

# INDIA

*...e Nepal*

*Splendori del Nord, India e Nepal, India del Sud*



*Mondo d'Autore*



# India

*...un mondo a parte*



L'India è un mondo così antico che conserva millenni di storia, di arte e di cultura; un mondo così permeato di religiosità che fa dei suoi Dei e delle cerimonie religiose una presenza costante nella propria vita.

Per quanto abbiate letto e sentito raccontare, l'esperienza di un viaggio in India non può essere pienamente descritta ma va vissuta direttamente ed assaporata con tutti i sensi.

Sentirete nelle strade la fragranza del legno di sandalo o dei gelsomini che il venditore vi offre con grazia, vedrete i picchi dell'Himalaya e le infinite spiagge della costa meridionale, gli atolli corallini e le acque interne del Kerala, i fiumi, i villaggi e le foreste tropicali. La diversità di razze, di culture, di linguaggi, di ambiente, disegnano in India scenari sempre diversi.

Nel deserto del Rajasthan vedrete processioni di cammelli che trasportano pesanti carichi; nelle riserve vedrete tigri, leopardi, elefanti, uccelli di ogni sorta; lungo le strade incontrerete lente, indolenti vacche sacre.

Gusterete un autentico té inglese nei grandi alberghi, sarete catturati dalla grazia delle danzatrici, vi unirete alla folla gioiosa che celebra i suoi festival: gli splendori dell'India non hanno mai fine.



## SPLENDORI DEL NORD



Lo Stato del Rajasthan evoca sempre nella nostra mente la terra dei Maharaja e dei regni principeschi situati ai limiti del deserto Thar, un mondo vibrante ed esotico nel quale tradizione e gloria regale si incontrano in un trionfo di colore che si staglia sull'immenso sfondo di sabbia del deserto.

Già residenza reale, è una delle mete più esotiche per i turisti provenienti da tutto il mondo. Il Rajasthan è un luogo che sfugge a ogni definizione: è una terra di superlativi, tutto è di una bellezza mozzafiato, impressionante, affascinante! Nel nostro tour ne assaporeremo i tratti più significativi, dal Taj Mahal al palazzo dei Venti, da un'escursione a dorso di elefante a una cavalcata nel deserto a dorso di cammello, dai templi medioevali di Jodhpur ai palazzi in marmo sul lago Pichola a Udaipur. Sistemazioni sempre in hotel 5 stelle e lusso.

14 giorni / 13 notti

### ■ 1° giorno MILANO/DELHI

Partenza da Milano con volo di linea. All'arrivo a Delhi cerimonia tradizionale di benvenuto, trasferimento e sistemazione in hotel.

### ■ 2° e 3° giorno DELHI/AGRA

Una intera giornata dedicata alla vista di Delhi nuova e vecchia, ed il giorno dopo in treno ad Agra per ammirare l'incredibile Taj Mahal.

### ■ 4° giorno JAIPUR

Intera giornata dedicate alla medioevale "città rosa" del Rajasthan inclusa, ovviamente, la vista del famoso Palazzo dei Venti

### ■ 5°, 6° e 7° giorno KHIMSAR/JAISALMER

Visita della città di Khimsar, teatro di gloriose battaglie, e poi della città di Jaisalmer, città fortificata che appare come un miraggio nel Grande Deserto Indiano, perfettamente mantenuta grazie al suo secolare isolamento e ricca di meravigliosi palazzi. Possibilità di una cavalcata a dorso di cammello per godersi uno splendido tramonto fra le dune del deserto.

### ■ 8° e 9° giorno JODHPUR/RANAKPUR

La visita di Jodhpur ci porta al forte Mehrangarh, costruito nel 1457 e divenuto il più possente baluardo del Rajasthan con le invasioni, mentre il giorno dopo si sosta a Ranakpur ad ammirare alcuni Templi jainisti risalenti al 15° secolo.

### ■ 10° giorno UDAIPUR

La "città del sole che nasce" sorge dentro una valle circondata da verdi colline ed affacciata sul lago Pichola, con gli splendidi palazzi di marmo che si ergono come piccole isole direttamente dalle sue acque.

### ■ 11° e 12° giorno AURANGABAD

Aurangabad si raggiunge in aereo con scalo a Mumbai, per visitare le Grotte di Ajanta ed Ellora. Questo è uno dei siti archeologici più ricchi dell'India, dove l'arte buddhista giunse alle sue massime espressioni nelle pitture e negli affreschi che ornano una trentina di grotte scavate in una spettacolare gola rocciosa.

### ■ 13° e 14° giorno MUMBAI/MILANO

Si torna a Mumbai in aereo per la visita della città. In orario trasferimento in aeroporto per il volo di rientro in Italia.



### QUOTE INDIVIDUALI da € 2.570,00

in camera doppia e pensione completa in hotel 4/5 stelle. Riduzioni per eventuale sistemazione in hotel 4/5 stelle. Tutte le visite ed escursioni con guida di lingua italiana.



## Sistemazioni



**Agra**  
**Jaypee Palace \*\*\*\*\***  
Moderno hotel nella zona commerciale e turistica. Offre di 350 camere con TV, telefono, aria condizionata, ampio bagno. Immerso in un grandissimo parco con piscina, centro benessere, tennis e putting green.



**Aurangabad**  
**Rama International \*\*\*\*\***  
Lussuoso hotel perfettamente posizionato per accedere alle bellezze dei dintorni. Architettura moderna ma in stile molto locale. 92 camere con tutti i comfort. Sauna, piscina e campi da tennis comprendono Sauna, Campi da tennis, Piscina.



**Delhi**  
**Hotel The Grand \*\*\*\*\***  
Lussuoso hotel confortevole ed elegante in zona centrale comodissima per le visite della città con 390 camere ampie e perfettamente equipaggiate. Forse la miglior cucina indiana di tutto il paese. Centro Spa, grande piscina e campi da tennis.



**Jaipur**  
**Le Meridien \*\*\*\*\***  
L'hotel si ispira all'eleganza sontuosa tipica dei palazzi nobiliari della città, dentro un grande parco in una zona tranquilla appena fuori città, con 116 camere arredate in stile locale e dotate di ogni comfort. Bella piscina, due ristoranti, centro Spa di ottimo livello.

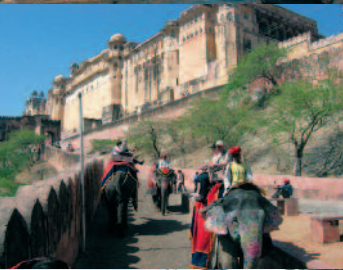


**Jaisalmer**  
**Fort Rajwada \*\*\*\*\* luxury heritage**  
Lussuoso palazzo fortificato risalente a oltre quattro secoli fa, oggi trasformato in hotel di grandissimo fascino e raffinatezza. 91 camere e 4 suite reali per vivere l'esclusività della trazione locale. Spettacolare piscina e cucina di prim'ordine.



# India

## INDIA E NEPAL



**Il nord dell'India, oltre alle incredibili bellezze del Rajasthan di cui il Taj Mahal è certamente l'attrattiva più famosa pur in un contesto eccezionalmente denso di vestigia e località spettacolari, offre l'opportunità di visitare il Nepal, con la capitale Kathmandu, fra la pianura del Gange e le grandi montagne dell'Himalaya.**

**Il Nepal è una fra le più importanti regioni spirituali del mondo, dove le religioni dell'induismo e del buddhismo si sono storicamente affiancate ispirando una filosofia ed una cultura di vita che l'Occidente sta comprendendo soltanto in tempi recenti.**

**Il Nepal è considerato inoltre il luogo di nascita di Buddha, che nella Valle di Kathmandu è celebrato con monumenti, antichi palazzi, templi, santuari a ricordo di questo evento storico.**

**Il Paese inoltre ospita il più importante tempio induista consacrato a Shiva, il tempio di Pashupatinath sulle rive del fiume Bagmati a pochi chilometri da Kathmandu.**

**Questo programma offre l'opportunità di immergersi in una storia da cui emergono bellezze incomparabili e profondi richiami alla spiritualità orientale.**

**Sistemazioni sempre in hotel a 5 stelle.**

**13 giorni / 12 notti**

**■ 1° e 2° giorno MILANO/DELHI**

Partenza da Milano con volo di linea. All'arrivo a Delhi cerimonia tradizionale di benvenuto e sistemazione in hotel. Viste sia di Delhi vecchia, città fortificata risalente al 17 secolo, indimenticabile per le sue ornatissime cancellate, per i suoi vicoli e l'enorme Bazar, sia della Dheli nuova, dove imponenti viali alberati, parchi e fontane circondano i maestosi Palazzi Governativi, del Parlamento e del Presidente.

**■ 3° e 4° giorno DELHI/JAIPUR**

Due intense giornate dedicate alla medioevale "città rosa" del Rajasthan inclusa un'escursione a dorso di elefante e, ovviamente, la vista del famoso Palazzo dei Venti.

**■ 5° e 6° giorno AGRA**

Sulla via per Agra visita a Fatehpur Sikri, le magnifiche rovine della città Residenza Mughal, costruita dal Grande Akbar. Agra, l'antica capitale dei Mughal, ci offre invece il celeberrimo Taj Mahal, sontuoso monumento all'amore in marmo fatto costruire dall'imperatore Sahah Jahan in memoria della sua consorte Regina Mumtaz.

**■ 7° e 8° giorno KHAJURAHO**

Khajuraho fu la capitale dei Chandela, che regnarono fra il 9 e il 13 secolo. Oggi, a Khajuraho sono rimasti poco più di 22 templi a testimoniare le glorie della città nel passato.

**■ 9° giorno VARANASI**

Varanasi è la più rinomata sede di pellegrinaggio per gli Induisti e fa parte delle sue attrazioni assistere alle cerimonie degli Indù riversi in preghiera sul Gange, il fiume sacro.

Giro in barca sul fiume per vedere i Bathing Ghats, la scalinate luogo di preghiera che conducono al fiume.

Visita anche a vari templi, alla famosa Università Induista di Banaras ed escursione a Sarnath, dove Buddha pronunciò il suo primo sermone e diede avvio alla predicazione della sua dottrina.

**■ 10°, 11° e 12° giorno KATHMANDU**

**(Nepal)**

Kathmandu si raggiunge con un volo di un'ora e mezza circa. Durante il soggiorno visite alla città di Bhatghaon (Km. 14), dichiarata dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità, a Patan, antica città adiacente a Kathmandu, e al santuario buddista di Swaymbunath.

A Kathmandu visite alla Piazza delle Udienze, al Vecchio Palazzo Reale, al Palazzo della Dea Vivente, all'affollatissimo bazar ed ai due santuari della Valle di Kathmandu: Pashupatinat, induista, sulle rive del torrente Bagmati, e Bodnath, buddista, uno "stupa" bimillenario.

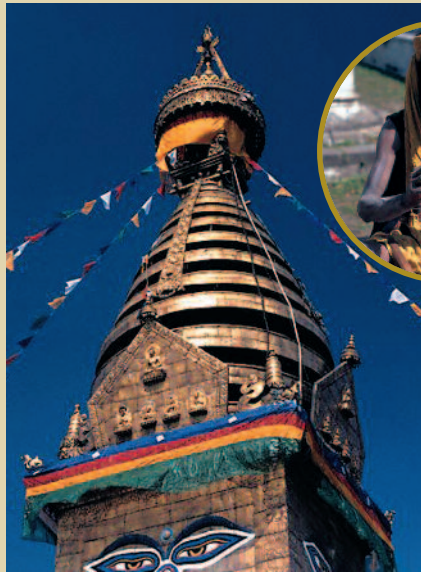
**■ 13° giorno KATHMANDU/ITALIA**

In orario trasferimento all'aeroporto e voli di rientro per Milano.



**QUOTE INDIVIDUALI da € 2.355,00**

in camera doppia e pensione completa in hotel 4/5 stelle. Riduzioni per eventuale sistemazione in hotel 4/5 stelle. Tutte le visite ed escursioni con guida di lingua italiana.



**Jodhpur**  
**Ajit Bhawan \*\*\*\*\* luxury heritage**  
Spettacolare storico palazzo residenza della famiglia reale di Jodhpur. Poco più di 60 camere assolutamente autentiche nello stile ma perfette nel comfort e nelle dotazioni. Piscina e centro benessere. Cucina raffinata ed elegante.



**Kathmandu (Nepal)**  
**Hotel Soaltee Crowne Plaza \*\*\*\*\***  
Hotel centralissimo e confortevole, con 283 camere dotate di tutti i comfort internazionali. Sorge in un ampio e verdissimo parco con vista spettacolare sulle grandi montagne del nord. Ottima ristorazione con 5 ristoranti. Centro Spa, piscina, casinò e bowling.



**Khajuraho**  
**Radisson Jass \*\*\*\*\***  
Lussuoso hotel posizionato in posizione panoramica, con splendida vista sulle montagne e sulla foresta. Spettacolare la deck terrace. Le camere sono 94. Centro benessere, piscina e campi da tennis.



**Khimsar**  
**Fort Khimsar - luxury heritage**  
Storico edificio costruito nel 1523, già residenza della famiglia reale di Khmsar. Le camere sono 50 in un ambiente lussuoso ed elegante. Cucina raffinata sia tradizionale che internazionale. Piscina e centro benessere. Escursioni a cavallo e sui cammelli.



**Kovalam**  
**The Leela Kempinski \*\*\*\*\***  
Scenografico e lussuoso hotel adagiato su una scogliera affiancata da due grandissime spiagge con una grandissima parco alle spalle. Le camere, elegantissime, sono 194. Ristorante sia in hotel che sulla spiaggia. Autentico Ayurveda Wellness Spa.



# India

## INDIA DEL SUD



**Il Kerala è una sottile striscia di terra fertile a ridosso dei monti Gati Occidentali, che per anni la protessero dalle invasioni da terra.**

**Trovandosi tuttavia sul mare, si possono ancora trovare resti di diverse influenze straniere, dagli antichi Fenici, Egizi, Romani e Greci agli Arabi e ai Cinesi, fino ai più recenti Olandesi, Portoghesi e Inglesi attratti dalla sua ricchezza di legno di sandalo, avorio, tek, legname e, naturalmente, spezie orientali come zenzero, cannella, cardamomo e pepe.**

**Oggi migliaia di turisti vengono a godersi una vacanza indimenticabile, attratti dal caldo mare blu, dalle spiagge dorate incorniciate dalle palme, dalle verdi risaie, dai tipici villaggi di case con i tetti di paglia, dalle fresche lagune costiere, dai massaggi a base di oli ottenuti da erbe medicinali, dalle forme di arte e di danza proprie del Kerala.**

**E questo programma ne è una perfetta sintesi: massaggi ayurvedici, yoga, crociera sulle tipiche house boat, cerimonie religiose e templi, danze affascinanti e natura selvaggia.**

**Sistemazioni sempre in hotel 5 stelle e lusso.**

**10 giorni / 9 notti**

### ■ 1° giorno ITALIA/INDIA

Partenza Roma o Milano con volo di linea. All'arrivo a Bombay trasferimento e sistemazione in hotel.

### ■ 2°, 3° e 4° giorno KOVALAM

In volo si raggiunge Trivandrum e poi in auto, a soli 15 km, le vicine spiagge di Kovalam dove

faremo base per tre giorni dedicati, oltre che alle attività balneari, alla visita di Trivandrum ed ai classici trattamenti ayurvedici, yoga e meditazione.

### ■ 5°, 6° e 7° giorno COCHIN/CROCIERA IN HOUSE BOAT

Dopo una intera giornata dedicata alla visita della città di Cochin, il primo e più importante insediamento europeo in India che ne ha fatto una città tutt'oggi cosmopolita, trasferimento ad Alleppey per imbarcarsi su una tipica imbarcazione locale perfettamente e lussuosamente attrezzata a piccolissimo e confortevole albergo.

Due giorni di tranquilla ed affascinante navigazione fino a Kumarakom lungo i canali che attraversano la regione verdissima e lussureggiante.

### ■ 8° e 9° giorno PERIYAR/MADURAI

La giornata a Periyar è dedicata ai safari acquatici sul grande lago di questo grandioso parco, autentico santuario della natura ricchissimo di elefanti ed altri grandi mammiferi, incluse le famosissime tigri difficili però da avvistare.

Madurai, antica capitale culturale della regione, è invece famosa per i suoi spettacolari templi fra cui il sontuoso Shree Meenakshi.

### ■ 10° giorno BOMBAY/ITALIA

Da Madurai ci si trasferisce a Bombay da dove si riparte in aereo per il rientro in Italia.



### QUOTE INDIVIDUALI da € 2.200,00

in camera doppia e pensione completa in hotel 4/5 stelle. Riduzioni per eventuale sistemazione in hotel 4/5 stelle. Tutte le visite ed escursioni con guida di lingua italiana.



### Madurai Taj Garden Retreat\*\*\*\*

Felicemente posizionato su una collina ed immerso in un curatissimo ed ampio parco, questo lussuoso hotel ricavato in una dimora coloniale di fine '800, offre una magnifica vista sulla città ed i suoi templi. Assolutamente impeccabili e confortevoli le 63 camere.



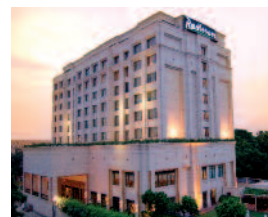
### Mumbai The Orchid \*\*\*\*\*

Bellissimo hotel con spettacolare lobby caratterizzata da una fontana alta 70 metri. Le camere son 245, certificato "Eco-tel". Grande varietà nella scelta della cucina. Centro benessere e piscina. Comodissimo per l'aeroporto.



### Udaipur Fateh Prakash Palace \*\*\*\*\* luxury heritage

Sontuoso palazzo storico della dinastia Mewar, affacciato sul lago Pichola di fronte al Jagmandir Island Palace, al Lake Palace ed al forte Sajjangarh. 29 elegantissime camere e spettacolare ristorante. Piscina e palestra.



### Varanasi Radisson \*\*\*\*\*

Classico hotel moderno, lussuoso e confortevole, ben posizionato in una zona piacevole della città. 116 camere perfettamente attrezzate. Diversi ristoranti. Fitness center, Spa e piscina.



### Periyar Spice Village \*\*\*\*

Caratteristica struttura nei pressi della "Tiger Reserve", immersa in una natura ricca ed incontaminata, ideale per visitare la riserva sia in barca che via terra. 52 camere in stile tribale locale, dotate di tutti i comfort. Ristorante buffet con cucina indiana e internazionale. Piscina e autentico centro ayurvedico.

## Informazioni utili

### INDIA

#### Lingua

La lingua ufficiale è l'hindi. È molto diffuso anche l'inglese.

#### Governo

L'India è una Repubblica federale che fa parte del Commonwealth. È retta da un presidente eletto ogni 5 anni ed è suddivisa in 25 Stati e 7 territori. Il Parlamento è bicamerale.

#### Religione

Le religioni maggiormente diffuse sono l'Induismo (80%) e l'Islam (11%), con minoranze buddhiste, sikh e cristiane.

#### Fuso orario

4 ore e 30 minuti in più rispetto all'Italia. Quando in Italia è in vigore l'ora legale la differenza è di 3 ore e 30 minuti.

#### Clima

Data la vastità del territorio l'India presenta differenti zone climatiche. Si può parlare in generale di un clima di tipo monsonico, caldo-umido con abbondanti piogge nel periodo estivo. Il periodo dei monsoni infatti inizia in maggio per arrestarsi a fine settembre. Il periodo migliore per visitare l'India è l'inverno fra metà novembre e metà marzo, ad eccezione delle zone himalaiane. Per la zona compresa fra Bombay e Goa, i migliori sono i mesi di aprile e maggio. A Delhi da novembre a febbraio fa molto freddo di notte; in aprile invece, di giorno, si arriva anche a 41°C. Calcutta è molto calda da aprile a giugno, con temperatura media attorno ai 36°C.

#### Alimentazione corrente

La corrente elettrica è di 220 Volts. Si consiglia di munirsi comunque di un adattatore per le prese di corrente a lamelle piatte.

#### Valuta

L'unità monetaria ufficiale è la Rupia indiana, suddivisa in 100 paise.

Sono accettate le maggiori carte di credito.

#### Documenti

Per visitare l'India è necessario il passaporto valido per almeno 6 mesi e il visto da richiedere all'Ambasciata dell'India a Roma o al Consolato di Milano compilando un modulo e consegnando 3 foto tessera.

#### Vaccinazioni

Non è richiesta alcuna vaccinazione. La vaccinazione contro la febbre gialla è richiesta a tutti i viaggiatori provenienti da zone infette. Sono comunque consigliate le vaccinazioni contro il colera, il tifo, l'epatite A e B, e la profilassi antimalarica. È utile inoltre portare con sé antibiotici e disinfettanti gastro-intestinali. Si raccomanda di bere solo acqua imbottigliata o bollita, evitare l'acqua del rubinetto ed il ghiaccio nelle bibite perché fatto con l'acqua del rubinetto.

#### Norme doganali

Non ci sono restrizioni per la valuta straniera, in banconota o in traveller's cheques, ma ogni somma che superi i 1.000 US\$ va dichiarata alla dogana su un apposito modulo. È obbligatorio pagare una tassa aeroportuale sia per i voli internazionali che per quelli nazionali.

#### Orari banche e negozi

Le banche sono aperte dalle 10.00 alle 14.00, dal lunedì al venerdì, il sabato dalle 10.00 alle 12.00. I negozi sono aperti dalle 10.30 alle 21.00, dal lunedì al sabato. Gli Uffici postali sono aperti dalle 10.00 alle 16.30 dal lunedì al venerdì, il sabato chiudono alle 12.00.

#### Cucina

La cucina indiana fa molto uso di riso bollito o fritto e di spezie. La maggior parte dei piatti tipici sono a base di carne, sebbene sia esclusa dalla tavola quella di bovino, per motivi religiosi. Ottimo il pane e il "Dhal", una zuppa di lenticchie. Il curry è presente in molti piatti vegetali o a base di carne o di pesce; spesso nei piatti si associa il "Dhai", uno sorta di yogurt. A nord la cucina è molto piccante e si caratterizza per i piatti a base di carne e il pane non lievitato cotto al momento su piastre roventi, altri piatti tipici sono il "Rogan josh" (agnello al curry), il "Gishtaba korna" (polpette di carne alle spezie con yogurt) e il "Korna" (stufati vegetali a base di carni). A sud è frequente la presenza di verdure e il riso, il "Thali" è un classico piatto indiano vegetariano. Da assaggiare il "Tandoori chicken", il pollo, la frutta (noci di cocco, pompelmi, manghi), i budini, le frittelle, i dolci, il "Kulfi" tipico gelato al pistacchio e naturalmente il tè. Sulla costa si può gustare ogni varietà di pesce e di molluschi.

#### Cosa comprare

In India si possono acquistare splendide sete, tappeti del Kashmir, gioielli, anti-quariato in argento, ottone e rame, tessuti ricamati e ceramiche del Rajasthan, scialli di lana di capra del Kashmir, sculture in legno di New Delhi, i "sari" in seta di Benares, le miniature di Agra, le mussole, le tele, le sete e i broccati. Famosi gli intagli in legno (tek, sandalo, palissandro, ebano) diffusi ovunque e le sculture in pietra dell'Orissa, le ceramiche e le lacche dipinte a mano, il vasellame in ottone e rame, e gli oggetti in bambù e di pelletteria.

#### In valigia

L'abbigliamento deve essere leggero e pratico, come quello adottato in Europa durante la stagione estiva. Sono preferibili gli indumenti di cotone. Non dimenticate un cappello per proteggersi dal sole. Nella zona settentrionale dell'India l'inverno è piuttosto rigido, conviene quindi portare qualche abito di lana, una giacca a vento e un maglione, utile anche durante la bella stagione per l'aria condizionata degli alberghi.

### NEPAL

#### Lingua

La lingua ufficiale è il nepalese, sono molto diffusi i dialetti tibetani. Nelle maggiori città è parlato correttamente anche l'inglese.

#### Governo

Il Nepal è una Monarchia costituzionale.

#### Religione

Le religioni maggiormente diffuse sono l'Induismo e il Buddhismo.

#### Fuso orario

4 ore e 45 minuti in più rispetto all'Italia.

#### Clima

Il clima del Nepal è del tutto particolare, nelle zone meridionali si presenta caldo-umido, mentre verso le montagne si verificano abbondanti precipitazioni. La stagione delle piogge va da luglio a settembre. Le spedizioni in alta montagna vengono generalmente organizzate fra settembre ed ottobre.

#### Alimentazione corrente

La corrente elettrica è di 220 Volts, 50 cicli. Si consiglia di dotarsi di un adattatore per le prese di tipo americano.

#### Valuta

L'unità monetaria ufficiale è la Rupia nepalese, suddivisa in 100 paise. Si accettano solo alcune carte di credito come l'American Express e la Visa.

#### Documenti

Per visitare il Nepal è necessario il passaporto valido per 6 mesi dal momento di uscita dal Paese e con almeno una pagina libera. È obbligatorio anche il visto che, arrivando dall'India, viene rilasciato direttamente alla frontiera o in aeroporto.

#### Vaccinazioni

Non è richiesta alcuna vaccinazione. Sono comunque consigliate le vaccinazioni contro il tifo, il tetano, il colera, l'epatite A e B, e la profilassi antimalarica. Si raccomanda di bere solo bibite imbottigliate, sono da evitare anche il ghiaccio e il frappé perché viene utilizzata l'acqua del rubinetto. Evitare di mangiare verdura cruda e frutta con la buccia.

#### Norme doganali

Tutti i bagagli sono soggetti al controllo doganale nel porto d'ingresso. I turisti possono portare con sé articoli di consumo come bevande alcoliche, una bottiglia da 1 L; tabacchi: 200 sigarette; 15 rullini fotografici, 12 rullini per riprese, un binocolo, una macchina fotografica, una macchina cinematografica, una cinepresa, una radio, un registratore, una bicicletta, 15 radio-cassette e 10 cassette per registratore video, a condizione che siano dichiarati alla dogana in arrivo e riportati con sé alla partenza. Per l'esportazione di oggetti antichi occorre un certificato speciale rilasciato dal Dipartimento di Archeologia. È obbligatorio pagare una tassa aeroportuale d'imbarco.

#### Cucina

La cucina nepalese è simile a quella indiana, speziata e piccante. I piatti locali sono principalmente a base di riso, lenticchie, vegetali, uova, verdure cotte, pane tibetano, spaghettoni tibetani. La cucina newari della valle di Kathmandu è particolarmente elaborata e speziata, ma è possibile assaggiarla solo presso le case private. In genere si mangia il bollito accompagnato dalle lenticchie ("Dahl") e da alcune verdure, il tutto speziato con zenzero, aglio e peperoncino. Nei giorni festivi alle verdure si aggiunge anche la carne, esclusa quella di manzo, secondo le consuetudini religiose. Da assaggiare il "Curd", uno yogurt di latte di bufala fatto sul posto. Le pietanze vengono solitamente accompagnate dal "Chang", una bevanda semialcolica che viene ricavata dalla fermentazione dell'orzo proveniente dall'Himalaya. Nei ristoranti dei principali alberghi viene comunque servita la cucina internazionale.

#### Cosa comprare

La Valle di Kathmandu è il luogo ideale per gli acquisti: maglioni di lana, T-shirt, bigiotteria d'argento, pietre, dipinti, tessuti, oggetti di artigianato locale e limitrofo come il coltello Khukri, vasi, brocche, anfore in rame o ottone, tazze da tè tibetane e il tradizionale "thangka" che significa "rotolo dipinto", una delle più belle forme artistiche del Buddhismo tibetano, che rappresentano mandala, Buddha o delle divinità minori.

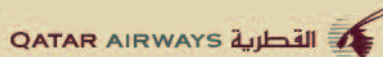
#### In valigia

Nella valle di Kathmandu da metà settembre a marzo è opportuno un abbigliamento leggero, di sera e nelle prime ore del mattino è necessario indossare un golf di lana pesante o una giacca imbottita. Da aprile a settembre nella capitale è sufficiente un abbigliamento leggero, di cotone. È consigliabile inoltre calzare scarpe comode, ad esempio scarpe da ginnastica. È buona regola rispettare il modo di vestire e la mentalità locale: le ragazze in shorts e magliette aderenti o gli uomini a torso nudo offendono il comune senso del pudore.

#### In collaborazione con



Lufthansa



Per i programmi dettagliati e le condizioni generali di vendita fare riferimento al nostro catalogo "Mondo d'Autore".