Narshing Chowk, Thamel, Kathmandu, Nepal
+977 9823621022 · info@mounteverestgo.com

Trek Nepal da Meditação – 10 dias

Itinerário dia a dia

DESDE
US$1,040
por pessoa

DURAÇÃO	ALTITUDE MÁX.	DIFICULDADE	REGIÃO	TAMANHO DO GRUPO
10 dias	**3,870 m**	**Médio**	**Vale de Langtang**	**Máx. 12**

Dates, prices and booking online: https://mounteverestgo.com/pt/viagem/meditation-trek-nepal/

DESTAQUES



Daily meditation sessions at tea houses, monasteries, and viewpoints.

- Extended time at Kyanjin Gompa monastery for spiritual practice.
- Sunrise meditation at Tserko Ri (4,984m) with Langtang Lirung views.
- Buddhist teachings from our guide and resident monks (where possible).
- Combine physical trekking with deeper contemplative practice.

ITINERARY AT A GLANCE

Dia 1	Chegada a Katmandu	1,400 m
Dia 2	Visit Boudhanath & Drive to Syabrubesi	1,550 m
Dia 3	Hotel de caminhada para Lama	2,480 m
Dia 4	Caminhada até a vila de Langtang	3,430 m
Dia 5	Caminhada até Kyanjin Gompa	3,870 m
Dia 6	Meditation Day at Kyanjin Gompa	3,870 m
Dia 7	Sunrise Meditation at Tserko Ri	4,984 m
Dia 8	Hotel de caminhada para Lama	2,480 m
Dia 9	Trek to Syabrubesi & Drive to Kathmandu	1,400 m
Dia 10	partida final	1,400 m

LOCAIS QUE VAI VISITAR



Kathmandu 1,400 m

Katmandu é a capital do Nepal e a porta de entrada para todas as regiões de trekking - um vale do Patrimônio Mundial da...



Stupa Boudhanath 1,400 m

Boudhanath é uma das maiores estupas esféricas do mundo e o local mais sagrado do budista tibetano fora do Tibete - um Patrimônio Mundial...

INCLUÍDO

• Todos os embarques e gotas do aeroporto em um veículo particular
• Hotel Katmandu (3 noites, B&B) com jantares de boas-vindas e despedidas
• Voos domésticos, quando aplicável ao itinerário
• Todo o transporte terrestre em veículo particular
• Todas as licenças necessárias (TIMS, Parque Nacional, Área de Conservação, Área Restrita, quando aplicável)
• Três refeições diárias (BLD) durante a caminhada com chá/café
• Casa de chá ou acomodação de acampamento durante a caminhada
• Guia experiente de trekking e guia assistente de língua inglesa para grupos de 6+
• Porteiros (1 por 2 trekkers, 15kg de bagagem) com seguro total
• Saco de dormir, jaqueta e saco de duffel (depósito reembolsável)
• Kit de primeiros socorros, oxímetro de pulso e oxigênio de emergência
• Telefone por satélite para comunicações de emergência
• Todos os impostos locais e governamentais
• Daily meditation instruction
• Meditation cushions provided
• Monastery donations and offerings
• Buddhist philosophy teachings

Licenças: tratamos de tudo

• Permissão de entrada no Parque Nacional Langtang (NPR 3.390), cartão TIMS.

NÃO INCLUÍDO

• Passagem aérea internacional de e para Katmandu
• Taxa do visto do Nepal (USD 30 por 15 dias, USD 50 por 30 dias)
• Seguro de resgate de viagens e altas altitudes (obrigatório)
• Equipamento e roupas pessoais de trekking
• Chuveiros quentes, Wi-Fi, carregamento de dispositivos e bebidas alcoólicas
• Almoço e jantar em Katmandu
• Dicas para guia, porteiro e motorista (recomendado 10-15% de custo de viagem)
• Custos de eventos imprevistos (tempo, atrasos nos voos, mudanças de rota)

O ITINERÁRIO COMPLETO

01 Chegada a Katmandu

Altitude: 1,400 m **Alojamento:** Hotel de 3 estrelas

Arrival and transfer to hotel. Evening welcome dinner and meditation briefing.
Refeições: Dinner · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

02 Visit Boudhanath & Drive to Syabrubesi

Altitude: 1,550 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

Morning meditation at Stupa Boudhanath. Afternoon 7-hour drive to syabrubesi.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Syabrubesi (1550 m)

03 Hotel de caminhada para Lama

Altitude: 2,480 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

Trek through bamboo and rhododendron forest. Evening meditation.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Lama Hotel (2480 m)

04 Caminhada até a vila de Langtang

Altitude: 3,430 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

continuar a vila de langtang. Visit the rebuilt monastery. Evening meditation.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Langtang Village (3430 m)

05 Caminhada até Kyanjin Gompa

Altitude: 3,870 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

alcance Kyanjin Gompa. Afternoon monastery visit and meditation.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kyanjin Gompa (3870 m)

06 Meditation Day at Kyanjin Gompa

Altitude: 3,870 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

Full day at the monastery with meditation sessions, monk interactions, and Buddhist teachings.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kyanjin Gompa (3870 m)

07 Sunrise Meditation at Tserko Ri

Altitude: 4,984 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

Pre-dawn climb to Tserko Ri for sunrise meditation with língua Lirung views.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kyanjin Gompa (4984 m)

08 Hotel de caminhada para Lama

Altitude: 2,480 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

Begin the descent. Evening meditation.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Lama Hotel (2480 m)

09 Trek to Syabrubesi & Drive to Kathmandu

Altitude: 1,400 m **Alojamento:** Hotel de 3 estrelas

caminhada final para syabrubesi. Drive to Kathmandu. Jantar de despedida.
Refeições: Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

10 partida final

Altitude: 1,400 m

Transferência para o aeroporto internacional.
Refeições: Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)