



БУТАН С KARMA TRAVEL

11-16 апреля 2020 г.

6 дней/5 ночей

- Узнаем о Валовом Национальном Счастье. В чем оно измеряется?
- Разберемся в многообразии течений буддизма.
- Доберемся до Гнезда тигрицы – монастыря на отвесной скале.
- Посетим храм Святого сумасшедшего.
- Помедитируем и позанимаемся йогой.
- Посмотрим красочное фольклорное шоу.

Программа (кратко)

День 1 (11 апреля). Прибытие в Паро.

День 2 (12 апреля). Паро – Тхимпху - Пунакха. Крепость Ташинчхо-дзонг и школа-монастырь Дечен Продранг.

День 3 (13 апреля). Пунакха. Лекция Алексея Ситникова. Крепость Пунакха-дзонг.

День 4 (14 апреля). Пунакха - Паро. Йога. Храм Святого Сумасшедшего

День 5 (15 апреля). Паро. Прогулка к Гнезду тигрицы. Медитация. Фольклорное шоу.

День 6 (16 апреля). Отъезд.

В свободное время Алексей Ситников проведет с каждым участником персональную коучинг-сессию.



ПРОГРАММА

День 1. 11 апреля (Сб). Прибытие в Паро

В 07:25 прибытие в Паро рейсом Druk Air.

Аэропорт Паро - один из самых высокогорных в мире и окружен вершинами- пятитысячниками.

По прибытии в Паро вас встретят в аэропорту и помогут в прохождении формальностей. Затем – трансфер на автобусе в отель Six Senses.

В этот день можно отдохнуть в отеле, сходить в СПА или погулять по городу, чтобы адаптироваться к высоте и разреженному горному воздуху. Паро находится на высоте 2250 м над уровнем моря.

Ночь в Six Senses Paro.

Контакты

ООО «Аспера Лакшери Трэвел»
Москва, Щетининский пер., д. 6
www.aspera.ru
+7 968 666 36 13 (Елена)
argunova@aspera.ru



Отель Six Senses Paro

Расположен на высоте 2 675 метров над уровнем моря над Национальным музеем с руинами 12-го века. Из отеля открывается вид на долину. В составе 16 сьютов, 4 виллы, ресторан, бар, СПА, тренажерный зал, зал для йоги и медитаций, сауна, крытый бассейн.



День 2. 12 апреля (Вс). Паро – Тхимпху - Пунакха

Рано утром - выезд в столицу Бутана - Тхимпху. Здесь находится крепость Ташинчхо-дзонг, в которой заседает правительство. Вы посмотрите крепость, а потом поедете в гости к маленьким послушникам школы-монастыря Дечен Продранг. Они всегда рады гостям. Еще в Тхимпху вы посмотрите Королевский музей текстиля и Фольклорный музей.

Пообедаете в ресторане отеля Six Senses Thimphu, а потом продолжите путь в Пунакху.

Высота Пунакхи над уровнем моря - 1300 м. Здесь круглый год мягкий теплый климат. До 1955 г Пунакха была столицей Бутана.

Прибытие в отель Six Senses Punakha и размещение.

Ночь в Six Senses Punakha.



Six Senses Punakha

Отель в сельском стиле. Расположен на высоте 1400 м над уровнем моря и окружен рисовыми полями. В составе 16 сьютов, 3 виллы, СПА, тренажерный зал, зал для йоги и медитации, ресторан, открытый бассейн.



День 3. 13 апреля (Пн). Пунакха

Утром Алексей Ситников прочитает лекцию.

Во второй половине дня вы отправитесь в крепость Пунакха Дзонг, где лама проведет церемонию благословения. Пунакха Дзонг – зимняя резиденция главы бутанского буддизма.

Обед-пикник на берегу реки.

После обеда вы вернетесь в отель. Можно отдохнуть и сходить в СПА.

Ночь в Six Senses Punakha.

Контакты

ООО «Аспера Лакшери Трэвел»
Москва, Щетининский пер., д. 6
www.aspera.ru
+7 968 666 36 13 (Елена)
argunova@aspera.ru



День 4. 14 апреля (Вт).

Пунакха - Паро

Утром – сеанс йоги, который поможет обрести гармонию и наполнится энергией перед второй половиной путешествия.

После завтрака – выезд в Паро. По пути вы заедете в Чими Лакханг, известный как храм Святого сумасшедшего, недалеко от Пунакхи. Храм был построен в XV веке. По легенде, лама Кинли победил демона Дочу Ла и запер его в скале недалеко от места, где сейчас стоит храм. Ламу Кинли называли Святым сумасшедшим из-за его нестандартного подхода к изучению буддизма и шокирующего поведения. В монастыре хранится деревянный символ фаллоса с серебряной ручкой, который Кинли привез из Тибета. Он используется для благословения женщин, которые желают зачать детей.

После этого вы продолжите путь в Паро. Остановитесь в Тхимпху на обед. По пути будете делать остановки, чтобы полюбоваться видами гор, зеленых долин, белоснежных буддийских ступ и разноцветных молитвенных флагов.

Ночь в Six Senses Paro.



День 5. 15 апреля (Ср). Паро

Рано утром – выезд к началу пешей прогулки к знаменитому монастырю Такшанг (Гнездо тигрицы). Монастырь как будто нависает над обрывом в несколько сотен метров. Легенда гласит, что Гуру Падмасамбхава прилетел сюда на спине тигрицы и медитировал в пещере, на месте которой сейчас находится монастырь. Пешком вы поднимитесь по горной тропе до монастыря, посмотрите монастырь, спуститесь обратно. Набор высоты - около 900 метров. Продолжительность пути – 1,5-2 часа в одну сторону.

Обед-пикник у подножия горы.

После обеда вы вернетесь в отель, отдохнете.

Во второй половине дня вас ждем сеанс медитации в отеле.

А вечером во время ужина во дворе отеля вы увидите красочное танцевальное представление – реконструкцию ежегодного фестиваля Тхимпху Тсечу. Танцоры в разноцветных костюмах и устрашающих масках покажут традиционные танцы.

Ночь в Six Senses Paro.



День 6. 16 апреля (Ср). Паро

Утром – трансфер в аэропорт Паро.

Вам помогут пройти все формальности без очереди.

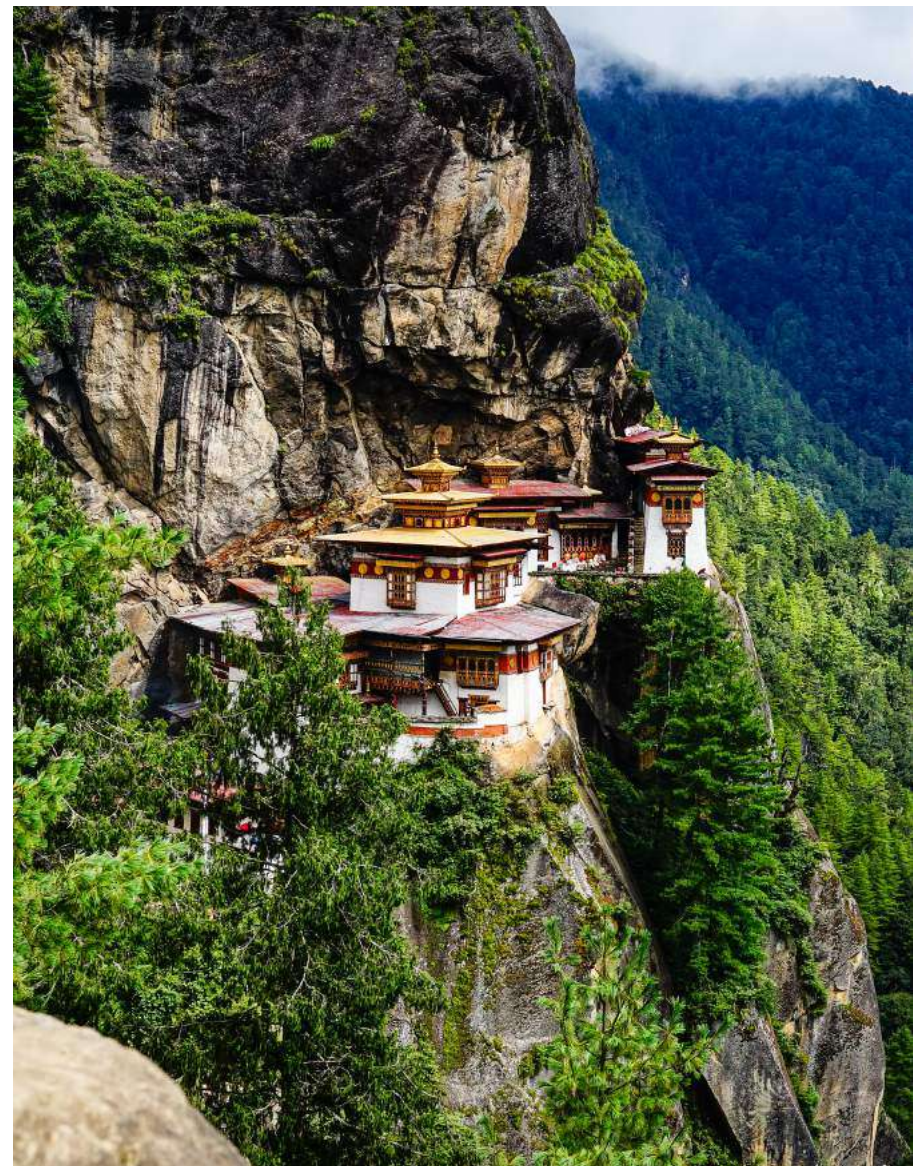
Вылет в Дели в 11:50 рейсом Druk Air. В 13:40
прибытие в Дели.

По прибытии в Дели вы отдохнете в отеле Marriott
рядом с аэропортом.

В 01:25 17 апреля – вылет в Москву рейсом Аэрофлота.

Контакты

ООО «Аспера Лакшери Трэвел»
Москва, Щетининский пер., д. 6
www.aspera.ru
+7 968 666 36 13 (Елена)
argunova@aspera.ru



Стоимость программы на человека при одноместном размещении: USD 18 800
Стоимость программы на человека при двухместном размещении: USD 14 600

В стоимость включено:

Проживание 5 ночей в отелях Six Senses Paro и Six Senses Punakha, номера Lodge Suite.

Лекция Алексея Ситникова.

Личная коучинг-сессия Алексея Ситникова 1 час с каждым участником.

Экскурсии и активности с гидом в соответствии с программой.

Трансферы на автобусе с группой.

Питание: завтраки, обеды и ужины в отелях Six Senses, обеды-пикники в соответствии с программой.

Танцевальное шоу 15 апреля.

Фаст-трек в аэропорту Паро на прилете и на вылете.

Виза в Бутан.

Bhutan daily fee.

Перелеты рейсами Druk Air Дели-Паро 11 апреля (04:45 – 07:25) и Паро-Дели 16 апреля (11:50 -13:40), бизнес-класс.

Номер в отеле Marriott в аэропорту Дели на время стыковки 16 апреля.

Виза в Индию (понадобится во время стыковки в Дели).

Не включено:

Личные расходы.

Страховка.

Чаевые.

Алкогольные напитки.

Питание, кроме указанного выше.

Экскурсии и активности, кроме указанных выше.

Авиабилеты, кроме Дели-Паро 11 апреля и Паро-Дели 16 апреля.

Условия оплаты

Для подтверждения брони необходимо оплатить 100 % стоимости поездки.

Условия отмены

При отмене брони до 11 февраля 2020 г возвращается 100% оплаченной суммы.

При отмене брони после 11 февраля 2020 г оплата не возвращается.

Рекомендуемые авиаперелеты

Авиаперелеты Москва-Дели и Дели-Москва не включены в стоимость поездки и оплачиваются дополнительно. Мы можем забронировать для вас билеты. Если вы летите не из Москвы, подберем удобный вам вариант.

10 апреля Москва-Дели 15:05-23:55 Аэрофлот

17 апреля Дели-Москва 01:25-05:25 Аэрофлот

Стоимость авиаперелета бизнес-классом Аэрофлота: от 105 000 руб.

Стоимость билетов дана справочно и меняется ежедневно.

Контакты

ООО «Аспера Лакшери Трэвел»

Москва, Щетининский пер., д. 6

www.aspera.ru

+7 968 666 36 13 (Елена)

argunova@aspera.ru