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

Yoga Trek Nepal – 14 dias

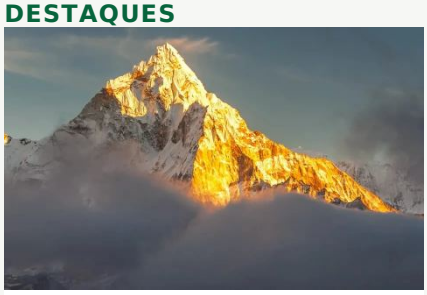
Itinerário dia a dia

DESDE
US$1,440
por pessoa

DURAÇÃO	ALTITUDE MÁX.	DIFICULDADE	REGIÃO	TAMANHO DO GRUPO
14 dias	**4,130 m**	**Médio**	**Região de Annapurna**	**Máx. 12**

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

DESTAQUES



Sessões diárias de ioga matinal e pranayama lideradas por um instrutor certificado.

- Noite yoga restauradora e meditação em cada casa de chá.
- Rota ABC clássica com aclimatação adequada.
- Yoga apropriado para todos os níveis - bem-vindos aos iniciantes.
- Trekking consciente com foco na respiração e conexão com as montanhas.

ITINERARY AT A GLANCE

Dia 1	Chegada a Katmandu	1,400 m
Dia 2	Workshop de Yoga e Voe para Pokhara	820 m
Dia 3	Dirija até Nayapul e faça uma caminhada até Ghandruk	1,940 m
Dia 4	Caminhada para Chhomrong	2,170 m
Dia 5	Caminhada para Dovan	2,600 m
Dia 6	Caminhada até Deurali	3,230 m
Dia 7	Caminhada para ABC via MBC	4,130 m
Dia 8	Sunrise Yoga na ABC e caminhada para o bambu	2,310 m
Dia 9	Caminhada para Jhinu Danda (Hot Springs)	1,780 m
Dia 10	Caminhe para Nayapul e dirija para Pokhara	820 m
Dia 11	Voe para Katmandu	1,400 m
Dia 12	Kathmandu Sightseeing & Meditation	1,400 m
Dia 13	Dia do buffer em Katmandu	1,400 m
Dia 14	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...



pokhara 827 m

Pokhara é a segunda cidade do Nepal e a porta de entrada para toda a região de Annapurna - uma cidade descontraída com cafés...



Acampamento base de Annapurna 4,130 m

O Acampamento Base Annapurna (ABC) fica a 4.130 metros no coração do Santuário de Annapurna - um anfiteatro natural cercado por picos acima de...



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
• Instrutor de ioga certificado durante toda a jornada
• Mata de ioga fornecida para uso do cliente
• Sessões diárias de ioga/meditação à manhã e à noite

Licenças: tratamos de tudo

• Permissão de entrada na área de conservação de Annapurna (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

Chegada e traslado ao hotel. Jantar de boas-vindas à noite e briefing de io.
Refeições: Dinner · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

02 Workshop de Yoga e Voe para Pokhara

Altitude: 820 m **Alojamento:** Hotel de 3 estrelas

Workshop de Yoga da Manhã vôo da tarde para pokhara. Meditação da noite pelo lago Phewa.
Refeições: Breakfast · **Overnight:** Pokhara (820 m)

03 Dirija até Nayapul e faça uma caminhada até Ghandruk

Altitude: 1,940 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

dirigir para Nayapul. Trek to gandruk. Ioga restauradora à noite.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Ghandruk (1940 m)

04 Caminhada para Chhomrong

Altitude: 2,170 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

Desça para o Modi Khola, depois suba para caneca.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Chhomrong (2170 m)

05 Caminhada para Dovan

Altitude: 2,600 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

Enter the sanctuary gorge. Evening meditation.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Dovan (2600 m)

06 Caminhada até Deurali

Altitude: 3,230 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

Continue up the gorge. Morning pranayama for altitude.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Deurali (3230 m)

07 Caminhada para ABC via MBC

Altitude: 4,130 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

subir passado Acampamento de base de Machhapuchhre até abc. Meditação da gratidão da noite.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Annapurna Base Camp (4130 m)

08 Sunrise Yoga na ABC e caminhada para o bambu

Altitude: 2,310 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

Sunrise yoga in the sanctuary. Begin the descent.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Bamboo (2310 m)

09 Caminhada para Jhinu Danda (Hot Springs)

Altitude: 1,780 m **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking

descer para Jhinu Danda. Afternoon hot springs and restorative yoga.
Refeições: Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Jhinu Danda (1780 m)

10 Caminhe para Nayapul e dirija para Pokhara

Altitude: 820 m **Alojamento:** Hotel de 3 estrelas

caminhada final para Nayapul. Drive to pokhara.
Refeições: Breakfast, Lunch · **Overnight:** Pokhara (820 m)

11 Voe para Katmandu

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

Voo matinal para Kathmandu. Final yoga session.
Refeições: Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

12 Kathmandu Sightseeing & Meditation

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

visitar Stupa Boudhanath for meditation. Afternoon free for shopping.
Refeições: Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

13 Dia do buffer em Katmandu

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

Buffer day for flight delays. Optional day tour of bhaktapur.
Refeições: Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

14 partida final

Altitude: 1,400 m

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