

Tibete, Nepal, Butão e Índia

REINOS DOS HIMALAIAS

Entre montanhas imponentes, mosteiros ancestrais, cidades históricas e tradições espirituais profundamente enraizadas, esta viagem propõe uma descoberta de alguns dos territórios mais fascinantes da Ásia. Tibete, Nepal, Butão e Índia revelam-se ao longo de um percurso que combina património histórico, diversidade cultural, espiritualidade e paisagens extraordinárias.

A viagem começa no Tibete, conhecido como o "Teto do Mundo", onde Lhasa conserva alguns dos mais importantes símbolos do budismo tibetano. O majestoso Palácio de Potala, os templos sagrados e os mosteiros centenários permitem conhecer uma cultura marcada pela fé e por tradições que atravessam gerações.

No Nepal, o Vale de Katmandu surpreende pela riqueza do seu património, pelos templos hindus e budistas, pelas antigas cidades reais e pela intensidade da vida quotidiana. Entre cerimónias religiosas, mercados tradicionais e monumentos históricos, descobrimos um território onde diferentes crenças e culturas convivem há séculos.

A viagem prossegue pelo Butão, o lendário Reino do Dragão do Trovão, onde a preservação das tradições, a arquitetura singular e a filosofia de vida da população conferem ao país uma identidade muito própria. Entre fortalezas-monastério, vales verdejantes e paisagens montanhosas, destaca-se o emblemático Mosteiro de Taktsang, conhecido como Ninho do Tigre, suspenso numa impressionante falésia sobre o Vale de Paro.

Por fim, a Índia apresenta-nos uma realidade distinta, através da energia de Delhi, dos monumentos da época mogol, dos mercados tradicionais e da diversidade religiosa que caracteriza o país.

Quatro territórios, diferentes culturas e uma extraordinária herança espiritual, reunidos numa viagem que vai muito além da descoberta de monumentos e paisagens, proporcionando uma aproximação às tradições, à história e aos modos de vida de alguns dos povos mais singulares da Ásia.

PROGRAMA:

1º DIA | LISBOA / ... / PEQUIM
Comparência dos participantes no aeroporto de Lisboa. Assistência nas formalidades de embarque e partida em voo regular com destino a cidade de ligação. Noite a bordo.

2º DIA | PEQUIM
Chegada na cidade de ligação, mudança de avião e voo regular para China. Chegada a Pequim, assistência e transfer para o hotel KEMPINSKI BEIJING YANSHA CENTER HOTEL 5* (ou similar) para check-in. Alojamento.



3º DIA | PEQUIM / LHASA (TIBETE)
Pequeno-almoço no hotel e checkout. Transfer para o aeroporto para voo com destino ao Tibete. À chegada ao Aeroporto de Gonggar em Lhasa, assistência e transfer para o SHANGRI LA HOTEL LHASA 5* (ou similar) para check-in. Lhasa, capital da Região Autónoma do Tibete, situada a 3.650 metros acima do nível do mar e conhecida como a "Cidade do Sol", é considerada a cidade mais elevada do mundo. Fundada há cerca de 1.300 anos, é o centro político, económico e cultural da região, bem como um importante local sagrado do budismo tibetano. Uma viagem ao "teto do mundo" é o sonho de muitos viajantes. Restante do dia dedicado ao descanso e adaptação à altitude — recomenda-se beber bastante água e evitar esforços físicos. Caso se sinta confortável, poderá realizar um breve passeio nas imediações do hotel durante a tarde. Alojamento e jantar no hotel.

Conselho importante:
É importante proceder à aclimatação à elevada altitude do Tibete antes de realizar quaisquer visitas turísticas ou excursões.

Dormir bem no hotel é uma boa opção, pelo que não se deve ter pressa em começar a visitar a cidade de Lhasa.

4º DIA | LHASA
Pequeno-almoço no hotel. Saída para um dia completo de visitas, começando pelo Palácio de Potala, antiga residência de inverno dos Dalai Lamas e um dos principais símbolos do Tibete. Classificado como Património Mundial da UNESCO, o palácio alberga uma importante coleção de objetos históricos, estátuas de Buda e pinturas religiosas. Almoço em restaurante. Durante a tarde, visita a Norbulingka, antiga residência de verão dos Dalai Lamas, onde se destaca o Kelsang Phodrang (Novo Palácio de Verão), conhecido pela sua arquitetura tibetana, frescos e salas preservadas. Continuação para o Templo de Jokhang, um dos mais importantes locais de peregrinação budista do Tibete, que alberga uma venerada estátua dourada de Buda Sakyamuni. Seguidamente, passeio pela Rua Barkhor, tradicional circuito de peregrinação em redor do templo, conhecido também pelo seu animado mercado tibetano. Após as visitas, regresso ao hotel. Alojamento e jantar no hotel.

5º DIA | LHASA
Pequeno-almoço no hotel. Saída para uma visita turística aos Mosteiros de Drepung e Sera. A visita começará pelo Mosteiro de Drepung, que foi um dos «três grandes» mosteiros da escola Gelug do Tibete, fundado em 1416. O Palácio Jardim era utilizado como residência do Dalai Lama em Drepung, antes da transferência para o Palácio de Potala. Será possível visitar a maior cozinha monástica existente no interior do mosteiro e apreciar uma oficina de escultura budista nas proximidades de Drepung. Almoço em restaurante. Durante a tarde, visita ao Mosteiro de Sera, outro dos «três grandes» mosteiros da escola Gelug do Tibete, fundado em 1419. O principal destaque é o debate entre os monges, que decorre aproximadamente entre as 15h00 e as 17h00. Além disso, será possível visitar a oficina de impressão de escrituras religiosas tibetanas e, no interior do mosteiro, observar três mandalas de areia e pinturas coloridas de Buda sobre rocha. Após o passeio, transporte de regresso ao hotel. À noite, transporte para um restaurante tibetano para jantar, onde será também possível assistir a danças tradicionais. Esta experiência oferece uma oportunidade única de apreciar a gastronomia tibetana enquanto se conhecem as vibrantes tradições culturais do Tibete através da música e da dança. Regresso ao hotel e alojamento.

6º DIA | LHASA / KATMANDU (NEPAL)
Pequeno-almoço no hotel e checkout. Transfer para o aeroporto para voo regular com destino ao Nepal. Chegada ao Aeroporto Internacional de Tribhuvan, em Katmandu, receção e acolhimento tradicional com uma Khada, um lenço cerimonial tradicional colocado à volta do pescoço, acompanhado de um sorriso acolhedor. Este gesto simboliza pureza, boa vontade, bons auspícios e compaixão. Posteriormente, transporte para almoço em restaurante. Durante a tarde, visita à cidade de Bhadgaon, também conhecida como Bhaktapur, uma antiga cidade Newar localizada no extremo oriental do Vale de Kathmandu. Visita à praça principal de Bhaktapur, a Praça Durbar, onde se encontra o Palácio das 55 Janelas, construído pelo rei Bhupatindra Malla e que serviu de residência à família real até 1769. Na Praça Durbar encontram-se o Templo de Nyatapole (dedicado à deusa Durga), o Templo de Dattatraya, o Palácio das 55 Janelas, a Porta Dourada, que dá acesso ao Pátio Mulchok, onde está localizado o Templo de Taleju. Este templo, tal como outros existentes nas principais cidades do Vale de Kathmandu, é dedicado à deusa Taleju Bhawani e inclui santuários dedicados a Taleju Bhawani e a Kumari. Os não hindus não estão autorizados a entrar no santuário interior e é estritamente proibido fotografar a deusa viva. Após as visitas, transporte para o CROWNE PLAZA KATHMANDU PULCHOWK HOTEL 5* (ou similar) para check-in. Alojamento e jantar no hotel.

7º DIA | KATMANDU
Pequeno-almoço no hotel. Saída para visita a Pashupatinath, um dos mais importantes santuários hindus do Nepal, dedicado ao deus Shiva, situado nas margens do rio Bagmati, onde é possível observar os tradicionais rituais de cremação. Continuação para a Estupa de Boudhanath, um dos locais mais sagrados do budismo tibetano, conhecida pela sua imponente cúpula e pelos olhos de Buda voltados para os quatro pontos cardeais. Experiência Especial – Cerimónia de Bênção com um Lama, incluindo a oferta de um lenço cerimonial tradicional dos Himalaias, símbolo de saúde, prosperidade e felicidade, com possibilidade de interação com monges budistas. Almoço em restaurante. Durante a tarde, visita a Swayambhunath (Templo dos Macacos), classificado como Património Mundial da UNESCO e situado numa colina com vistas panorâmicas sobre o Vale de Katmandu. Continuação para o centro histórico de Katmandu, percorrendo a Praça Durbar, onde se destacam o Hanuman Dhoka, antigo palácio real dos reis Malla, e o Kumari Bahal, residência da Deusa Viva Kumari. Experiência Especial – Passeio de Riquexó pelas ruas da cidade antiga, passando pelo animado Mercado de Ason em direção a Thamel. Após as visitas, regresso ao hotel. Alojamento e jantar no hotel.



8º DIA | KATMANDU / PARO / THIMPHU (BUTÃO)
Pequeno-almoço no hotel e checkout. Transporte para o aeroporto e embarque em voo regular com destino a Paro. Chegada, assistência e transporte para Thimphu, com paragem em Tschogang Lhakhang, templo do século XV dedicado ao Buda da Compaixão, e em Chuzom, na confluência dos rios Thimphu e Paro, onde se encontram estupas de estilos tibetano, nepalês e butanês. Almoço em restaurante. Durante a tarde, visita à cidade de Thimphu, começando pelo Changangkha Lhakhang, templo e escola monástica do século XII, com vistas panorâmicas sobre o vale. Continuação para o Chorten Memorial Nacional, monumento dedicado ao terceiro rei do Butão e à paz mundial, e para o Tashichhodzong, fortaleza e mosteiro que alberga importantes instituições governamentais e a Sala do Trono do Rei. Visita ao Buddha Point (Kuensel Phodrang), onde se encontra uma imponente estátua de Buda em bronze, com 51,5 metros de altura, oferecendo vistas panorâmicas sobre a cidade. Ao final do dia, passeio pela rua principal de Thimphu e visita ao Bazar de Artesanato Local, com oportunidade de conhecer e adquirir produtos tradicionais do Butão. Após as visitas, transporte para o LE MÉRIDIEN THIMPHU HOTEL 5* (ou similar), para check-in. Alojamento e jantar no hotel.

9º DIA | THIMPHU / PUNAKHA
Pequeno-almoço no hotel e checkout. Durante a manhã, visita ao Instituto Zorig Chusum, conhecido como Escola de Pintura, dedicado ao ensino das 13 artes e ofícios tradicionais do Butão. Passagem pelo Instituto Nacional de Medicina Tradicional, com acesso à farmácia, e pela Biblioteca Nacional, observada do exterior. Partida para Punakha, com visita ao Semtokha Dzong, fortaleza do século XVII conhecida pelas suas esculturas em ardósia. Continuação pelo Passo de Dochula, onde se encontram as 108 estupas memoriais Druk Wangyal Chortens, num cenário de montanha. Chegada a Punakha, antiga capital do Butão, situada num vale fértil atravessado pelos rios Pho Chu e Mo Chu. Almoço em restaurante. Durante a tarde, visita ao Punakha Dzong, imponente fortaleza do século XVII situada na confluência dos dois rios, considerada um dos mais importantes monumentos históricos e religiosos do país. Continuação para o Chimmi Lakhang, templo dedicado ao «Louco Divino», conhecido pelas



suas tradições e bênçãos associadas à fertilidade. Seguidamente, passeio a pé por uma aldeia tradicional, proporcionando contacto com o quotidiano e os costumes da população local. Após as visitas, transporte para o DHENSA BOUTIQUE RESORT HOTEL 4* (ou similar), para check-in. Jantar e alojamento no hotel.

10º DIA | PUNAKHA / PARO
Pequeno-almoço no hotel. Partida de Punakha para Paro. À chegada a Paro, transporte para almoço em restaurante. Durante a tarde, visita ao Ta Dzong, originalmente construído como torre de vigia e que atualmente alberga o Museu Nacional. A extensa coleção inclui antigas pinturas Thangka, tecidos, armas e armaduras, objetos domésticos e uma rica variedade de artefactos naturais e históricos. A próxima paragem será o Rinpung Dzong (Paro Dzong), cujo nome significa «Fortaleza do Monte de Joias», e que possui uma longa e fascinante história. Ao longo das galerias de madeira que circundam o pátio interior encontram-se belas pinturas murais que ilustram ensinamentos e lendas budistas, como os Quatro Amigos, o Velho da Longa Vida, a Roda da Vida, cenas da vida de Milarepa, o Monte Sumeru e outras mandalas cósmicas. Após as visitas, transporte para o LE MERIDIEN PARO HOTEL 5* (ou similar) para check-in. Alojamento e jantar no hotel.

11º DIA | PARO / TAKTSANG (NINHO DO TIGRE) / PARO
Pequeno-almoço no hotel. Saída para uma caminhada para visitar o mágico mosteiro conhecido como Taktsang (Ninho do Tigre). Taktsang é um dos locais de peregrinação mais sagrados do mundo dos Himalaias. O próprio mosteiro encontra-se suspenso numa falésia de granito que desce cerca de 2.000 pés até ao fundo do vale. O nome deriva de uma lenda segundo a qual Guru Rinpoche voou através das montanhas até este local montado nas costas de uma tigresa, chegando a uma gruta onde meditou durante três meses e, durante a sua permanência, converteu ao budismo os habitantes do Vale de Paro. O percurso atravessa uma floresta de carvalhos, pinheiros-azuis e rododendros, chegando a um pequeno chorten rodeado de bandeiras de oração. Almoço na Cafetaria de Taktsang ou possibilidade de organizar um agradável almoço de piquenique num local tranquilo. No regresso, visita ao Kyichu Lhakhang, do século VII, um dos 108 templos construídos nos Himalaias pelo rei tibetano Songtsen Gampo. A construção deste templo assinala a introdução do budismo no Butão. Ao final do dia, visita também a uma Casa Rural Tradicional Butanesa, que proporciona uma boa perspetiva sobre o modo de vida da população local. Após o passeio, regresso ao hotel. Alojamento e jantar no hotel.

Nota Especial: A caminhada implica aproximadamente 3 horas de subida e 2 horas e 30 minutos de descida até ao ponto de partida. Caso os clientes não pretendam realizar uma caminhada tão longa, o programa será ligeiramente alterado. Neste caso, os clientes serão transportados até ao ponto de partida do Mosteiro de Taktsang para uma paragem fotográfica e, posteriormente, visitarão, como alternativa, Dungtse Lhakhang e Drukgyel Dzong, Dungtse Lhakhang foi construído em 1421 pelo grande construtor de pontes de ferro Thangtong Gyelpo e acredita-se que tenha sido erguido sobre a cabeça de um demónio que provocava doenças aos habitantes. Por outro lado, as antigas ruínas de Drukgyel Dzong, ou «Fortaleza da Vitória», encontram-se numa elevação na parte superior do Vale de Paro. Foi construído em 1649 para comemorar a vitória dos butaneses sobre as forças aliadas tibetanas e mongóis. Em 1951, foi destruído por um grande incêndio. Neste caso, o almoço será servido num restaurante local, em vez da Cafetaria de Taktsang.

12º DIA | PARO / DELHI (ÍNDIA)
Pequeno-almoço no hotel e checkout. Transporte para o aeroporto e embarque em voo regular com destino a Delhi. Chegada, assistência e transporte para almoço em restaurante. Durante a tarde, visita ao Qutab Minar, imponente minarete do século XII, com 72,5 metros de altura, considerado um dos mais importantes monumentos históricos de Delhi. Continuação para Connaught Place, principal centro comercial e financeiro da cidade, conhecido pela sua arquitetura colonial, galerias comerciais e pelo Royal Crescent. Tempo livre para passear e realizar compras. Seguidamente, passeio panorâmico pela Nova Delhi, com passagem pela Porta da Índia, Residência Presidencial, Edifício do Parlamento e outros edifícios governamentais, observados do exterior. Após as visitas, transporte para o LE MÉRIDIEN DELHI HOTEL 5* (ou similar), para check-in. Saída para jantar em restaurante. Regresso ao hotel e alojamento.

13º DIA | DELHI
Pequeno-almoço no hotel. Saída para uma visita combinada à Velha e à Nova Delhi, começando pela Jama Masjid, uma das maiores mesquitas da Ásia, com capacidade para cerca de 25.000 fiéis. Continuação para Chandni Chowk, um dos mercados mais antigos e movimentados da capital, com passeio a pé pelas ruas comerciais, entre lojas de especiarias, tecidos, joias e produtos tradicionais. Almoço no hotel ou em restaurante. Durante a tarde, visita ao Túmulo de Humayun, magnífico mausoléu mogol do século XVI, conhecido pela sua arquitetura e pelos jardins geométricos de inspiração persa. Continuação para o Templo de Akshardham, impressionante complexo religioso situado nas margens do rio Yamuna, construído em arenito rosa e mármore branco, com elaboradas esculturas, jardins e monumentos. A visita ao Templo de Akshardham está sujeita à disponibilidade de tempo, podendo ser realizada no dia seguinte. O templo encerra às segundas-feiras.

Nota: Não é permitida a entrada no complexo do templo com objetos metálicos, telemóveis, baterias, artigos de couro, máquinas fotográficas, produtos de tabaco, entre outros. Após as visitas, transporte de regresso ao hotel. Saída para jantar em restaurante. Regresso ao hotel. Alojamento.

14º DIA | DELHI /... / LISBOA
Pequeno-almoço no hotel. Saída para visita ao Gurudwara Bangla Sahib, um dos mais importantes templos Sikh de Delhi, conhecido pela sua arquitetura, lago sagrado e tradições religiosas. Visita à cozinha comunitária (Langar), onde voluntários preparam e distribuem diariamente refeições gratuitas a milhares de pessoas, independentemente da sua religião ou condição social. Continuação para Agrasen ki Baoli, antigo poço subterrâneo em degraus, considerado um notável exemplo da engenharia tradicional indiana. Almoço no hotel. Durante a tarde, visita ao Templo de Lótus, conhecido pela sua arquitetura em forma de flor de lótus e dedicado à oração e à reflexão, acolhendo visitantes de todas as religiões. Continuação para Dilli Haat, mercado de artesanato tradicional com produtos de diferentes regiões da Índia. Tempo livre para compras. Após as visitas, transporte de regresso ao hotel. Alojamento e jantar no hotel.

Notas: No Gurudwara, os visitantes devem cobrir o cabelo e retirar o calçado. Lenços para a cabeça e um serviço de guarda de sapatos encontram-se disponíveis gratuitamente no interior do complexo.

15º DIA | ... / LISBOA
Pequeno-almoço tipo "lunch box" e checkout. Transfer para o aeroporto para embarque em voo com destino a cidade de ligação. Chegada na cidade de ligação, troca de avião e embarque em voo regular com destino a Lisboa. **Fim dos nossos serviços.**



De 14 a 28 de maio de 2027

Preço por pessoa - Mínimo de 20 participantes

EM QUARTO DUPLO	7.860€
EM QUARTO INDIVIDUAL	9.590€

INCLUÍDOS:
- Passagem aérea em voo regular Lisboa /.../ Pequim e Delhi /.../ Lisboa em classe económica, com 1 bagagem de porão de 30kg;
- Passagem aérea em voo regular Pequim / Lhasa em classe económica, com 1 bagagem de porão de 30kg;
- Passagem aérea em voo regular Lhasa / Kathmandu / Paro / Delhi em classe económica, com 1 bagagem de porão de 30kg;
- Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 384 € (à data de 17 de novembro de 2026), a confirmar na emissão da documentação;
- 13 noites de alojamento em hotéis de 4* e 5* selecionados ou similares, em quartos standards com pequeno-almoço no hotel incluído;
- 23 refeições durante o circuito (11 almoços e 12 jantares), sem bebidas;
- Todas as visitas mencionadas no programa de viagem;
- Pequim: Passeios e transportes em autocarro com ar condicionado e assistência de guia local falando espanhol;
- Lhasa: Passeios e transportes em autocarro com ar condicionado e assistência de guia local falando inglês;
- Kathmandu: Passeios e transportes em autocarro com ar condicionado e assistência de guia local falando espanhol;
- Butão: Passeios e transportes em autocarro com ar condicionado e assistência de guia local falando espanhol;
- Entradas incluídas conforme itinerário;
- Auriculares durante toda a viagem;
- Gratificações para guias e motoristas;
- Permissão de viagem para o Tibete (Tibet Travel Permit);
- Taxas de visto de entrada no Nepal incluídas;
- Taxas de visto de entrada no Butão incluídas;
- Taxas de Realeza do Butão (Bhutan Royalty Fees);
- Taxas de visto de entrada na Índia incluídas;
- Seguro Multiviagens;
- Livro de viagem e bolsa Tryvel com informações detalhadas sobre o destino;
- Todos os impostos aplicáveis: Taxas hoteleiras, turísticas e de serviço, além de IVA;
- Acompanhante Tryvel durante toda a viagem (a partir de Lisboa);

NÃO INCLUÍDOS:
- Despesas de natureza pessoal como, lavandaria, chamadas telefónicas/fax e etc...
- Bebidas nas refeições;
- As nossas tarifas não são válidas para qualquer outro período para além do acima mencionado;
- Tudo o que não estiver especificado no itinerário;
- Bagageiros nos hotéis;

DOCUMENTAÇÃO DE VIAGEM OBRIGATÓRIA:
- Passaporte válido: deverá ter uma validade mínima de 6 meses após a data de regresso da viagem e conter, pelo menos, 3 páginas em branco para efeitos de carimbos de entrada e saída.
- Visto de turismo, para entrada no Nepal, Butão e Índia e o "Tibet Travel Permit" para entrada no Tibete;
- Recomenda-se consultar as autoridades oficiais competentes antes da partida, uma vez que os requisitos de entrada, permanência, documentação e saúde podem sofrer alterações até à data da viagem.

TRY VEL
GROUPS & INCENTIVES