

NEPAL TOUR 2019

con ritiro di meditazione Shamata.

Vi proponiamo un viaggio organizzato di gruppo in Nepal, dove i partecipanti vivranno un'esperienza alla scoperta dei principali luoghi spirituali e significativi del paese, ed effettueranno un ritiro di meditazione Shamata per coltivare il Calmo Dimorare e sviluppare la pace della Mente.

Lama Machig Rinpoche sarà la **guida spirituale** sia per tutto l'itinerario di visite-pellegrinaggi che per il ritiro di meditazione, è occasione rara e preziosa poter passare 10 giorni a stretto contatto con il Maestro.

Periodo del viaggio: Vacanze Natalizie, periodo tra il 24/12/2019 e il 06/01/2020
(date precise da confermare secondo la convenienza dei voli)

ITINERARIO DEL VIAGGIO

Giorno 1- Arrivo a Kathmandu (KTM). Trasferimento in minibus a Chandra Ban Eco Resort (CB) per pranzo e cena. Incontro di orientamento con Lama Machig Rinpoche. Pernottamento.

Giorno 2- Colazione a CB, partenza per visitare la città storica di Patan con la sua Durbar Square, i meravigliosi palazzi e i luoghi di pellegrinaggio al suo interno; pranzo a Thamel, visita ad altri luoghi sacri della città e/o shopping. . Ritorno a CB per cena e pernottamento.

Giorni 3-4-5. **RITIRO DI MEDITAZIONE** guidato da Rinpoche; tutti i pasti e pernottamenti al Chandra Ban Eco-Resort.

Il ritiro di meditazione è il cuore del viaggio, rappresenta un'opportunità unica di praticare la meditazione ed il dharma in modo intensivo in un ambiente favorevole sia per la sua collocazione geografico/spirituale sia per il silenzio, la pace ed il comfort che la struttura di Chandra-Ban può fornire ai suoi ospiti.

Machig Rinpoche sarà interamente alla guida del ritiro che si svolgerà sulla pratica di Shamata (Shinè in tibetano, trad. "calmo dimorare"), con istruzioni e meditazioni guidate dal Lama sulla consapevolezza e focalizzazione della mente per svilupparne le proprie buone qualità intrinseche, come quiete, pace e stabilità.

E' un occasione unica, quindi, per tutti coloro che motivati da buon cuore vogliono valorizzare il proprio sentiero spirituale facendo qualcosa di importante per sè e per gli altri, stabilendo anche una connessione con gli insegnamenti di una tradizione di grande e profonda saggezza, che proprio nella valle di Kathmandu prolifera e si mantiene viva.

Al termine del ritiro si svolgerà un potente rituale di purificazione, la puja del fuoco.

Giorno 6: Colazione a CB, partenza per visita allo stupa di Swayambhunath, proseguendo poi in mini bus per Pharping, luogo sacro connesso con Padmasambhava/Guru Rinpoche, visita e preghiere nei luoghi sacri. Ritorno a CB per cena e pernottamento.

Giorno 7- Colazione a CB, partenza in mini bus per pellegrinaggio a Namò Boudha. Visita dello stupa e dei luoghi sacri. Pranzo a Namò Buddha. Ritorno a CB, cena e pernottamento.

NEPAL TOUR 2019

con ritiro di meditazione Shamata.

Giorno 8- Colazione a CB. Partenza per pellegrinaggio al posto segreto di Vajra Yogini a Sanku, quindi camminata fino a Nagarkot. Pranzo al sacco. Cena e pernottamento a una locanda a Nagarkot.

Giorno 9- Colazione a Nagarkot. Una camminata giu' a Sanku. Visita al grande stupa di Boudhanath e luoghi circostanti. Ritorno a CB, cena e pernottamento.

Giorno 10- Colazione a CB. Un giorno libero, un' opportunità per fare acquisti e per rivisitare i luoghi preferiti della valle, oppure semplicemente per fare un'escursione nella foresta.

Giorno 11- Colazione a CB – partenza.

NB. L'ordine delle visite è indicativo e potrà essere cambiato sulla base di caso di feste locali o altri avvenimenti per ottimizzare l'esperienza del gruppo.

ALLOGGIO:

Per 9 notti il pernottamento e' al Chandra Ban Eco-Resort (www.kathmanduecoresort.com)

Per una notte in una guest house a Nagarkot .

PARTECIPANTI:

Min 6 max 12 persone. Poiché il numero dei partecipanti è molto ristretto, Vi consigliamo di decidere abbastanza velocemente e di comunicare per iscritto la Vs richiesta di prenotazione a

ALICE cell. 347 3195165 oppure alice.925@hotmail.it

Le richieste di prenotazione effettuate a voce non possono essere tenute in considerazione se non le confermate per iscritto tramite mail o SMS

Per favore **NON EFFETTUATE PRENOTAZIONI DI VOLO NE' VERSAMENTI BANCARI** prima di aver ricevuto **conferma scritta del Vs posto! Grazie**

COSTO: (11 giorni – 10 notti)

Quota individuale di partecipazione in camera doppia: **€ 1050**

Supplemento camera singola: **€ 180** (abbiamo poche stanze singole)

Supplemento per un giorno extra per persona: **€ 60** (camera doppia)

PAGAMENTO:

anticipo di **€ 200** da pagare all'iscrizione su conto bancario in Italia intestato a Maurizio Luca Corona

Banca Popolare Commercio e Industria, Milano, Italia

IBAN: IT97T0311101604000000010472

BIC: POCIITM1002

saldo da pagare all'arrivo in Nepal –con Visa o contanti in Euro/ dollari/sterline

NEPAL TOUR 2019

con ritiro di meditazione Shamata.

TRASPORTO

1. Il trasporto sarà organizzato in jeep o mini bus a seconda del numero di partecipanti.
2. Per il gruppo il trasporto da e all'aeroporto è incluso nel prezzo.

Supplemento per trasferimenti da-all'aeroporto (arrivi e partenze individuali) € 23 (per una – tre persone)

I COSTI INCLUDONO:

Alloggio, pasti : colazione, pranzo e cena con menu vegetariani(the e caffè durante il giorno) - ESCLUSO il pranzo del giorno 10 quando il gruppo ha una giornata libera.

Trasporto ai posti di pellegrinaggio ESCLUSO il giorno 10 - tutto il giorno libero.

- Sistemazione nell'Eco-Resort in camere doppie
- Trattamento di pensione completa come da programma
- Trasferimenti ed escursioni come da programma
- Biglietti di ingresso ove previsti e visite come da programma (non per i giorni liberi)
- Un modesta offerta per il lavoro di organizzazione/ accompagnamento durante il viaggio a Rinpoche. **(Non per i suoi insegnamenti durante il ritiro)**

I COSTI ESCLUDONO:

- il biglietto aereo a/da Kathmandu
- il visto nepalese (25 USD x 15 gg)
- pranzi e trasporti nel giorno libero (vedi sopra)
- Spese di carattere personale
- L'offerta a Rinpoche per gli insegnamenti durante il ritiro di 3 giorni.** Vi ricordiamo che l'offerta a Machig Rinpoche, **non** inclusa nella quota individuale, servirà interamente a sostenere il suo progetto per realizzare un Centro Ritiri a Pharping.

CONDIZIONI DI DISDETTA

- l'anticipo può essere trasferito a chi prende il posto del partecipante che disdice
- oppure rimborso di tutto l'anticipo (meno le spese bancarie) fino a un mese prima dell'inizio del Dharma Tour
- oppure rimborso di metà dell'anticipo (meno le spese bancarie) fino a due settimane prima dell'inizio del Dharma Tour