



## **Viagem Therha - Reinos do Butão & Nepal**

### **Jornada Himalaia - FLUXO DA CONSCIÊNCIA CÍCLICA DO SAMSARA**

**05 à 15 out 2026**

11 dias / 10 noites - Mínimo: Grupo 14 pessoas.

Nível de dificuldade: Trekking Moderado - 31 km (Total de Caminhada)

**Reserve até 30/MAR26 e ganhe US\$ 100 de desconto.**

Entre o Tibete, China e a Índia, encravados na espetacular cordilheira do Himalaia, o Butão e o Nepal, possuem imensas riquezas. A Cordilheira do Himalaia, possui mais de 50 mil geleiras ao longo dos seus 100 mil km<sup>2</sup>, considerada o “terceiro polo” do mundo, representa um imenso reservatório de água glacial e fonte de milhares de rios e ecossistemas da Ásia como os rios: Ganges e Indo, Yangtze e Mekong.

O Nepal, possui paisagens incríveis, trilhas, experiências culturais e cidades fascinantes. Oferece as melhores opções de trekking do mundo, como o Circuito de Annapurna e o Everest, a maior montanha do planeta com 8.848m. O Vale de Kathmandu abriga uma das maiores concentrações de Patrimônios Mundiais da UNESCO, sendo um lugar maravilhoso para relaxar, praticar ioga, ou para caminhar pelas ruas de Thamel. Prepare-se para memórias de viagem fenomenais.

O Butão por sua vez, é uma terra de enigmas, conhecido por muitos nomes como “Terra do Dragão do Trovão”, “Reino do Céu”, “A Terra dos Tesouros Escondidos” ou “Shangri-la – o paraíso perfeito”. Permaneceu em isolamento auto imposto durante séculos e abriu-se lentamente para o mundo. O povo vive em estreita harmonia com a natureza e possui uma identidade única, derivada de uma rica herança religiosa e cultural. Único país budista Mahayana do mundo. A imensa beleza natural e sua cultura, transmite a sensação de estar em um paraíso. Algumas montanhas ainda nem foram escaladas e apenas 8 pilotos possuem habilitação para pousar e decolar aeronaves. Também, conhecido por sua “Cultura da Felicidade”, iremos desvendar os segredos da filosofia da felicidade butanesa. Nossa viagem ainda nos reserva a incrível oportunidade de nos juntarmos aos peregrinos de todo o mundo em uma jornada até o Ninho do Tigre (Mosteiro Taktshang), encravado no alto da montanha em um trajeto repleto de rodas e bandeiras coloridas de orações que tremulam ao vento.

Uma jornada de imersão dentro da filosofia budista tibetana em lugares sagrados intocados e pouco visitados por turistas.

#### **Sobre a coordenadora:**

**Claudia Quadros** - Psicóloga transpessoal, Mestre em Educação, Xamã Ancestral e gestora da Escola Espiritual Trilha dos Lobos no Rio de Janeiro. Estudiosa das tradições ancestrais dos povos da terra, percorreu inúmeros lugares para mergulhar no resgate das sabedorias e aplica-la no caminho do autoconhecimento. Especializou-se em guiar pessoas resgatando o princípio peregrino de calar a mente e caminhar em lugares sagrados, sítios arqueológicos e espaços intocados da natureza. Dedicando-se a conduzir cada vez mais pessoas para vivências profundas onde a própria natureza conduz os processos de transformação. Quer saber mais acesse:

[www.claudiaquadros.com](http://www.claudiaquadros.com) insta: @claudiaquadrosocial



**Claudia  
Quadros**



**THERHA**

Viagens de Autoconhecimento

### Objetivo da Viagem:

Bem vindo a um caminho de transformação e autoconhecimento. As viagens Therha tem o propósito de te conduzir a uma jornada poderosa junto a natureza, onde resgatará o princípio do peregrino – a conexão com seu ser interior sagrado buscando um destino especial, sua autenticidade.

A cada viagem, você terá dias de aprofundamento teórico e prático de acordo com a proposta transformadora do local. Um tempo dedicado somente a você e a sua jornada de crescimento espiritual.

Através de metodologia própria, Claudia Quadros, o conduzirá além das barreiras emocionais, resgatando coragem, alegria e dignidade. Quando um ser humano recupera seu poder, ele conquista a verdadeira liberdade de escolha e com isso sua autenticidade.



### Roteiro:

#### 05 OUT - 1º Dia - SÃO PAULO ou RIO DE JANEIRO / DOHA (OU OUTRO PAIS DE CONEXÃO)

Apresentação no aeroporto internacional da sua cidade, com pelo menos 3 horas de antecedência do voo, munido de documentação necessária para embarque com destino Kathmandu, com escala e troca de aeronave em Doha ou outra conexão.

Pernoite no Avião. Alimentação inclusa no avião durante o Voos sugeridos no final do roteiro



#### 06 OUT – 2º Dia – KATHMANDU (NEPAL) / CHEGADA

Chegada no aeroporto de Kathmandu (Nepal), recepção e traslado com o grupo ao hotel. Reunião de boas vindas, apresentação do grupo para alinhamento de atividades. Final da tarde livre para descanso

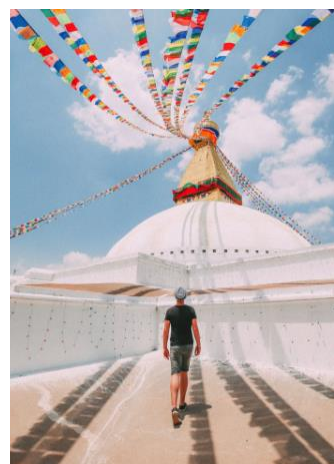
Pernoite em hotel.

Sem alimentação inclusa.

Kathmandu: 1.400m de altitude.

Fuso: +8:45 (horário de Brasília)

*Caso não, chegue no mesmo horário do grupo, um transfer extra privativo será cobrado à parte (sob consulta).*



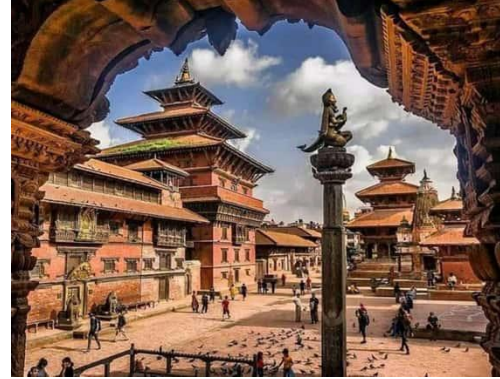
**07 OUT – 3º Dia – KATHMANDU / MONASTÉRIO BUDISTA SWOYAMBHUNATH / ESTUPA BUDISTA BOUDHANATH / CIDADE HISTÓRICA DO REINO DE BHAKTAPUR**



Após o café da manhã, conheceremos a cidade de Kathmandu, com suas estreitas e empoeiradas ruas. Motos, tuk-tuks e pessoas disputam o espaço. Bandeiras de orações tremulam ao vento. Lojas de lembranças competem por sua atenção. Thamel, é um bairro onde o comércio é efervescente. Kathmandu é caótica, de beleza impar, amigável, barulhenta, energética e divertida. Caminhar por suas ruas é uma experiência repleta de surpresas. Visitaremos a **Swoyambhunath**, principal monastério budista que fica no topo de uma colina, de onde teremos uma vista maravilhosa da cidade. Em seguida visitaremos **Boudhanath**, a maior estupa budista do Nepal. Da sua cúpula caiada à sua torre dourada pintada com os olhos oniscientes de Buda, o monumento apresenta proporções perfeitas. A cultura é predominantemente himalaia, com forte presença tibetana e sherpa. Nossa próxima

parada será a cidade histórica de **Bhaktapur**, que foi um reino independente até a unificação do Nepal em 1768 e é uma das cidades mais medievais do Nepal. Foi o maior dos três reinos Newar no Vale de Kathmandu. Bhaktapur possui os pátios do palácio e o centro histórico mais bem preservados do Nepal; a palavra Bhaktapur significa "Cidade dos Devotos".

Pernoite em hotel.  
Café da manhã incluso.



**08 OUT – 4º Dia – KATHMANDU / DURBAR SQUARE DE KATHMANDU / CIDADE HISTÓRICA DO REINO DE PATAN / TEMPLOS HINDUS DE PASHUPATINATH**

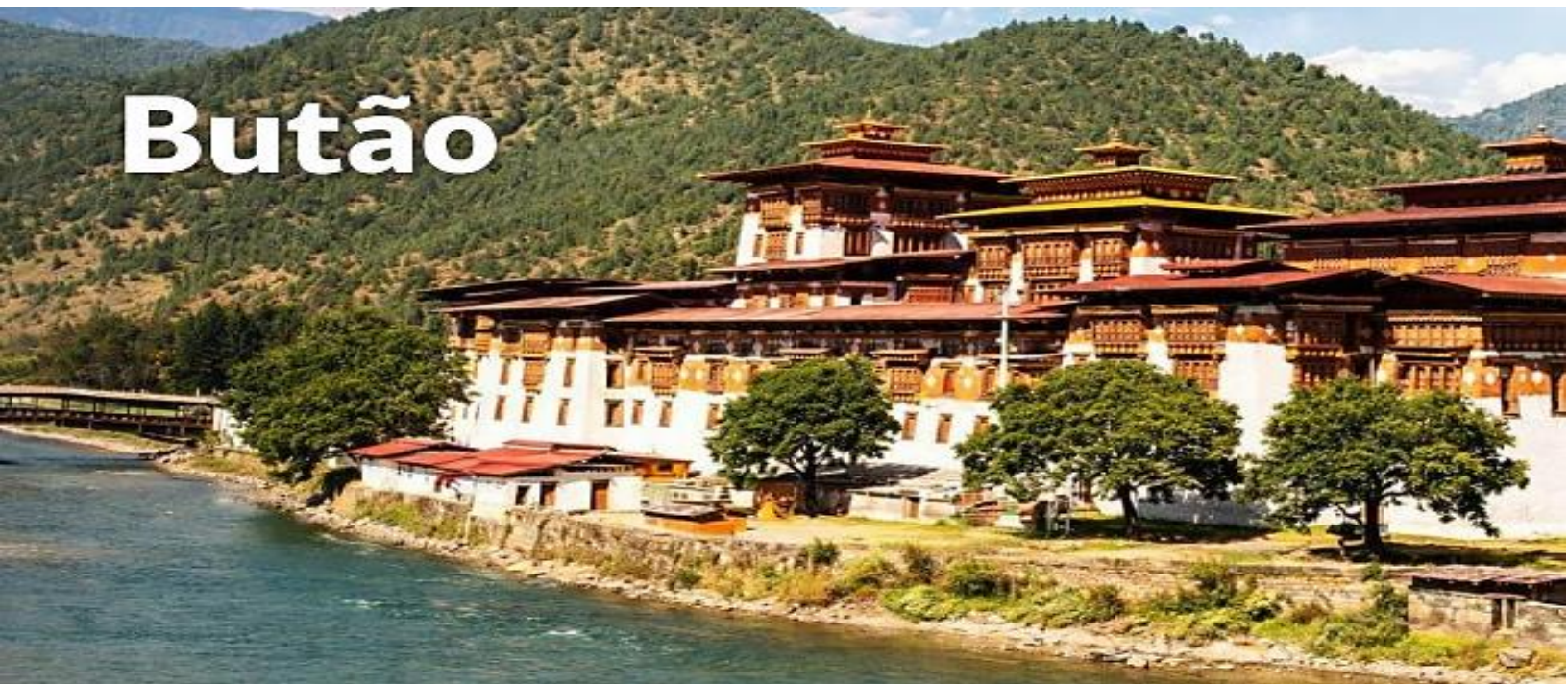
Após o café da manhã, vamos conhecer a **Durbar Square de Kathmandu**, praça central onde fica o antigo Palácio Real e outros monumentos que são hoje Patrimônio da Humanidade - UNESCO. Em seguida iremos para **Patan**, outra reino famoso do Vale de Kathmandu. Patan, é conhecida pelo antigo palácio, pelos templos

hinduístas e budistas, além da arte e artesanato do povo Newari. No final do dia, visitaremos **Pashupatinath**, é o templo hindu mais importante do Nepal e um dos templos de Shiva mais importantes do subcontinente, atraindo inúmeros devotos de toda a Índia todos os anos (apenas hindus têm permissão para entrar no templo.) Retorno ao hotel.

Pernoite em hotel.  
Café da manhã incluso.



# Butão



## **09 OUT – 5º DIA - KATHMANDU (NEPAL) / PARO (BUTÃO) / TEMPLO BUDISTA KYICHU LHAKHANG / THIMPHU**

Após o café da manhã, de acordo com o horário do voo, traslado com o grupo ao aeroporto de Kathmandu para embarque com destino a Paro, no Butão (aproximadamente 1h de voo). As companhias aéreas que voam de Kathmandu para o Butão, fazem um dos voos mais espetaculares do planeta. Em dia de boa visibilidade, pode-se ver o Monte Everest com seus 8.848m, assim como outras incríveis montanhas da Cordilheira dos Himalaias. Chegada ao aeroporto de Paro, imigração, recepção e traslado à capital do Butão, Thimphu (52km. Deslocamento aproximado de 1h30).

No caminho faremos uma visita ao **Kyichu Lhakhang**, um dos mais antigos e sagrados templos do Butão.

**Kyichu Lhakhang**, também conhecido como o Templo de Avalokiteshvara de Mil Braços e Mil Olhos (Demônia Domada). Conta a lenda que havia no Tibet uma demônia apavorando as pessoas e os budistas conseguiram subjulgá-la e a prenderam embaixo da terra com 108 selos. Esses selos são, na superfície, templos em locais astrologicamente determinados, sendo que cada um, está relacionado a uma parte do corpo desta demônia. Desses 108 templos, 2 foram construídos no Butão e os outros 106 estavam no Tibet. Os templos budistas foram construídos pelo **Rei Songtsen Gampo** no século VII (por volta de 659 d.C.).



Restante do dia livre para aclimação e descanso para nos prepararmos para a nossa jornada pela Terra do Dragão Trovão.

Pernoite em hotel.

Pensão completa inclusa (café da manhã, almoço e jantar sem bebidas)

Paro: 2.200m altitude.

Thimphu: 2.334m de altitude.

Fuso: + 9:00 (horário de Brasília)



### **10 OUT – 6º Dia - THIMPHU / BUDHA DORDENMA / MEMORIAL CHORTEN / MONASTÉRIO DE TASHICHHODZONG**

Após o café da manhã, começaremos a nossa jornada visitando o mirante do Buda , com seus 51,5 m de altura. O **Budha Dordenma** é considerado um dos maiores budas sentados do mundo. A imensa estátua ergue-se majestosamente no topo de uma colina com vista para toda a cidade de Thimphu. Seguiremos para o **Memorial Chorten**, que é uma estupa construída em homenagem ao terceiro rei do Butão, Jigme Dorji Wangchuck, conhecido como o pai do Butão moderno. E ainda, iremos ao Forte e Monastério medieval **Tashichhodzong**, onde atualmente ficam os escritórios do

Governo do Butão e o Trono do Rei. A fortaleza é um exemplo perfeito da arquitetura butanesa, que demonstra a habilidade única dos artesãos. Reza a lenda que, nenhum prego de ferro foi usado na construção da fortaleza e que não apenas esta, mas quase todas as fortalezas do país foram construídas da mesma maneira.

Retornaremos ao hotel no final do dia.

Pernoite em hotel.

Pensão completa inclusa (café da manhã, almoço e jantar sem bebidas)

Altitudes Médias: de 2.334 m a 2.585 m.



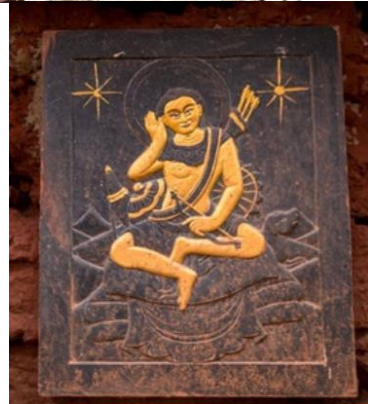
### **11 OUT – 7º Dia - THIMPHU / DESFILADEIRO DE DOCHULA PASS / PUNAKHA DZONG / TEMPLO CHIMMI LHAKHANG / PARO**

Após o café da manhã, nos despediremos de Thimphu e iremos para Paro. No caminho, passaremos por Punakha por via terrestre (aprox. 3h de viagem), com uma parada no impressionante desfiladeiro de **Dochula Pass** (3.080m), de onde se admira as montanhas do Himalaia, assim como as estupas e as bandeiras de orações, que decoram o ponto mais alto da estrada. Se o céu estiver claro, poderemos ver vários picos, inclusive Gangkarpuensum, a montanha mais alta do Butão com 7.497m. Após o almoço, visitaremos a **Punakha Dzong**, típica fortaleza do Butão construída estrategicamente no encontro dos rios Pho Chhu e Mo Chhu em 1.637 para servir de centro religioso e administrativo da região. Visitaremos ainda o templo de **Chimi Lhakhang**, ou templo do “Louco Divino” ou ainda o templo da “Fertilidade”. No final do dia, chegaremos em Paro.



**Chimmi Lhakhang** – Segundo a lenda, o Lama Kunley abençoou o local depois de subjugar a demônia Dochu usando um raio mágico de sabedoria. Próximo ao chorten há uma rocha gigante e é sob ela que a demônia está aprisionada. Mais tarde, o local foi abençoado pelo “Divino Louco”, o santo excêntrico Drukpa Kunley e se tornou famoso como o templo da fertilidade. Chimmi Lhakhang atrai pessoas de todos os lugares, para receberem as bênçãos do lama (monge). O lama foi conhecido como “o santo das 5.000 mulheres” devido ao seu estilo de vida repleto de prazeres, mulheres e vinho. Ele pregava o sexo como um caminho para alcançar a iluminação.

Essa é a origem dos supostos poderes de fertilidade do mosteiro. Os moradores também trazem seus recém-nascidos para serem batizados ali. O Chimmi Lhakhang é verdadeiramente um espaço reverenciado e abençoado por muitos. Muitos casais sem filhos fazem peregrinação na esperança de serem honrados com uma bênção do lama. Alguns peregrinos buscam o templo na esperança de terem um filho e outros buscam as bênçãos ou o “raio mágico da sabedoria” do santo.



Pernoite em hotel.

Pensão completa inclusa (café da manhã, almoço e jantar sem bebidas)

Altitudes Médias: de 2.334 m a 3.080m.



## **12 OUT – 8º Dia – PARO / PEREGRINAÇÃO AO MONASTERIO TAKTSANG OU NINHO DO TIGRE**

Após o café da manhã, um dos lugares mais icônicos da viagem ao Butão (em todos os sentidos) será a caminhada até o **Monastério Taktasang** ou **Tigers Nest (Ninho do Tigre)**. Percorreremos uma rota peregrina tradicional em um lugar onde no século 8 foi local de meditação do mestre Budista Padmasambava (Guru Rimpoche) cujo nome se traduz como “aquele que surgiu em um lótus”. Ele foi membro da realeza brâmane que difundiu o budismo no Butão e Tibet, sendo considerada uma região sagrada. Segundo a lenda, Taktshang (ninho do tigre) data de 747 DC., quando Guru Padmasambhava escolheu uma caverna em um penhasco íngreme para meditar. Ele assumiu a forma irada de Guru Dorji Drolo e montou uma tigresa para subjugar os espíritos malignos da região. Ao longo da história, este local tem sido considerado sagrado para os budistas.



O Mosteiro do Ninho do Tigre, é reverenciado como o local de peregrinação mais sagrado para os butaneses, que o visitam pelo menos uma vez na vida (os peregrinos levam 5 dias para completar sua peregrinação, realizando uma longa reverência/prostração corporal completa em cada etapa de sua jornada, da Ponte de Ferro Tamchog Lhakhang até o Mosteiro do Ninho do Tigre). Retorno ao hotel no final do dia,

**Distância: 8 km de caminhada. Estimada em 5 a 6 horas. Cerca de 3 horas de caminhada até o mosteiro e mais 2 de descida. Com parada na cafeteria para descanso e almoço. Desnível: 700m. Altitude: 2.950 m.**

*No começo da trilha, poderá alugar bastão de bambu ou pôneis.*

*O pônei só o levará até a cafeteria, após isso terá que caminhar à pé e também descer à pé.*

*Não é permitido celulares, câmeras fotográficas ou mochilas no interior do templo.*

*Não é uma caminhada difícil, mas exige concentração e vontade de chegar ao mosteiro.*

Pernoite em hotel.

Pensão completa inclusa (café da manhã, almoço e jantar sem bebidas)

Altitudes Médias: de 2.334 m a 2.950 m.



## **13 OUT – 9º DIA - PARO (BUTÃO) / KATHMANDU (NEPAL)**

Após o café da manhã, nos despediremos do Butão e em um transfer, seguiremos com o grupo ao aeroporto de Paro para embarque em voo para Kathmandu (Nepal). Chegada e traslado ao hotel para check in a partir das 14h. Restante do dia livre para atividades independentes. Fechamento da Viagem.

Pernoite em hotel.

Café da manhã incluso.

Altitudes Médias: de 2.334 para 1.400m.

## **14 e 15 OUT – 10º e 11º Dias - KATHMANDU (NEPAL) / BRASIL**

Em horário apropriado, traslado com o grupo ao aeroporto de Kathmandu para embarque no voo com destino ao Brasil. Pernoite no avião com chegada prevista para o dia seguinte.

Sem pernoite em hotel. Pernoite no avião. Café da manhã incluso e alimentação inclusa durante o voo.

***A programação poderá sofrer modificações devido a fatores climáticos de acesso ou que possam interferir na segurança dos participantes.***



O roteiro é sugestivo e meditações e outras atividades, serão realizadas durante a programação e de acordo com a energia e disponibilidade dos locais visitados e serão escolhidos e conduzidos pela Coordenadora / Terapeuta Claudia Quadros.

**Restrições:**  
Roteiro não é recomendado para maiores de 70 anos e menores de 14 anos.

**PREÇO POR PESSOA -- VALORES EM US\$ (DOLARES AMERICANOS) POR PESSOA**  
**TERRESTRE + AÉREO (KATHAMANDU / BUTÃO / KATHAMANDU)**

| CATEGORIA                | HOSPEDAGEM / SERVIÇOS INCLUSOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SGL               | DBL               |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Primeira</b>          | <b>Kathmandu</b> - Aloft Kathmandu Thamel (5*)<br>Quarto Standard com café da manhã<br><b>Thimphu</b> - Hotel Khang Residency (3*)<br>Quarto Standard com café da manhã<br><b>Paro</b> - Hotel Tashi Namgay Resort (3*)<br>Quarto Standard com café da manhã<br><br>+ Aéreo : Kathmandu / Butão / Kathmandu<br>(voos de ida e volta com taxas) | <b>4.660</b>      | <b>3.880</b>      |
| <b>Desconto Especial</b> | Para reserva completa até <b>30 março/26</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>-100</b>       | <b>-100</b>       |
| <b>Acréscimos</b>        | <b>Imposto IRRF</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>220</b>        | <b>200</b>        |
|                          | <b>Taxa Butão</b><br>(inclui: <i>alimentação completa no Butão, visto Butão, taxas locais e entradas no Butão</i> )                                                                                                                                                                                                                            | <b>400</b>        | <b>400</b>        |
|                          | <b>Seguro Viagem (até 65 anos)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>120</b>        | <b>120</b>        |
|                          | <b>Total</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>5.300 US\$</b> | <b>4.500 US\$</b> |

**Mais taxas abaixo:**

**\*Entradas dos Parques não inclusas no Nepal: US\$ 110**

Valores válidos para grupo com mínimo de 12 pessoas

**Importante:** Caso haja algum motivo em que o passageiro fique em acomodação individual, terá que pagar o acréscimo na parte terrestre equivalente a US\$ 760 + diferença IRR e taxas, sobre o valor da acomodação dupla (**valor total acomodação individual compulsória:** US\$ 4.750 parte terrestre + IRR e taxas).

**Reservas:**

Mediante o sinal de US\$ 200 por pessoa, para solicitação da reserva completa (trechos aéreos, hospedagem, passeios e demais serviços). O sinal recebido para reserva será descontado do valor total do roteiro reservado no ato do pagamento do restante do valor total do pacote. Esse valor não será reembolsado ao passageiro em caso de desistência e ou cancelamento por parte do passageiro, do roteiro reservado, após a confirmação da reserva total por parte da Agência. Valor esse, retido a título de perdas e danos para pagamento de multas de cancelamento de reserva junto a terceiros (ingressos, entradas e tickets aéreos internos).

**TRECHOS AÉREOS – VALORES ESTIMADOS EM US\$\*\***

| CIDADE / VOOS                                                                                                                                                                                                                                                    | TARIFA COM TAXAS |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Qatar</b><br><b>RIO DE JANEIRO</b><br>05 out<br>QR 7298 GIG GRU 7h10 8h55<br>QR 786 GRU DOH 10h30 06h30<br>06 out<br>QR 644 DOH KTM 10h15 17h30<br>14out<br>QR 647 KTM DOH 18h00 20h15<br>15 out<br>QR 785 DOH GRU 00h05 09h00<br>QR 5174 GRU GIG 15h20 16h20 | 2.160 US\$       |
| <b>SÃO PAULO</b><br>05 out<br>QR 786 GRU DOH 10h30 06h30<br>06 out<br>QR 644 DOH KTM 10h15 17h30<br>14out<br>QR 647 KTM DOH 18h00 20h15<br>15 out<br>QR 785 DOH GRU 00h05 09h00                                                                                  | 2.370 US\$       |

**Tarifa: Classe Econômica COM 1 bagagem despachada de 23 kg.** Remarcável. Não reembolsável.

- Trecho aéreo completo, valores por pessoa, SOMENTE VALIDOS para classe econômica (tarifa operadora), sujeito a disponibilidade de preços e horários. Valores sujeitos a alteração sem prévio aviso. **Somente a emissão garante tarifa.** Valores para classe econômica (com tarifa de SISTEMA) serão confirmados no ato da reserva/emissão

\*\* Preço sujeito alteração sem aviso prévio

\*\* Cambio da moeda (dólar ou euro) do dia do fechamento da viagem

**Passageiros chegando em outros voos ou horários terão custos extras de transfer privado (VALORES sob consulta).**

**Formas de Pagamento:**

- Pix Parcelado (conta corrente ou cartão até o limite desses). Consulte junto a seu banco. \*

**- Boleto**

Entrada de 30% via depósito/transferência bancária + prestações no boleto

\* Vencimentos e quantidade de parcelas serão calculados de acordo com tempo de antecedência do embarque. Valor total dos boletos deve estar quitado em até 60 dias antes da data do embarque

\*\*\* para clientes estrangeiros, consultar condições de pagamento.

\*\*\* for foreign clients consult payment rules.

**O pagamento deve ser integral até 60 dias antes do embarque.**

**Condições de Cancelamento:**

Em caso de cancelamento por parte do passageiro, serão abatidos os valores referentes à taxa administrativa e a multa de cancelamento da companhia aérea, e sobre o valor restante pago incidirão as seguintes taxas de cancelamento que serão rigorosamente cobradas e o restante dos valores pagos serão utilizados para crédito para uma próxima viagem, conforme condições abaixo:

**Parte terrestre**

Cancelamento até 60 dias do início da viagem: multa de 35% do valor total

Cancelamento entre 59 e 31 dias do início da viagem: multa de 55% do valor total

Cancelamentos entre 30 e 20 dias do início da viagem: multa de 80 % do valor total

Cancelamento com menos de 20 dias do início da viagem: sem crédito.

Ou menos dias do início da viagem: percentuais superiores aos acima referidos, desde que correspondentes a gastos efetivamente comprovados pela agência perante a EMBRATUR, efetuados em decorrência da desistência do usuário.

**Parte aérea:** Taxa ou multa de cancelamento cobrada pelas Companhias Aéreas para os bilhetes em questão.

**Trilhas, ingressos de atrativos (todas as categorias)**

Sem devolução a partir da solicitação de reserva.

**Hotelaria:****Kathmandu - Aloft KathmanduThamel (5\*) - Quarto Standard**

[https://www.marriott.com/pt-br/search/findHotels.mi?pageType=advanced&searchType=InCity&destinationAddress.latitude=27.715569&destinationAddress.longitude=85.313215&destinationAddress.destination=Aloft+Kathmandu+Thamel&nst=paid&cid=PAI\\_GLB0004OX3\\_GLE000AVLH\\_GLF000MBS7&ppc=ppc&pld=rztbpc&qclsrc=aw.ds&qad\\_source=1&qad\\_campaignid=10520885243&qbraid=0AAAAADilnicCujOJ57OYRkcCyPeTxvaa&qclid=CjwKCAIAssFLBhBDEIwAcLpwfsv0EGyzuRmriqv\\_54xYqs88eSMK\\_z82jh7FchyTqDqjhtjBQV9YRoCUj0QAvD\\_BwE&deviceType=desktop-web&view=list#/0/](https://www.marriott.com/pt-br/search/findHotels.mi?pageType=advanced&searchType=InCity&destinationAddress.latitude=27.715569&destinationAddress.longitude=85.313215&destinationAddress.destination=Aloft+Kathmandu+Thamel&nst=paid&cid=PAI_GLB0004OX3_GLE000AVLH_GLF000MBS7&ppc=ppc&pld=rztbpc&qclsrc=aw.ds&qad_source=1&qad_campaignid=10520885243&qbraid=0AAAAADilnicCujOJ57OYRkcCyPeTxvaa&qclid=CjwKCAIAssFLBhBDEIwAcLpwfsv0EGyzuRmriqv_54xYqs88eSMK_z82jh7FchyTqDqjhtjBQV9YRoCUj0QAvD_BwE&deviceType=desktop-web&view=list#/0/)

**Thimphu – Hotel Khang Residence (3\*) – Quarto Standard**

[https://www.google.com/search?q=khang+residency+thimphu&rlz=1C1FKPE\\_pt-BRBR1081BR1081&oq=khang+residency+thimphu&aqs=chrome..69i57j0i10i22i30j0i22i30i5j0i751i3.10937j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=khang+residency+thimphu&rlz=1C1FKPE_pt-BRBR1081BR1081&oq=khang+residency+thimphu&aqs=chrome..69i57j0i10i22i30j0i22i30i5j0i751i3.10937j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

**Paro – Hotel Tashi Namgay Resort (3\*) – Quarto Standard**

<https://www.tashinamgayresort.com/>



#### INCLUI:

---

- 4 noites de hospedagem em Kathmandu, com café da manhã;
- 2 dias de hospedagem em Thimpu, com pensão completa (café da manhã,. almoço e jantar sem bebidas)
- 2 dias de hospedagem em Paro, com pensão completa (café da manhã,. almoço e jantar sem bebidas)
- Passagens aéreas de Kathmandu / Paro / Kathmandu, classe econômica com bagagem despachada de 23 kg inclusa;
- Visto Butão
- Entradas no Butão
- Transfers aeroporto / hotel / aeroporto
- Guia local falando Espanhol no Butão e no Nepal
- Guias e choferes credenciados;
- Todos transfers mencionados no roteiro em veículo privativo com ar-condicionado;
- Guia brasileira acompanhante (Claudia Ribeiro)
- Material ilustrativo da viagem
- Psicóloga e Xamã Claudia Quadros condutora das atividades locais
- Caderno de atividades e kit iniciático

#### NÃO INCLUI:

---

- Passagens aéreas Brasil / Kathmandu / Brasil
- Alimentação não especificada no roteiro (Khatmandu e outras)
- Gorjetas, despesas com lavanderia, ou outras
- Serviços extras
- Entradas de parques e taxas no Nepal
- Visto Nepal (US\$ 50, pago localmente)
- Taxa Governamental Butão (US\$ 400)
- Seguro viagem
- Imposto sobre viagens



## INFORMAÇÕES IMPORTANTES

### Documentação para EMBARQUE

Para viajar para a **NEPAL E BUTÃO**, devido a acordos internacionais:

**BRASILEIROS** - devem apresentar **PASSAPORTE**, com validade mínima de 6 meses além do término da validade do passaporte.

**ESTRANGEIROS** - devem apresentar RNE original ou identidade e passaporte (e devem consultar os consulados dos países visitados, sobre a necessidade de visto extra.

Outros casos especiais, favor consultar antes do embarque, o juizado de menores sobre a documentação necessária.

---

### VISTOS

#### **NEPAL**

O visto de turista para o NEPAL, pode ser aplicado online com pelo menos 15 dias de antecedência a sua chegada, mas também é possível fazê-lo na chegada ao aeroporto de Kathmandu.

A taxa do visto é de US\$ 50 e deve ser pago no aeroporto, recomendamos levar essa quantia em espécie.

Link para o preenchimento do formulário para aplicar o visto: <https://nepaliport.immigration.gov.np/>

#### **BUTÃO**

No caso do BUTÃO, o visto é obrigatório e será requerido diretamente pela nossa agência local, assim que a reserva for confirmada.

É necessário o passageiro fornecer na data da reserva: cópia do passaporte (páginas 2 e 3), foto 5 x 7 e cópia do seguro (seguro em formato jpg).

---

## **VACINAS**

Para os destinos deste roteiro, é necessário o **Comprovante Internacional de Vacinação de Febre Amarela**

Para a vacinação, em São Paulo favor procurar o Hospital das Clínicas, já que eles fornecem o Certificado Internacional na hora. Endereço: Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 155 – Centro de Imunização – Medicina do Viajante.

É recomendável entrar em contato com o Centro de Medicina dos Viajantes dos principais hospitais de cada cidade. Os centros têm contato com a Organização Mundial da Saúde e informam quais as doenças e epidemias que podem ocorrer em cada país além de indicar quais as medidas profiláticas (vacinas ou outras formas de prevenção) a serem tomadas para cada destino. No caso deste serviço não estar disponível em sua cidade, consulte o seu médico ou o hospital da sua região para obter maiores informações.

- Mais informações podem ser encontradas nos sites abaixo:

<https://www.gov.br/pt-br/servicos/obter-o-certificado-internacional-de-vacinacao-e-profilaxia>

<http://www.cives.ufri.br/>

---

## **ALIMENTAÇÃO**

- Durante os 4 dias no Butão, toda a alimentação está inclusa e serão feitas nos próprios hotéis ou restaurantes de acordo com a programação diária.

- Em Kathmandu apenas o café da manhã está incluso.

---

A documentação de viagem, taxas, bem como autorizações **INCLUSIVE** para menores são de responsabilidade exclusiva dos passageiros, e não nos responsabilizamos caso isso venha a impossibilitar sua viagem. Arcando dessa forma, o passageiro com os prejuízos que eventualmente ocorram.

Devido à variação de frequência de voos de acordo com a disponibilidade da companhia aérea, os dias de conexão acima mencionados poderão ser alterados.

A Claudia Ribeiro Turismo não se responsabiliza por estes tramites, providencie sua documentação com antecedência e evite maiores problemas.

**TODOS OS ROTEIROS ESTÃO SUJEITOS A CONFIRMAÇÃO QUANTO À DISPONIBILIDADE DE VAGAS COM A OPERADORA LOCAL E TAMBÉM SUJEITOS A MUDANÇAS NA PROGRAMAÇÃO, POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA, SEGURANÇA E CONDIÇÕES CLIMÁTICAS.**

### **Gastos locais (Gorjetas e alimentação)**

É costume local dar gorjeta aos prestadores de serviços. Para a sua viagem o valor estimado é de **US\$ 200**

Assim, leve esse valor em notas pequenas em um envelope separado e poderá dar a gorjeta aos seus prestadores de acordo com o costume local.

**Guias:** dia inteiro US\$ 6 / dia; **Ajudante guia (se tiver)** US\$ 3; **Motorista:** US\$ 4;

**Refeições em Kathmandu:** média de US\$ 20 / refeição / dia

**Visto Nepal:** US\$ 50

**Total Gastos locais estimado : US\$ 370**

**(alimentação US\$ 120, gorjetas guias US\$ 200, Visto Nepal US\$ 50)**





## RECOMENDAÇÕES GERAIS

O Himalaia é uma região muito grande e muito pouco habitada. Prepare-se para ver paisagens lindas e lugares de extrema beleza.

- Leve sempre com você seu anorake (capa de chuva), luvas, gorro e agasalho, pois o tempo muda muito rápido e a recomendação é que se vista em camadas como uma “cebola”. Podendo tirar camadas ou acrescentá-las de acordo com temperatura.
- Quando for caminhar não se abrigue muito, pois o exercício o fará suar e poderá ficar com as roupas molhadas.
- Lembre-se de sempre levar também protetor solar, protetor labial e óculos de sol, pois há muito sol e luminosidade.
- Recomenda-se, sobretudo, evitar deixar nos locais visitados qualquer tipo de poluentes como lixo, pichações, etc.
- Respeitar e preservar a natureza e a cultura dos moradores locais.

### SEGURANÇA

Tenha em mente que oportunistas existem em qualquer lugar e não é no Nepal ou no Butão. Tenha os mesmos cuidados que tem em São Paulo ou no Rio de Janeiro. Cuidados com os oportunistas.

Cuide sempre dos seus pertences. Não se vista de modo chamativo. Bolsas, mochilas, pochetes, óculos de sol e celulares devem sempre estar sob vigilância, não os deixem desacompanhados pois gatunos sempre estarão à espreita. Não ande com grandes somas de dinheiro nos bolsos e nem exiba muitas notas de dinheiro.

Não troque dinheiro com cambistas nas ruas.

E não caminhe por vielas escuras principalmente à noite.

Na verdade, são regrinhas gerais de segurança que se seguidas não teremos nenhuma surpresa desagradável, apenas descobertas incríveis.

### OUTRAS DICAS

Protetor solar, protetor labial e hidratante são itens indispensáveis para seu conforto.

Indicamos o uso diário de bonés ou chapéus que cubram além da cabeça as orelhas e óculos de sol.

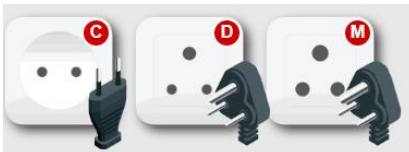
O calçado mais indicado é o tênis ou bota de caminhada. Você pode usar outro tipo de calçado confortável. Mas, como caminhamos bastante em todos os passeios e sempre sobre rochas e terreno irregular, evite calçados com salto alto ou que tenham solado liso como tênis de academia.

### CLIMA

Outubro é uma das melhores épocas para visitar o Nepal e o Butão, marcando o início da temporada seca após as monções. O clima oferece céus claros, vistas espetaculares do Himalaia, temperaturas amenas (10°C a 25°C) e paisagens verdes.

### COMODIDADES

- Voltagem local no Butão e Nepal: 230v.
- Modelo de tomadas no Nepal: C, D e M
- Modelo de tomada no Butão: F
- **Leve adaptador universal.**



- Celulares: há diversos lugares que há sinal Wi-fi e aconselhamos adquirir chip local.

### DINHEIRO

Preferencialmente leve dólar americano ou euros em cédulas, ou cartões crédito e de débito internacionais.

### **CARTÕES DE CRÉDITO**

Em geral são bem aceitos (Visa, Mastercard, American), mas poderão também ocasionalmente estar fora de operação, assim, é aconselhável que se leve também dinheiro em espécie).

*Maiores informações serão passadas antes do embarque*

