



# Непал: Шинта Мани — тайны Мустаंगा

УТ

**Продолжительность:** 11 дней / 10 ночей

**Даты проведения:** с января по июнь и с сентября по декабрь 2006 г.

**Маршрут:** Катманду (водопад Джхор, Будханилканта, Сваямбуднатх) — Покхара (озеро Фева, Барахи) — Джомсом — Мустаг (термальные источники) — Марфа (озеро Думба, Хуцаб Теренга, Джаркота, Джонг, Кагбени, Каг Чоде Туптен Сампхел Линг, Муктинатх, священные источники) — Лубра (традиция бон) — Джомсом — Покхара (водопад Деви, пещера Шивы) — Катманду

Туроператор  **АС-ТРЕВЕЛ** проведет вас в сокровенное королевство Мустаг в  [Непале](#), чтобы погрузиться в мир древних тайн, мистики и величественной природы, открыть для себя удивительные горизонты Мустага, где традиции, дух и пейзаж сливаются в единое целое.



Шинта Мани — это не просто место, это духовный путь и поиск внутренней гармонии, где каждая тропа, каждый монастырь и каждый камень несет в себе многовековую историю и культуру. Этот тур откроет вам неведомые уголки Непала, позволяя ощутить настоящее спокойствие через тишину и силу природы. Это путешествие которое меняет! Оно дает возможность освежить душу, найти внутренний покой и в полной мере ощутить силу, которая исходит от древней земли Мустага. Шанс пройти свой духовный путь в сердце Непала.



# Программа тура

## День 1: Катманду

Прилет в *Катманду*, столицу Непала. Встреча в аэропорту с традиционными приветственными шарфами *хада* – символом уважения и доброжелательности.

Трансфер в отель.

Прибытие, заселение с 11:00 и отдых.

«**Дварикас**» – это роскошный бутик-отель, сочетающий в себе шик, традиционную непальскую архитектуру и культурное наследие. Его называют «живым музеем», местом, где история, искусство и гостеприимство соединяются в гармонию.

Ночь в отеле **Dwarikas** (номер *Heritage Deluxe*).



## День 2: водопад Джхор – храм Будханилканта – ступа Сваямбуднатх

Завтрак.

Посещение водопада Джхор – уединенного природного чуда рядом с Катманду. Водная струя ниспадающая среди зеленых холмов, создает атмосферу прохлады, умиротворения и свежести. Здесь можно насладиться тишиной леса, мягким шумом воды и пейзажами, делая прогулку незабываемой и вдохновляющей.

Посещение храмового комплекса *Будханилкантха*. Это одно из самых почитаемых священных мест Непала, расположенное к северу от Катманду, у подножия горы *Шивапур*. Храм известен огромной каменной статуей спящего *Вишну* (*Нараяна*). Статуя лежит в центре небольшого пруда, символизирующего Космический океан, и изображает Вишну, покоящегося на змее *Шеше* (*Аната*).



К буддийской ступе *Сваямбуднатх* (возрастом более 2 тыс. лет) – одному из старейших и самых почитаемых буддийских храмов Катманду. Храм находится на вершине холма с панорамными видами на долину Катманду и известен своей величественной ступой с золотым шпилем, молитвенными барабанами и живой атмосферой буддийской культуры.



Ночь в отеле **Dwarikas**.

## День 3: Катманду – Покхара – озеро Фева

Завтрак.

Выезд на горный курорт *Покхара* (ок. 6 ч., 827 м). Город вытянулся вдоль прекрасного озера *Фева* у горы *Маччанпучре* (6977 м), снежная вершина которой отражается как белый корабль в спокойной зеркальной глади озера. Столь живописное место расположение и максимальная близость Гималаям обеспечила Покхаре заслуженную славу одного из красивейших мест мира, открывающее взору все великолепие самых высоких заснеженных вершин.



Прибытие, размещение в отеле.

Прогулка на лодке по озеру *Фева*. Одно из самых волшебных впечатлений в Покхаре. Тихое скольжение лодки по изумрудной глади озера, звуки природы и легкий горный ветер придают этому месту особое чувство покоя и гармонии.

В центре озера находится маленький остров с храмом *Барахи*, куда можно подплыть и ощутить атмосферу древних традиций Непала.

Ночь в отеле **Temple Tree Resort and Spa** (номер *Deluxe*).

## День 4: Покхара – Джомсом – Мустанг

Завтрак.

Переезд в Джомсом (ок. 7–8 ч., 2700 м) – ворота в Мустанг. Дорога проходит по красивым холмистым шоссе. Захватывающий путь столицей Нижнего Мустанга, включает в себя переход на другую сторону Гималаев, в регион Тибетского нагорья.



Перед тем как прибыть в *Татопани*, мы проедем через живописные деревни: *Дхикур Покхари*, *Бени* и другие.

*Татопани* – это место, где мы пообедаем и отдохнем. Мы продолжим наш путь, наблюдая за прекрасными пейзажами региона Мустанга. Далее мы проедем через красивые аутентичные деревушки *Марфа* и *Кагбени*, чтобы прибыть в *Джомсом*. Маршрут сужается, как только вы прибудете в *Бени*. Горный завораживающий вид, зеленые холмы и водопады выглядят невероятно пейзажными.



Горячий источник – это место, где вы можете расслабиться во время путешествия. После 7 часов пути вы прибудете

в *Джомсом* – мистический городок в Непале, центр района Нижнего Мустанга, который находится на высоте 2700 м над уровнем моря. Город лежит в красивой долине, образованной рекой *Каликандаки*, протекающей между горными массивами *Аннапурны* и *Дхаулагири* (8167 м). После дороги вас ждет отдых в отеле, расположенном в столице живописного района Мустанга под могучими *Нилгири-Химал*.



По прибытии в Джомсом гид сопровождает вас в отель «**Шинта Мани Мустанг**». Курорт, находится на высоте 2800 м над уровнем моря и является одним из немногих мест в Непале, где можно любоваться гигантскими гималайскими вершинами. Примерно в 150 метрах ниже курорта протекает река *Калигандаки*, которая ниже по течению образует самое глубокое ущелье в мире.

Вас тепло встретят в отеле, где вы сможете зарегистрироваться и разместиться в номере.

После прибытия в Мустанг уделите время отдыху и восстановлению сил, побаловав себя SPA-процедурами, которые помогут вам восстановить силы и подготовиться к предстоящим приключениям. Если вы хотите попробовать традиционные методы лечения, посетите оздоровительные сеансы, предлагаемые *Амчи* – специалистами тибетской и гималайской медицины.

Безмятежные окрестности курорта предлагают прекрасную возможность для неспешной прогулки, наслаждаясь великолепными видами и открывая для себя все удобства курорта.

В течение дня начните свой поход в деревню *Тини*, известную своими необычными пешеходными тропами, которые позволят вам познакомиться с местным образом жизни и культурой в окружении захватывающих горных пейзажей. С закатом вернитесь на курорт и насладитесь восхитительным ужином, наслаждаясь спокойной атмосферой и, возможно, участвуя в развлекательных мероприятиях, которые сделают ваш первый день курорта поистине незабываемым.

Ночь в отеле **Shinta Mani Mustang** (номер *Junior Suite*).

## День 5: Мустанг – Марфа

Марфа – это скрытая жемчужина, которая очаровывает каждого путника своим неподвластным времени, расположенная на южной окраине потрясающего непальского региона Мустанга. Эта живописная деревушка, известная своими яблоневыми садами и традиционными каменными домами, предлагает вам окунуться в подлинную сельскую жизнь Непала. Узкие улочки, вымощенные плитняком, красиво раскрашенные



буддийские монастыри, а также незабываемый вкус местного яблочного бренди и сидра придают этому месту особый колорит.

Деревня Марфа, окруженная горами, является идеальным местом не только для тех, кто ищет спокойствия после восхождения на *Аннапурну*, но и для тех, кто жаждет культурного погружения и умиротворения среди великолепной природы. Ваша экскурсия начнется утром с освежающего двухчасового похода от курорта к озеру *Думба* и знаменитому монастырю *Хуцаб Теренга*. С этого маршрута открывается потрясающий вид на долину реки, самую глубокую долину в мире. У вас есть возможность отправиться на трансфере, в поход или на горном велосипеде в живописную *Марфу*.

Проведите свой день, прогуливаясь по каменным улочкам, покупая изделия местных мастеров и погружаясь в историю и звуки этой причудливой деревни.

На обед вас пригласит к себе на кухню миссис Камалы – шеф-повара *такали*. Она приготовит для вас классическое блюдо *такали*, которое подарит вам аутентичный вкус местной кухни.

После обеда, продолжите знакомство с *Марфа*, углубляясь в ее увлекательную историю и традиции. От яблоневых садов до буддийских монастырей – каждый уголок этой деревушки может рассказать свою историю, что сделает вашу экскурсию поистине незабываемой.

Ночь в отеле **Shinta Mani Mustang**.

## День 6: Мустанг, прогулка по дикой природе

День начнется в долине *Джомсом*. Путешествуем по тщательно отобранным местам с учетом оптимальных условий для активного отдыха. Путешествуйте по пересеченной местности, пересекая горные ручьи и пробирайтесь по лесам, любясь захватывающими дух видами заснеженных Гималаев и пышных окрестностей. Останавливайтесь на обзорных площадках, чтобы полюбоваться панорамными видами и сделать памятные фото.

В середине похода устройте пикник в стиле альпинизма, чтобы отдохнуть и подзаправиться среди красот долины. Насладитесь высококалорийными блюдами, бокалом охлажденного розового вина и уникальными впечатлениями от ужина в дикой природе.

Продолжите свои исследования после обеда, наслаждаясь спокойствием и уединенностью нетронутых мест. Завершите поход в исходной точке, унося с собой чувство выполненного долга и незабываемые воспоминания.

Безусловно, одним из ключевых аспектов наших походов к программам является их гибкость. Мы понимаем, что каждый гость уникален с точки зрения навыков, опыта и уровня физической подготовки. Поэтому все наши походы могут быть адаптированы к возможностям и требованиям наших гостей. Независимо от того, являетесь ли вы опытным туристом, ищущим сложный маршрут, или новичком, предпочитающим более спокойный темп, мы можем скорректировать маршрут,



длительность и сложность похода, чтобы обеспечить вам комфорт и удовольствие. Мы уделяем большое внимание безопасности и получению удовольствия, поэтому будьте уверены, ваш поход будет составлен с учетом ваших индивидуальных потребностей, что сделает ваше путешествие по Мустангу не только запоминающимся, но и комфортным.

Ночь в отеле **Shinta Mani Mustang**.

## День 7: экскурсия по Джаркоту, Джонгу, Кагбени и Муктинатх – 108 священных вод

Начните свой путь после завтрака, с неторопливой часовой поездки к исторической жемчужине *Джаркота* – известной своей знаменитой *гомпой*. Насладитесь спокойствием и красотой этой тибетской деревушки, словно нетронутой временем.

Из Джаркота отправьтесь в поход в долину через прекрасные сады, перейдя по подвесным мостам и поднявшись на противоположную сторону к деревне *Джонг*. Посетите традиционный дом и насладитесь свежим обедом от кулинарной команды *Шинта Мани* в монастыре на фоне захватывающего дух панорамного вида на окружающие долины и величественные горы.

После ужина вы можете выбрать увлекательное приключение на горном велосипеде по малоизвестной тропе или комфортную поездку на джипе в деревню *Кагбени*, которая является воротами в Верхний Мустанг. Здесь вы посетите монастырь *Каг Чоде Тунтен Сампхел Линг* – важное буддийское место, привлекающее гостей, интересующихся буддизмом и его учениями. Этот тур – это сочетание истории, культуры, приключений и природной красоты, предлагающее захватывающее знакомство с сельской местностью Непала.

Для тех, кто ищет еще более насыщенного культурного опыта, мы предлагаем дополнительную экскурсию в почитаемое место паломничества индуистов *Муктинатх*. Отправившись с курорта на два часа раньше, вы сможете посетить это священное место, расположенное в самом сердце Гималаев. Муктинатх – важное место паломничества для индуистов и буддистов со всего мира, предлагающее уникальную возможность глубже погрузиться в духовные традиции Непала.



Изюминкой Муктинатха являются священные 108 источников, также известных как *Мукти Дхара*. Согласно индуистскому верованию, купание в этих источниках смывает грехи и приносит спасение. Поэтому мы рекомендуем взять с собой купальник, чтобы принять участие в этом уникальном духовном ритуале. Этот дополнительный тур добавит глубину вашему путешествию по Непалу, сочетая острые ощущения приключений с глубоким духовным опытом.

Ночь в отеле **Shinta Mani Mustang**.

## День 8: Мустанг – Лубра

*Лубра* – деревня *бон*-буддистов, 800-летнее поселение, расположенное в самом сердце Мустанга, обладает уникальным духовным очарованием, являясь одним из последних сохранившихся оплотов *бон*-буддийской традиции, духовной практики, предшествовавшей буддизму. Эта уединенная деревушка, куда можно добраться по живописной тропе вдоль ущелья реки *Панда Кхола*, является свидетельством стойкости древних традиций перед лицом времени. Здесь вы найдете необыкновенное сочетание природы, культуры и духовности. От почтеннейшей *гомпы* и интригующего пещерного монастыря до местной кухни, подаваемой на крыше старинного дома, Лубра предлагает захватывающий культурный опыт. Непокколебимая приверженность этой деревни сохранению своего наследия делает Лубру не просто местом назначения, но и путешествием во времени к истокам *бон*-буддизма. Эта традиционная деревня, расположенная на фоне величественных Гималаев, предлагает множество увлекательных впечатлений. Насладитесь днем трекинга по живописным пейзажам, исследуя местную культуру и традиции, а также наслаждаясь уникальными блюдами традиционной кухни Бон. Деревня Лубра, с ее безмятежной атмосферой и ярким культурным наследием, подарит вам незабываемые впечатления, которые, несомненно, оставят вам незабываемые воспоминания. Будьте готовы к тому, что вас очарует потрясающая природная красота, и вы глубже поймете уникальную культуру и образ жизни местных жителей за 800 лет.

Ночь в отеле **Shinta Mani Mustang**.

### Оздоровительные SPA-процедуры

После приключений и знакомства с культурными и живописными чудесами Мустанга, индивидуально разработанный SPA и оздоровительный комплекс успокоит ваше тело и расслабит дух в наших прекрасных помещениях с видом на хребет *Нилгири*. В рамках вашего комплексного отдыха в Шинта Мани Мустанг – коллекции BENSLEY, вам будет предложена индивидуальная SPA- и оздоровительная программа на время вашего пребывания. Современные и стильные SPA-центры предлагают все необходимое для вас в отдельных процедурных кабинетах, где вы можете побаловать себя парой или в одиночку, в зависимости от ваших предпочтений. Паровая баня, сауна, массаж и косметические процедуры от высококвалифицированных SPA-терапевтов – это только начало.

Помимо терапевтических и косметических процедур у вас будет возможность встретиться с местным *Амчи* (тибетским доктором) *Цевангом Гьюрме Гурунгом*, представителем 11-го поколения, сохранившим *Амчи* в своей линии практиков *СоРиг*. Вы проконсультируетесь с ним, чтобы оценить ваше общее самочувствие и предложить различные процедуры, которые улучшат ваше самочувствие и которые можно включить в ваши SPA-процедуры. Будь то травяной букет для парной, компресс от боли в мышцах или рекомендация специальных масел для массажа, *Амчи* опирается на свои богатые знания предков, чтобы предоставить этот уникальный и ценный элемент вашего здоровья.

### Горный велосипед

Дайте волю своему духу приключений, ощутив острые ощущения от катания на горном велосипеде по потрясающим гималайским пейзажам. Независимо от того, являетесь ли вы опытным велосипедистом или любопытным новичком, наши туры рассчитаны на

каждого. Благодаря джипу сопровождения, перевозящему все необходимые принадлежности, техников и инструменты, вы сможете полностью погрузиться в поездку, наслаждаясь прекрасными окрестностями без каких-либо забот. Более того, если вы хотите совместить катание на горном велосипеде с любым из наших ежедневных предложений, просто сообщите об этом своему гиду или дворецкому. Мы готовы адаптировать ваше приключение к вашим предпочтениям, чтобы вы получили максимум удовольствия от времени, проведенного в этом великолепном крае света.

### Верховая езда

Верховая езда на небольшом, но крепком пони, в компании с местным жителем позволит вам погрузиться в ритм и образ жизни Королевства Мустанг. Ландшафт представляет собой сочетание бесплодных долин и заснеженных вершин, а террасные поля и традиционные глинобитные дома придают региону особое очарование.

### Стрельба из лука

Освойте древнее искусство стрельбы из лука у местных мастеров и овладейте луком и стрелами. Для наших гостей доступны частные уроки стрельбы из лука на близлежащем поле для стрельбы из лука.

## День 9: Джомсом – Покхара

Утром насладитесь видом горных вершин: *Дхаулагири I* (8167 м), *Нилгири* (7061 м) и *Тукче-Пу* (6920 м).

Выезд в *Покхару* (ок. 7–8 ч.). Дорога радует вас: ландшафты, деревушки, прекрасные водопады, сосновые леса, горные реки и Гималаи.

Прибытие, размещение и отдых.

Спокойная красота Покхары была предметом вдохновения для многих писателей-путешественников. Ее нетронутый воздух, впечатляющий фон из снежных вершин, голубых озер и окружающей зелени делают ее «Жемчужиной в Гималаях», местом с замечательным природным расположением. С великолепным хребтом *Аннапурна*, образующим фон, и безмятежностью кластера из 9 озер с тремя основными: *Фева*, *Руна* и *Бегнас* – Покхара является прекрасным местом для уик-энда.

Отдых.

Вечерняя прогулка по старым улочкам, знакомства с атмосферой города.

Ночь в отеле **Temple Tree Resort and Spa** (номер *Deluxe*)

## День 10: Покхара – водопад Деви – пещера Шивы – Катманду

Завтрак.

Экскурсии: *водопад Деви* – одно из самых впечатляющих природных чудес, где потоки воды с грохотом уходят в глубокое подземное ущелье.



Пещера *Шивы* – священное место, посвященное индуистскому богу *Шиве*. Пещера расположена недалеко от водопада Деви, а ее подземные залы украшены сталактитами и сталагмитами, создавая таинственную атмосферу.

Лагерь тибетских беженцев – это живое свидетельство культуры, стойкости и духовной силы тибетцев. Здесь можно увидеть, как, мастера вручную ткут знаменитые ковры, создают изделия из шерсти и серебра, а также посетить буддийские храмы.

Выезд в *Катманду* (ок. 6 ч.). Сказочные горы и обворожительная природа, изумрудные террасы и орхидеи порадуют вас на всем пути.

Прибытие, размещение в отеле.

Свободное время для покупок сувениров и наслаждения атмосферой города.

Ночь в отеле **Dwarikas** (номер Heritage Deluxe).

## День 11: Катманду

**По желанию** Полет над Гималаями (доп. плата: \$290 на чел., время полета ок. 1 ч.). Во время полета вы увидите высочайшие вершины мира: Эверест (8848 м), Макалу (8463 м), Лхотце (8516 м), Шиша-Пагма (8013 м) и др. Возвращение в отель.



Завтрак.

Освобождение номера в 11:00.

Трансфер в аэропорт и вылет из Катманду.

## Завершение программы

## Стоимость тура на чел.

- 906 066 р. (**\$9588**) при группе от 2 чел.

**Внимание:** все материалы и цены, размещенные на сайте и данном предложении, носят справочный характер и не являются ни публичной офертой, определяемой положениями ст. 437 (2) ГК Российской Федерации, ни рекламой. Актуальную стоимость уточняйте у менеджера. Предложение предназначено для юридических лиц. Оплата производится только в рублях, по курсу компании, опубликованному на сайте [actravel.ru](http://actravel.ru) на день полной оплаты. Для справки цена указана в USD.

## В стоимость включено

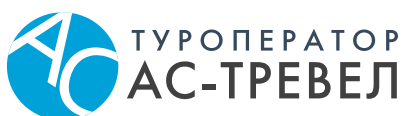
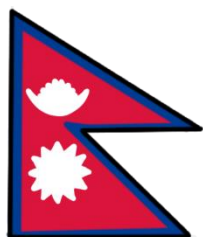
- ✓ Размещение в отеле 5★ в двухместном. номере с завтраком
- ✓ Все питание и напитки (алкогольные и безалкогольные), включая посещение открытых зон во время экскурсий (Мустанг)
- ✓ Личный дворецкий Bensley Adventure (Мустанг)



- ✓ Посещение SoRig SPA (паровая баня, сауна, джакузи) и процедуры (Мустанг)
- ✓ Ежедневное пополнение мини-бара в номере (алкогольные и безалкогол. напитки) (Мустанг)
- ✓ Все частные экскурсии и мероприятия с англоговорящим гидом в районе Нижнего Мустанга (согласно маршруту)
- ✓ Экскурсии с русскоговорящим гидом по маршруту (Катманду и Покхара)
- ✓ Трансфер по программе
- ✓ Одно катание на лодке по озеру Фева в Покхаре (ок. 1 ч.)
- ✓ Разрешения на посещение Нижнего Мустанга (ACAP и TIMS)
- ✓ Все входные билеты по маршруту
- ✓ Услуги прачечной (химчистка не предоставляется – Мустанг).

## В СТОИМОСТЬ НЕ ВКЛЮЧЕНО

- Международный перелет
- Непальская виза (по прилету в аэропорту): US\$30 на чел. (15 дней)
- Медицинская страховка (оформляется заранее)
- Обеды и ужины в Катманду и Покхаре
- Чаевые: гидам, водителям, носильщикам и т. д.
- Все прочие расходы, не указанные в программе.
- Расходы при непредвиденных ситуациях, связанных со стихийными бедствиями национального масштаба: форс-мажоры, погода, забастовки, отмена рейсов и т. д.



ТУРОПЕРАТОР  
**АС-ТРЕВЕЛ**



РТО №001262 в Едином федеральном реестре туроператоров  
Вернадского просп., д. 37 корп. 1Б, Москва, 119415, Россия  
тел.: +7 495 740-29-89; сайт: [actravel.ru](http://actravel.ru); mail: [ac@actravel.ru](mailto:ac@actravel.ru)

