



Bajocero
Expediciones



EVEREST YOGA TREK

Tipo de Viaje
Trekking

Duración
15 días



Itinerario

Día 01.- Llegada

Volar por encima del valle de Kathmandu es una hermosa escena en sí misma. Las vistas de las altas cumbres cubiertas por la nieve son imponentes, origen de una serie de experiencias memorables que recordarás toda la vida. En cuanto llegues nuestro representante se reunirá contigo en el aeropuerto y te llevará al hotel. Se servirán unas copas de bienvenida y hablaremos del itinerario.

Día 02.- Kathmandu Sightseeing

Hoy vamos de turismo por el Templo Mono, Bouddhanath y Pashupatinath. Compras de última hora y preparación para el trek. El servicio incluye un día entero de turismo en Kathmandu, guía, tarifas de entrada, transporte privado, reunión con el guía del trek e instructor de yoga y alojamiento.

Día 03.- Lukla/Phakding

Vuelo de Kathmandu a Lukla; trek a Phakding (4 - 5 horas, 2.650m/8.695ft); hospedaje. El servicio incluye: transporte aéreo, vuelo Lukla, guía de trekking, profesor de yoga, porteador de trekking, clase de yoga de dos horas en el Himalaya por la mañana antes del trek y otras dos horas después del trek, hospedaje y salón de té y todas las comidas.

Día 04.- Trek a Namche

Trek de Phakding a Namche Bazaar (6 - 7 horas, 3.440m/11.287 ft), hospedaje. El servicio incluye: guía de trekking, profesor de yoga, porteador de trekking, clase de 1-2 horas en el Himalaya por la mañana antes del trek y otra clase de 1-2 horas después, hospedaje y salón de té y todas las comidas.

Día 05.- Aclimatación

Dos horas de clase de yoga en la cabaña Everest View. Después de la comida, exploramos el museo Sherpa y Hilary en Namche. El servicio incluye: guía de trekking, profesor de yoga, porteador de trekking, clase de 2 horas en el Himalaya por la mañana y otra clase de 1-2 horas después, hospedaje y salón de té y todas las comidas.

Día 06.- Trek a Thame

Trek de Namche Bazaar a Thame (3.739m/12.267 ft). El servicio incluye: guía de trekking, profesor de yoga, porteador de trekking, clase de 2 horas en el Himalaya por la mañana y otra clase de 1-2 horas después, hospedaje y salón de té y todas las comidas.

Día 07.- Trek a Khumjung

Trek de Thame a Khumjung (3.786m/12.421 ft, 5 horas). El servicio incluye: guía de trekking, profesor de yoga, porteador de trekking, clase de 2 horas en el Himalaya por la mañana antes del trek y otra clase de 1-2 horas después del trek.

Día 08.- Trek a Phortse

Trek de Khumjung a Phortse (3.542m/11.364 ft), alojamiento. El servicio incluye: guía de trekking, profesor de yoga, porteador de trekking, clase de 1-2 horas en el Himalaya por la mañana antes del trek y otra clase de 1-2 horas después del trek.

Día 09.- Trek a Pangboche

Trek de Phortse a Pangboche (3.985m/13.074 ft), noche en salón de té. El servicio incluye: guía de trekking, profesor de yoga, porteador de trekking, clase de 2 horas en el Himalaya por la mañana antes del trek y otra clase de 1-2 horas después del trek.

Día 10.- Trek a Tyangboche

Trek de Pangboche a Tyangboche (3.860m/12.265 ft), alojamiento. El servicio incluye: guía de trekking, profesor de yoga, porteador de trekking, explorar el monasterio Tyangbache, clase de 1-2 horas en el Himalaya por la mañana antes del trek y otra clase de 1-2 horas después del trek.

Día 11.- Trek a Namche Bazaar

Trek de Tyangboche a Namche Bazaar (3.440m/11.287 ft), alojamiento. El servicio incluye: guía de trekking, profesor de yoga, porteador de trekking, clase de 2 horas en el Himalaya por la mañana antes del trek y otra clase de 1-2 horas después del trek.

Día 12.- Trek a Lukla

Trek de Namche Bazaar a Lukla (2.860m/9.383 ft), alojamiento. El servicio incluye: guía de trekking, profesor de yoga, porteador de trekking, clase de 2 horas en el Himalaya por la mañana antes del trek y otra clase de 1-2 horas después del trek.

Día 13.- Kathmandu

Vuelo de Lukla a Kathmandu (1.350m/4.430 ft) y traslado al hotel. Resto del día libre.

Día 14.- Día Libre**Día 15.- Vuelta**

Durante este día probablemente nos queden fuerzas para ir de compras por la ciudad y relajarnos con un masaje para trekkers. Comeremos juntos y nos marcharemos al aeropuerto para el vuelo de vuelta a casa.

Incluye

- Traslados a y desde el aeropuerto en vehículo privado
- Habitaciones estándar/deluxe en Kathmandu en cama doble con desayuno
- Visita guiada por Kathmandu con guía profesional y tarifas de entradas
- Alojamiento durante el trek (o campamento si se necesita)
- Todas las comidas (desayuno, almuerzo y cena) durante el trek
- Guía autorizado angloparlante (6:1) junto con porteador (2:1) para el trek
- Vuelo de ida y vuelta Kathmandu-Lukla
- Equipo para porteadores incluyendo su seguro
- Todos los impuestos gubernamentales aplicables
- Todos los gastos para comidas, alojamiento, salario, equipo, seguro y transporte
- Todos los papeles necesarios y el permiso de trekking en el Everest, tasas del Sistema de Gestión de Información de Trekkers (TIMS)
- Kit médico (llevado por el responsable del trek)

No incluye

- Vuelos internacionales; visa a Nepal
- Cargos por exceso de equipaje para el vuelo doméstico
- Alojamiento una noche extra en Kathmandu o Pokhara debido a llegada temprana, retrasos en el vuelo de vuelta o cualquier otro motivo
- Almuerzo y cenas en Kathmandu
- Seguro de viaje y rescate
- Gastos personales (llamadas telefónicas, lavandería, recarga de batería, porteadores extra, ducha, etc.)
- Propinas para guías, porteadores y conductores



Más información y otros datos de interés en

<http://bajoceroexpediciones.com/experiencia/everest-yoga-trek/>