



Непал: Йога-тур в облаках

В шапке документа: монастырь Пуллахари в долине Катманду (Непал). Автор [фото](#): Vijay Chaurasia, лицензия: Creative Commons

Продолжительность: 11 дней / 10 ночей

Даты: 2024 г., стоимость тура на 2025 г. уточняйте перед бронированием

Маршрут: Катманду — Дарбар — Сваябунатх — Патан — Пашупатинатх — Боуднатх — Пуллахари — Читван — Покхара — Саранкот — Янгчуб Чоелинг — Куринтар — Нагаркот — Чангу Нараян — Бхактапур — Катманду

Туроператор **АС-ТРЕВЕЛ** приглашает в увлекательный тур по экзотическому [Непалу](#). На протяжении тысячелетий йога была той практикой, которая может привести к состоянию внутреннего душевного покоя и гармонии. На святой земле природа творит чудеса, помогая установить внутренний баланс, который поможет вам встать на положительный путь.

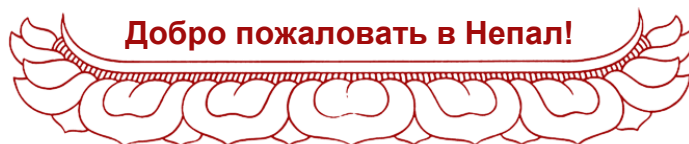


Йога может помочь углубить вашу способность к концентрации, укрепить сердце и легкие, расслабить тело и снять умственную усталость.

Непал воспламенит ваши чувства, наполнит вас множеством разных образов, звуков и запахов, воодушевит и возвысит и вернувшись другими, вы почувствуете огромную духовную силу направленную на добро и созерцания гармонии. Буддистские ступы, монастыри и храмы – места силы, тысячи обрядов и церемоний, богатейшая история и мифология страны, уникальное сосуществование десятков народностей и религий, сотни фестивалей, мистических городов, религиозных церемоний и величественных пейзажей...

Нигде нет такого сверкания, такой духовной насыщенности, как среди этих драгоценных снегов. Гималаи излучают на нас всё свое несравненное богатство света, невыразимое величие и высокие мысли.

Пройдите по святым местам и наполните себя энергией великих мастеров!



Программа тура

День 1: Катманду

Прибытие в *Катманду*, столицу [Непала](#) (1400 м). Встреча в аэропорту с приветственными шарфами (*хада*) и трансфер в отель, размещение и отдых.

Вечером можно прогуляться по извилистым древним улочкам и влиться в атмосферу мистического городка.

Йога с гуру.

Ночь в отеле.



День 2: Дарбар – ступа Сваямбуднатх – город Патан

Йога с гуру.

Завтрак.

Экскурсии: во дворец площади *Дарбар* – «сердце» Катманду и его исторический центр; в дом-храм живой *богини* Кумари – покровительницы королевских династий.

К буддийской ступе *Сваямбуднатх* возрастом более 2 тыс. лет – одной из наиболее священных ступ в Непале, расположенной на вершине холма на западе долины *Катманду*. Холм *Сваямбунатх*, как говорил *Трилиук Ринпоче*, был благословлен тысячами будд и будет еще благословлен всеми буддами этой *кальпы*, а *Далай-Лама VII* говорил, что эта ступа – источник счастья всего мира и произнесенные здесь молитвы имеют в 13 миллиардов раз большую силу.



В древний город *Патан* – столицу княжества в долине Катманду. Город нередко именуют названием на санскрите, *Лалитпур*. Это один из крупнейших городов Непала, чаще всего его считают старейшим и прекраснейшим из трех королевских городов в долине

Катманду. Город расположен на нагорье южного берега священной реки *Багмати*. Он был построен в центре древнего высохшего озера под названием *Нагдаха* в 3 веке до н. э. царем *Ашокой* из династии *Маурья*.



Мы посетим: Дворцовую площадь и королевский дворец, включая храмы: Кришны Мандир, Вишну и Шивы, Рудра Варна Махавихар и храм Тысячи Будд (Маххабудда), Золотой храм (Будды), Мангал-базар и др.

Йога с гуру.

Ночь в отеле.

День 3: храм Пашупатинатх – ступа Боуднатх – монастырь Пуллахари

Йога с гуру.

Завтрак.

В индуистский древний храмовый комплекс Пашупатинатх (VII в.), являющийся наиболее почитаемым храмом в Непале и одним из важнейших религиозных мест в Азии, так как он признается святой обителью бога Шивы. Пашупатинах – это место, где древние ритуалы практикуются по сей день, давая гостям храма возможность почувствовать уникальный дух индуистских традиций жизни, смерти и реинкарнации.



Здесь можно увидеть древние индуистские храмы и каменные изваяния (VII—VIII вв.), странствующих святых – *садху* и понаблюдать за индуистскими обычаями.

К буддийской ступе *Боуднатх* – одной из самых крупных ступ в мире. Она находится в 7 км к востоку от *Катманду*, а построена в V веке.

Приток беженцев из Тибета способствовал обоснованию множество монастырей вокруг ступы. Считается, что внутри ступы хранятся священные реликвии.



В буддийский монастырь *Пуллахари*, который находится на северной окраины долины Катманду и окружен живописным любовно ухоженным парком. Само благословенное природное окружение монастыря благоприятствует постижению буддистской дхармы.

Монастырь относится к школе тибетского буддизма *Карма Кагью* и следует традициям *Махаяна* и *Ваджраяна*. Техника медитаций – *Саматха*, *Випассана* и *Магамудра*.

Строительство монастыря было завершено в 1992 г. и его первым настоятелем стал *Джамгон Конгтрул Ринпоче 3-й*, имеющий прямую преемственность от *Кармапы 17-го*. Ему посвящена находящаяся на территории монастыря живописная ступа-храм, благословляющая все место теплотой всеобщей любви.

В монастыре проживает 200 монахов, оберегающие вековые традиции учения дхармы. Монастырь является центром изучения буддистской философии и медитации для сотен последователей этой веры со всего мира.

Йога с гуру.

Ночь в отеле.

День 4: Катманду – Читван

Йога с гуру.

Завтрак.

Выезд в национальный парк *Читван* (ок. 5 ч.), находящийся на территории бывших королевских охотничьих угодий. В парке в естественных условиях обитают однорогие носороги, бенгальские тигры, дикие буйволы, олени многих видов, леопарды, множество птиц и другие обитатели джунглей.



Программа на месте.

Йога с гуру.

Полный пансион.

Ночь на курорте.

День 5: национальный парк Читван

Йога с гуру.

Сафари на слонах по джунглям, пешая прогулка для наблюдения за пернатыми и катание на каноэ по чудесной реке. При этом вас будут сопровождать опытные проводники-натуралисты.

Вечером национальные танцы местной народности *Тару*.

Программа на месте.

Йога с гуру.

Полный пансион.

Ночь на курорте.

День 6: Читван – Покхара – водопад – пещера – озеро Фева

Йога с гуру.

Завтрак.

Выезд в горный курорт *Покхара* (ок. 5 ч., 827 м), спокойный город, в котором предаются созерцанию и медитациям. Город вытянулся вдоль прекрасного озера *Фева* у подножия горы *Маччанучре* (6977 м), снежная вершина которой отражается как белый корабль в спокойной зеркальной глади озера. Столь живописное место расположение и максимальная близость Гималаям обеспечила Покхаре заслуженную славу одного из красивейших мест мира, открывающее взору все великолепие самых высоких заснеженных вершин.

Город встречает вас запахом свежести и горного приволья.

Экскурсии: водопад *Дэвида*, пещера *Шивы*, тибетский лагерь.

Чудесная лодочная прогулка по озеру *Фева* до островного священного храма богини *Шакти* (женской силы).

Шакти – так называют великую вселенскую бесконечную божественную энергию, которая является творящей и исполнительной силой океана божественного сознания (*Шивы*).

Во время прогулки по озеру *Фева* вы можете услышать живую музыку поющих цикад, их целебный звук успокаивает и расслабляет! Услышать волшебное пение цикадных трелей может каждый человек, любящий природу и понимающий её звуки.

Йога с гуру.

Ночь в отеле.



День 7: Покхара – Саранкот – монастырь Янгчуб Чоелинг

Утром подъем на вершину холма *Саранкот* (ок. 1 ч.) и встреча незабываемого восхода солнца над горными пиками *Аннапурны*.

Саранкот – горная деревушка со смотровой площадкой, расположена 10 км на севере от *Покхары* на прекрасном холме высотой 1590 м над уровнем моря и возвышающийся над берегом бирюзового озера *Фева*.

В это время с *Саранкота* при хорошей погоде открывается потрясающий вид на Гималаи в прозрачном утреннем свете и просыпающийся у подножья долина *Покхара*. Здесь кажется, что гор можно коснуться рукой – так близко они. Их красота настолько невероятна, что кажется нереальной!



Возвращение в отель.
Завтрак.

Выезд в тибетский район *Хьянза*, посещение монастырь *Янгчуб Чоелинг*. Здесь можно понаблюдать за жизнью местных тибетцев. Если вам повезет, то можно поприсутствовать на службе и услышать священные мантры, которые возносятся к небесам.

Йога с гуру.

Ночь в отеле.

День 8: Катманду – Куринтар

Йога с гуру.

Завтрак.

Переезд до живописного *Куринтара* (ок. 4 ч.), раскинувшегося на берегу горной реки *Трисули* и утопающей в зелени с природными завораживающими пейзажами. Красота горных рек Непала, великолепная природа, оставляют неизгладимое впечатление на долгие годы.

После небольшого отдыха, прогулка пешком до местной живописной деревни и обратно в отель. Во время прогулки вы насладитесь гималайским лесом и чистым горным воздухом приправленным зеленью, а если Вам повезет можете увидеть диких обезьян-лангуров.

Здесь есть прекрасный бассейн с проточной горной водой и отличная возможность поддержания здоровья, а также источник удовольствия и релаксации. Гималайская природа, чудесное пение птиц, журчание волшебных вод, гармония, красота и вы наедине с природой.



Йога с гуру.

Ночь на курорте.

День 9: Куринтар – Нагаркот

Йога с гуру.

Завтрак.

Отъезд в горный курорт *Нагаркот* (ок. 5 ч., 2200 м). Особенно прекрасно и ни с чем не сравнимо зрелище заката и восхода солнца над снежными вершинами



Большого Гималайского хребта, которое удалось отразить в своих картинах только *Рериху*. Великие Гималаи поражают неисчерпаемо богатые формы скал, фантастика их нагромождений, бесконечно богатство цвета от глубоких бархатистых синих тонов до пурпурных, золотистых, серебристо-лунных отливов, а над ними – синее небо, почти чистый кобальт, на фоне которого «далекие пики режутся ярко-белыми конусами.

Йога с гуру.

Ночь в отеле.

День 10: Нагаркот – храм Чангу Нараян – город Бхактапур – Катманду

Рассвет в Гималаях.

Йога с гуру.

Завтрак.

Экскурсии: в индуистский храм *Чангу Нараян*, находящийся на вершине холма, который является старейшим храмом *Вишну*. Основанный еще в 325 году нашей эры, он является одним из самых красивых и исторически важных памятников в Непале.

Однако подлинными жемчужинами храма являются каменные, деревянные и металлические резные фигурки периода *Личхаваи* (IV–IX века) во внутреннем дворе, окружающем главный храм.

Храм Чангу Нараян является одним из семи сооружений, которые, по мнению ЮНЕСКО, демонстрируют исторические и художественные достижения, которые делают долину Катманду объектом Всемирного наследия.

В средневековый город *Бхактапур*, находящийся в 14 км от *Катманду*. Город, основанный в IX в. лучше других сохранил свой первозданный вид и является настоящим музеем под открытым небом.

Его неповторимую архитектуру можно ощутить, пройдя по королевским покоям *Дворца 55 окон*, старинным улочкам и площадям, побывав у храмов *Ньятопола*, *Байравнат* и на бывшей главной площади города *Дьятатрея*, где находятся индуистские монастыри XV в. и знаменитое резное *окно Павлина* – символ Непала.



Йога с гуру.

Ночь в отеле.

День 11: ВЫЛЕТ ДОМОЙ

Завтрак.

Освобождение номера в 12:00.

Трансфер в аэропорт и вылет из *Катманду*.

Завершение программы

Стоимость тура

- при группе от 2 чел.: 216 276 р. (\$**2289**) на чел.
- при группе от 4– 6 чел.: 205 408 р. (\$**2174**) на чел.

Внимание: все материалы и цены, размещенные на сайте и данном предложении, носят справочный характер и не являются ни публичной офертой, определяемой положениями ст. 437 (2) ГК Российской Федерации, ни рекламой. Актуальную стоимость уточняйте у менеджера. Предложение предназначено для юридических лиц. Оплата производится только в рублях, по курсу компании, опубликованному на сайте actravel.ru на день полной оплаты. Для справки цена указана в USD.

Стоимость программы в произвольные даты 2025 г. уточняйте перед бронированием.

В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО

- Размещение в отеле **3★** в двухмест номере с завтраком
- Полный пансион в Читване (завтрак, обед, ужин)
- Программа в Читване
- Йога с мастером
- Экскурсии с русскоговорящим гидом по всему маршруту
- Одно катание на лодке по озеро Фева в Покхаре (ок. 1 ч.)
- Входные билеты по программе
- Трансферы по маршруту.

В СТОИМОСТЬ НЕ ВКЛЮЧЕНО

- Международный перелет
- Непальская виза (по прилету в аэропорту): \$30 на чел. (15 дней), требуется 1 фото (3×4)
- Обеды и ужины в Катманду, Покхаре, Куринтаре и Нагаркоте (от \$10 с чел.)
- Международная мед. страховка с покрытием от \$5 тыс. (делается заранее)
- Все личные расходы и напитки
- Чаевые: гиду, водителю, носильщикам и т. д.
- Прочие расходы, не указанные в программе
- Расходы при непредвиденных ситуациях, связанных со стихийными бедствиями национального масштаба, форс-мажоры, погода, отмена рейсов и т. д.

Примечания

В случае не подтверждения отелей возможна замена на подобные.



 **больше предложений** все предложения



ТУРОПЕРАТОР
АС-ТРЕВЕЛ

РТО №001262 в Едином федеральном реестре туроператоров
Вернадского просп., д. 37 корп. 1Б, Москва, 119415, Россия
тел.: +7 495 740-29-89; сайт: actravel.ru; mail: ac@actravel.ru

