



Visita de estudo
Pequeno Tibete & Reino de Siquim
16 a 28 agosto 2024

1º Dia – 16 Ago. (Sex.) - LISBOA / ISTAMBUL / DELHI

Comparência no aeroporto cerca de 3 horas antes da partida. Formalidades de embarque e **partida às 10H55** em voo regular Turkish Airlines com destino a Delhi (escala em Istambul das 17h50 às 20h15). Noite e refeições a bordo.

2º Dia – 17 Ago. (Sáb.) – DELHI

Chegada a Delhi às 04h45 (hora local). Formalidades de desembarque e recepção pelo guia local que dará as boas vindas com os rituais locais. Transporte para o **Hotel The Leela Ambience & Convention 5***. Instalação imediata nos quartos e tempo livre de repouso.

Pequeno-almoço e **almoço** no hotel. Durante a tarde, visita ao **Museu Nacional da Índia**. Inaugurado em 1949, possui um vasto acervo de peças de arte que vão dos tempos pré-históricos até à era moderna. A paragem seguinte será para visita de **Gandhi Smriti, o Memorial a Gandhi**, antigamente conhecido como Casa Birla ou Birla Bhavan, museu dedicado a Mahatma Gandhi, localizado na antiga Rua Albuquerque de Nova Delhi. Antes do regresso ao hotel, passagem pelo **Bazaar Delhi Haat. Jantar** e alojamento.

3º Dia – 18 Ago. (Dom.) – DELHI / LEH

Pequeno-almoço no hotel e transporte privativo para o aeroporto, para partida de Delhi em voo com destino a Leh (horário previsto: 11h35/13h00). Leh é uma cidade da região indiana de Ladakh, na disputada região de Kashmir. Na realidade, é a maior cidade desta região já pertencente aos Himalaias, a atual capital da província de Ladakh e a capital histórica do reino de Ladakh, apesar de continuar a ser uma cidade de reduzidas dimensões, com pouco mais de 30 mil habitantes.

À chegada ao aeroporto de Leh, transporte para alojamento, **almoço** e **jantar** no **Hotel Zen Ladakh 4***. Devido à elevada altitude de Leh (3.524m), a tarde de hoje será de repouso, para que os passageiros se adaptem à altitude sem qualquer constrangimento nas visitas do dia seguinte.

4º Dia – 19 Ago. (Seg.) – LEH

Pequeno-almoço no hotel. Durante a manhã, faremos um **passeio a pé pelo centro da cidade antiga de Leh**, durante o qual ficaremos a conhecer algumas das páginas mais marcantes da longa história desta antiga capital. **Almoço** (em restaurante local, no hotel ou pic-nic). Durante a tarde, visita do **Monte Tsemo** (local mais elevado da cidade, onde se encontra o antigo forte), do **Palácio de Leh** (antigo palácio real, também conhecido como Palácio Lachen Palkar, construído em 1600 e abandonado no séc.XIX quando a família real foi forçada a sair do local), da **Stupa Shanti** (templo budista localizado na colina de Chanspa, nos arredores de Leh, construído em 1991 e do qual temos uma magnífica vista panorâmica sobre a cidade) e tempo livre para passear pelo **Mercado de Leh**, existente desde o séc. XV e atualmente uma das principais atrações da cidade.

Regresso ao hotel, **jantar** e alojamento.

5º Dia – 20 Ago. (Ter.) – LEH

Após o pequeno-almoço, sairemos do centro de Leh para explorar o **Vale dos Mosteiros**, começando a nossa visita pelo **Palácio Shey**, localizado a 15kms da cidade de Leh e antiga residência da família real. A 7,5kms destaca-se uma estátua de Buda em cobre com cobertura de ouro, uma das maiores do seu género. A 5kms de distância, encontramos o **Mosteiro Thiksey**, um dos maiores e mais impressionantes “Gompas” de Ladakh. Os “Gompas” são complexos religiosos budistas, geralmente localizados em locais remotos, onde os monges se retiram para meditação e estudos religiosos. No caso concreto do Mosteiro Thiksey, existem diversos templos dentro do complexo, com diversas imagens, stupas e pinturas de Buda.

Almoço pic-nic. Durante a tarde, dirigimo-nos até **Hemis**, a cerca de 40kms de Leh, onde se situa o mais rico e mais famoso *Gompa* de Ladakh, construído em 1630 e dividido em 2 partes: o hall de reuniões à direita e o templo principal à esquerda. Após esta visita, regressaremos a Leh com duas breves paragens no percurso: a escola “**Druk**

Pema Karpo School AKA Rancho's School", onde a escolaridade normal é complementada com ensinamentos sobre as tradições locais budistas e **Sindhu Ghaat**, local onde decorre o festival anual Sindhu Darshan.

Chegada ao hotel em Leh e breve tempo livre. **Jantar** e alojamento.

6º Dia – 21 Ago. (Qua.) – LEH / DELHI

Pequeno-almoço no hotel. Em hora a combinar, transporte do hotel até ao aeroporto para embarque com destino a Delhi (horário previsto: 13h40/15h00). No percurso para o aeroporto, visita do **Palácio Stok** (caso já esteja reaberto, pois neste momento está em obras de restauro). **Almoço lunch- box**. Chegada a Delhi e transporte até ao hotel, com breve visita pela cidade durante o percurso.

Jantar e alojamento no **Hotel The Leela Ambiente & Convention 5***.

7º Dia – 22 Ago. (Qui.) – DELHI / BAGDOGRA / DARJEELING

Pequeno-almoço e **almoço** cedo no hotel. Transporte do hotel até ao aeroporto, para embarque no voo com destino a Bagdogra (horário previsto: 14h10/16h10). À chegada ao aeroporto de Bagdogra, transporte até **Darjeeling**, a cerca de 93kms (+- 3h30).

A cidade de Darjeeling, localizada nos Himalaias a uma altitude de 2.134m, mais especificamente no estado de Bengala Ocidental, oferece panorâmicas espetaculares dos picos montanhosos envolventes, geralmente cobertos de neve, salientando-se o Pico Kanchendzonga acima de todos os demais. Geralmente apelidada de "Rainha das Montanhas", Darjeeling continua muito atraente, com as suas pequenas cascatas e pequenas aldeias circundantes. Cercada por jardins de chá mundialmente famosos e montanhas cobertas de neve, Darjeeling continua a ser um destino muito exótico. Graeme Westlake, no seu livro "*Uma Introdução às Estações de Montanha na Índia*", refere-se a Darjeeling como tendo "*uma vista incomparável na Terra*".

Chegada a Darjeeling, instalação, **jantar** e alojamento no hotel **Hotel Mayfair 4***.

8º Dia – 23 Ago. (Sex.) – DARJEELING

Após o pequeno-almoço, visita durante a manhã ao **Monte do Tigre** e regresso (visita sujeita à licença do veículo e disponibilidade, conforme emissão da licença no mesmo dia e ao número limitado de veículos). O Monte do Tigre localiza-se a 13 kms de Darjeeling e daqui se pode ver uma bela panorâmica sobre a cordilheira dos Himalaias como Kanchandzonga, Monte Evereste, etc. É realmente uma visão majestosa. Durante a manhã faremos também um breve percurso de **comboio até Ghoom** (sujeito à operacionalidade deste comboio e à disponibilidade de lugares), para visita ao **Mosteiro de Ghoom** e regresso por estrada. A paisagem espetacular desenrola-se à nossa frente enquanto a **ferrovia Darjeeling Himalayan (Património Mundial da Humanidade pela UNESCO)**, de bitola de 60 centímetros, atravessa a estrada a cerca de 16 km/h. Possui minúsculas locomotivas de 4 rodas (algumas com mais de 100 anos) como lendas vivas. Pode-se experimentar o som, o cheiro e o romance de uma época passada. O DHR (Darjeeling Himalayan Railway) é uma obra genial e de conquista tecnológica de 1881, com elevada importância social e cultural.

O Mosteiro Ghoom, construído em 1875, é o mosteiro mais antigo da região e no qual se pode admirar uma grande imagem do Buda Mythey. **Almoço** no hotel.

Durante a tarde, visita à **Happy Valley Tea Estate**, a segunda propriedade de chá mais antiga de Darjeeling (depois da Steinthal Tea Estate, fundada em 1852), situada a uma altitude de 2.100 metros. O inglês David Wilson deu-lhe o nome de Wilson Tea Estate e em 1860 iniciou o cultivo de chá. Em 1903, a propriedade foi adquirida pelo indiano Tarapada Banerjee, aristocrata de Hooghly. Em 1929, Banerjee comprou a Windsor Tea Estate nas proximidades e fundiu as duas propriedades sob o nome de **Happy Valley Tea Estate**. De seguida, visita ao **Instituto de Montanhismo dos Himalaias** (que teve início quando Tenzing Norgay escalou o Evereste) e ao Parque Zoológico "**Padmaja Naidu Himalayan Zoological Park**", onde se encontram diversos animais da região como leopardos das neves, lobos do Tibete, ursos pardos dos Himalaias, iaques do Tibete, entre outros. Por último, visita ao **Centro de Refugiados Tibetanos**, instituto administrado por refugiados tibetanos para preservar o seu artesanato (confeção de tapetes tibetanos, trabalhos em couro, pinturas e trabalhos em madeira, etc.).

Jantar e alojamento no Hotel.

9º Dia – 24 Ago. (Sáb.) – DARJEELING / PELLING

Pequeno-almoço cedo no hotel e saída para visita a pé do **Mosteiro Bhutia Musty**, um mosteiro budista com uma localização inicial diferente, mas que aqui foi instalado em 1860 e posteriormente destruído pelo terramoto de 1934. Reconstruído mais tarde, o mosteiro tem hoje uma coleção de antigos escritos budistas. De seguida, continuaremos a nossa viagem até Pelling (75kms +- 4 horas).

Pelling é uma tranquila localidade da zona oeste do antigo reino de Siquim, situada a uma altitude de aproximadamente 2.000m e com uma bela vista panorâmica sobre o Monte Kanchenjunga. **Almoço** tardio no **Hotel Elgin Mt.Pandim 4***.

Durante a tarde, visita do **Mosteiro Pemayangtse** e das **ruínas de Rabdentse**.

O Mosteiro Pemayangtse, localizado a cerca de 2,5kms de Pelling e a 2.085m de altitude, está situado no topo de uma colina arborizada que oferece a vista mais sublime de Khangchendzong. Construído no final do século XVII, é

um dos mais antigos e importantes mosteiros da ordem budista Nyingmapa em Siquim. Até hoje, somente os monges deste mosteiro gozam do título de 'Tasang' ou monges puros. A importância deste mosteiro cresceu com o tempo e atingiu o seu auge quando apenas os monges deste mosteiro tinham o privilégio de ungir o soberano reinante com água benta. O mosteiro Pemayangtse segue a tradição Mindroling, além de manter a linhagem de Lhatsun Chenpo. Nas ruínas de Rabdentse encontramos a segunda capital do reino de Siquim. A trilha sinuosa pela floresta leva-nos a um pequeno conjunto de ruínas da antiga cidade e, eventualmente, às ruínas do palácio com stupa nas proximidades.

Retorno ao hotel, **jantar** e alojamento.

10º Dia – 25 Ago. (Dom.) – PELLING / GANGTOK

Após o pequeno-almoço, saída de Pelling em direção a Gangtok, com paragem para visita do Mosteiro Rumtek durante o percurso (ca.149kms +- 7h30). O imponente **Mosteiro de Rumtek** fica a cerca de 24kms de Gangtok e é o centro mundial dos seguidores de Sua Santidade Gyalwa Karmapa, chefe da ordem Kagyupa do budismo tibetano. Atrás do mosteiro principal fica o **Instituto de Estudos Budistas Karmae Nalanda**, ricamente decorado e que atrai estudantes de todo o mundo. Em frente à entrada do Instituto há um pequeno salão com uma bela stupa cravejada de jóias, a Stupa Dourada, a qual contém as cinzas e os restos mortais de Sua Santidade Gyalwa Karmapa. Segundo a lenda, acredita-se que após anos de meditação, o primeiro Karmapa teria sido visitado por dez mil fadas que vieram felicitá-lo, cada uma das quais oferecendo-lhe uma mecha do seu cabelo como presente. Diz-se que estas foram tecidas num chapéu preto que foi transmitido de geração em geração e que ainda hoje está no Mosteiro de Rumtek. **Almoço** em Rumtek.

Gangtok, a uma altitude de 1.750m, tornou-se a capital do estado em meados do século XIX e passou por um rápido desenvolvimento desde então. O centro da cidade é dominado por enormes edifícios governamentais decorados com símbolos budistas tradicionais. Gangtok é também um local de descanso para pessoas que viajam para o Norte de Siquim. Cercada por mosteiros e orquídeas, Gangtok é uma verdadeira delícia para os viajantes.

Jantar e alojamento no **Hotel Mayfair Spa & Resort 5***.

11º Dia – 26 Ago. (Seg.) – GANGTOK

Pequeno-almoço no hotel. O dia de hoje será dedicado a explorar **Gangtok**, visitando o **Instituto Namgyal de Tibetologia**. Num ambiente sereno de carvalhos, bétulas e freixos, encontra-se esta organização única fundada em 1958. Construído em estilo tradicional, este instituto promove pesquisas sobre o Budismo Mahayana e a língua e tradição do Tibete. Contém uma das maiores coleções do mundo de livros e manuscritos raros sobre o Budismo Mahayana e também possui pontos de venda onde podemos adquirir livros relacionados com o budismo tibetano, arte religiosa e artesanato do Tibete. De seguida, visita da **Stupa Do Drul**, construída para comemorar a vitória do bem sobre o mal e da **Stupa Jhang Chub**, construída em memória de Thrukshik Rinpoche, um devoto fervoroso, grande espiritualista e intérprete do budismo.

Almoço no hotel. Durante a tarde, visitaremos o **Mosteiro Enchey**, situado numa colina acima de Gangtok, numa floresta exuberante com uma vista espetacular sobre a cidade de Gangtok. Construído em 1910 no local da ermida do grande santo tântrico Lama Drutob Karpo, conhecido pelos seus poderes de levitação, este mosteiro alberga os monges da Ordem Nyingmapa do Budismo Tibetano.

A última visita do dia será ao **Centro de Teares Manuais e Artesanato**, criado para promover a arte e o artesanato tradicional do Siquim. Aqui encontramos em exposição frisos de madeira primorosamente esculpidos, trabalhos intrincados de bambu, além de belos tapetes tecidos à mão e teares manuais.

No final das visitas, retorno ao hotel, **jantar** e alojamento.

12º Dia – 27 Ago. (Ter.) – GANGTOK / BAGDOGRA / DELHI

Pequeno-almoço no hotel e saída de Gangtok de retorno a Bagdogra (ca.125kms +-5h). **Almoço** em restaurante local e transporte até ao aeroporto para voo até Delhi (horário previsto: 16h45/19h00). Chegada a Delhi e transporte até ao **Hotel The Leela Ambiente & Convention 5***. **Jantar** e alojamento.

13º Dia – 28 Ago. (Qua.) – DELHI / ISTAMBUL / LISBOA

Em hora a informar, transporte para o aeroporto. Formalidades de embarque e **partida de Delhi às 06h25** com destino a Lisboa (escala em Istambul das 10h50 às 12h15). Refeições a bordo. **Chegada ao aeroporto de Lisboa pelas 15h20**.

Serviços incluídos:

Passagem aérea Lisboa / Istambul / Nova Delhi / Istambul / Lisboa em voos regulares Turkish Airlines em classe turística, com direito ao transporte de 1 peça de bagagem de porão até 30Kg/pessoa; Voos internos Delhi / Leh / Delhi / Bagdogra / Delhi, com direito ao transporte de 1 peça de bagagem de porão até 15Kg/pessoa; Taxas de aeroporto, segurança e combustível no valor aproximado de 376€ (valor a reconfirmar à data de emissão); **Percurso no comboio "Toy Train" em Darjeeling** (sujeito às

condições atmosféricas); Assistência e transporte dos aeroportos aos hotéis e vice-versa; Alojamento de **12 noites em hotéis de 4*/5*** (os mencionados ou similares), incluindo o pequeno-almoço diário; **Pensão Completa** durante todo o circuito (exceto nos horários coincidentes com horários de voos), no **total de 22 refeições**, como mencionado no programa; Visitas e excursões de acordo com o itinerário em autocarro de 35 lugares com ar-condicionado em Delhi, e em veículos SUV (Toyota Innova/Crysta/Mahindra Xylo ou similar) de 4 lugares sem ar-condicionado em Leh e nas visitas da região de Siquim (Bagdogra-Darjeeling-Pelling-Gangtok-Bagdogra); **Guia local** em português ou espanhol durante todo o circuito; **Guia-acompanhante OASIS durante toda a viagem de/até Lisboa**; **Todas as entradas** nos locais indicados no itinerário e taxas de estradas interestaduais; **Seguro de viagem Especial Seleções OASIS MIP 60.000€**, abrangendo os habituais **seguros de assistência, cancelamento e interrupção de viagem** (ver apólice); **Bolsa de viagem** contendo documentação e **livro de viagem OASIS** com informação sobre os locais a visitar; Taxas hoteleiras, de turismo, serviço e IVA à taxa em vigor à data de 26.12.2023; **Visto de entrada na Índia** no valor de 25€ por pessoa (valor a reconfirmar à data de obtenção do mesmo); **Gratificações** a guias locais e motoristas.

Serviços não incluídos: Quaisquer serviços que não se encontrem devidamente mencionados no presente programa e extras efetuados durante a estadia, tais como, bebidas, telefonemas, lavagem de roupa, taxas de utilização de câmaras, outras gratificações para além dos guias e motoristas, etc..

Documentos necessários (passageiros de nacionalidade portuguesa): Passaporte válido pelo período mínimo de 6 meses após a data da viagem; Visto de entrada na Índia (valor incluído no programa).

Preço por pessoa, em quarto duplo:

Associados: 3.990€

Não Associados: 4.090€

1º Acompanhante/Filhos/Estudantes*: 3.990€

(*enviar comprovativo)

Suplemento de quarto individual: 895€

Envie a sua inscrição, em anexo, para a APH até ao dia 26 de março de 2024

Pagamento – 9 mensalidades

No ato de inscrição: 470€

8x440€ (cálculo feito para associado em quarto duplo), aos dias 26 de cada mês, de abril a novembro de 2024

NOTAS: Lugares sujeitos a disponibilidade à data da reserva. Os valores acima apresentados poderão sofrer eventuais alterações em caso de significativas oscilações cambiais e/ou de custos de combustível e/ou eventuais taxas adicionais. Os horários dos voos estão sujeitos a alteração por parte das companhias aéreas, tal como as visitas e os seus horários poderão ser ajustados em caso de necessidade e os hotéis substituídos por outros da mesma categoria. O seguro de viagem acima mencionado só estará ativo após o/a passageiro/a entregar à OASIS a respetiva Ficha de Seguro devidamente preenchida e assinada. Preços válidos para **mínimo de 20 participantes** e com base no câmbio do Banco de Portugal à data de elaboração do programa.

Condições de cancelamento: até dia 27 de março: sem penalizações; de 28 de março a 5 de abril'24: 65€/pessoa; de 6 de abril a 31 de maio'24: 25% do valor da viagem; de 1 a 16 de junho'24: 50% do valor da viagem; de 17 de junho a 14 de julho'24: 75% do valor da viagem; a partir de 15 de julho'24 ou não comparência à data de partida: 100% do valor da viagem.



