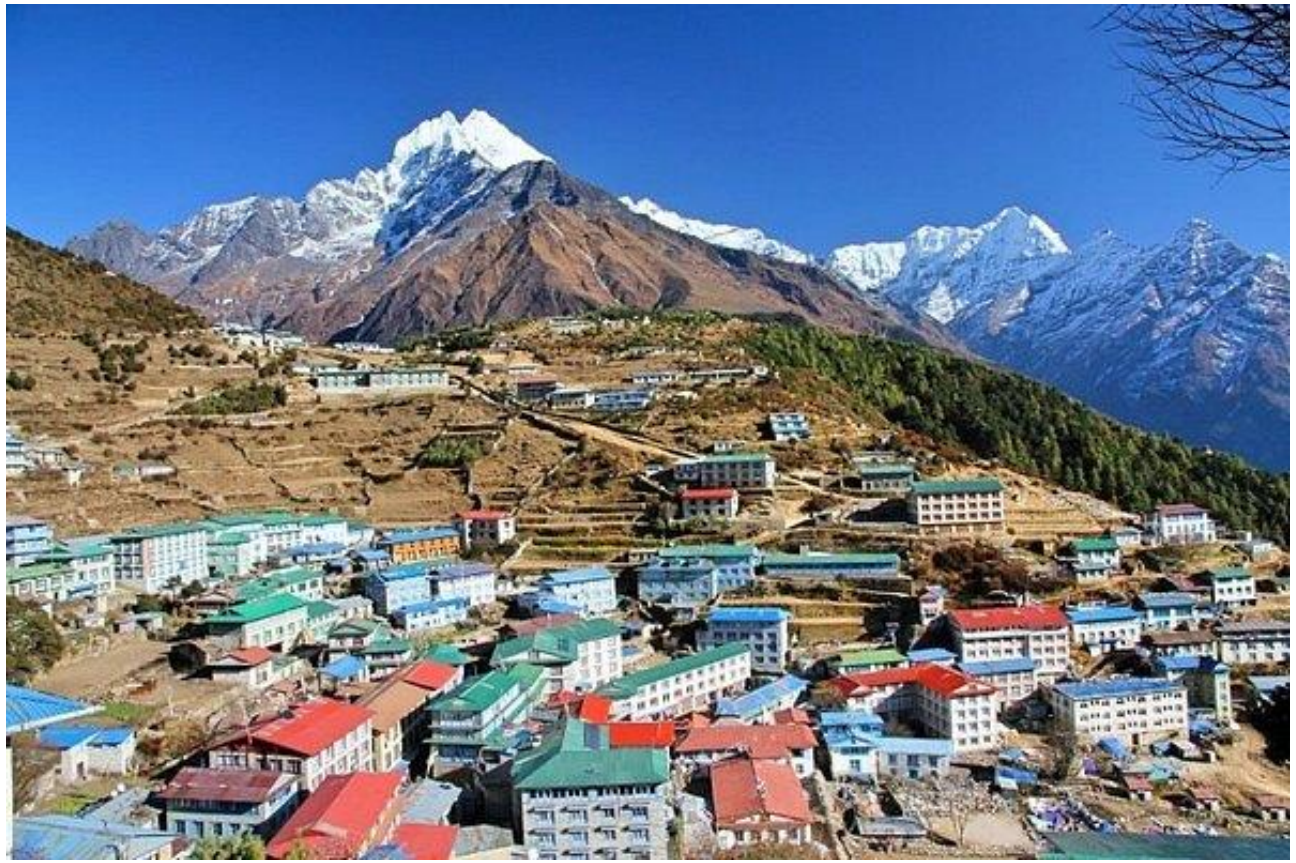


*In seguito al terremoto del 2015 ASIA ha ricostruito in questo distretto 4 scuole dove ha avviato il sostegno a distanza

12° e 13° giorno – *8 e 9 novembre* – trasferimento ed escursione a Thulo Syabru Village

Viaggeremo in auto per circa 2-3 ore, dirigendoci più a nord verso il villaggio di Thulo Syabru (2.250 m) passando per Dunche (1.950 m)





Thulo Syabru è un pittoresco insediamento di montagna caratterizzato da lodge colorati, case tradizionali e bandiere di preghiera buddiste, sorge in posizione elevata sopra la gola del fiume Langtang Khola, offrendo ampie vedute sulle montagne himalayane circostanti, quali la catena del Langtang Himal, la catena del Paldor e quella del Ganesh Himal. Questo periodo coincide inoltre con un'importante festa nepalese, il "Tihar", che offrirà l'opportunità di assistere alle celebrazioni locali. I giovani del posto e gli abitanti del villaggio si riuniscono per esibirsi in canti e danze tradizionali all'esterno delle case da tè e delle abitazioni. La sera, gli abitanti espongono lampade a olio e candele, creando un caldo bagliore sullo sfondo delle montagne. Nei primi giorni della festa, la gente onora corvi, cani e mucche con ghirlande e offerte di cibo.

NOTA: data la posizione isolata di questa zona e la disponibilità limitata di opzioni e servizi, le sistemazioni previste in questa tappa sono in pensioni di livello essenziale.

14° giorno – *10 novembre* – partenza da Thulo Syabru per Kathmandu
Giornata di viaggio e rientro a Boudhanath, serata libera

15° giorno – *11 novembre* - Kathmandu
Giornata libera per fare shopping e godersi la città

In serata partenza per l'Italia

12 novembre - Arrivo in Italia in tarda mattinata



Thamel, quartiere di Kathmandu famoso per i numerosi negozi di artigiani e per lo shopping

ASIA















Scatti dal Nepal

Non smetteremo di esplorare. E alla fine di tutto il nostro andare ritorneremo al punto di partenza per conoscerlo per la prima volta.

T. S. Eliot

Contatti:
Linda Fidanzia
l.fidanzia@asia-ngo.org
T. 06 44340034