

Postbus 30
6230 AA Meerssen, The Netherlands
Tel: +31 (0)43-365 56 26
Fax: +31 (0)43-365 56 27
E-mail: info@heartmathbenelux.com
website:www.heartmathbenelux.com
Rabobank: 1487.89.757

Programma Nepalreis 8 – 19 oktober 2018 (onder voorbehoud)

Dag 1 Maandag - 8 oktober: Shambaling

Aankomst in de loop van de middag - Boudha 'little Tibet' - Shambaling hotel
16.00 Opening van de Nepalreis
17.30 Avondrituelen bij de Stupa bijwonen
19.00 Gezamenlijke ergens traditionele Dhal Bhat eten

Dag 2 Dinsdag - 9 oktober: Shambaling ontbijt

7.30 ochtendmeditatie dakterras
8.15 ontbijt
9.30 rondleiding met lokale gids Stupa - Boudha - Pashupatinath (grootste Hindoetempel van Nepal)
13.30 vrije lunch (niet bij de prijs inbegrepen)
15.00 Middagworkshop
17.30 Avondrituelen bij de Stupa bijwonen
Vrij diner (niet bij de prijs inbegrepen)

Dag 3 Woensdag -10 oktober: Shambaling ontbijt – Neydo Monastery lunch- diner

7.30 ochtendmeditatie dakterras
8.15 ontbijt
10.00 transfer naar Pharping-Neydo Monastery-Tibetaans klooster – Guesthouse (rit van 2 uur)
13.00 lunch
Rondleiding terrein en middagworkshop
19.00 Diner

Dag 4 Donderdag - 11 oktober : Neydo Monastery ontbijt- lunch - diner

7.00 ochtendyoga
8.30 ontbijt
Ochtendworkshop
13.00 lunch
Middagworkshop

19.00 Diner
Noble Silence

Dag 5 - Vrijdag - 12 oktober: Neydo Monastery ontbijt – lunch - diner

7.00 Yoga
8.30 Ontbijt
9.30 Wandeling met monnik
13.00 Lunch
Middagworkshop
19.00 Diner
Noble Silence

Dag 6 - Zaterdag 13 oktober : Neydo Monastery ontbijt – lunch - diner

7.00 Yoga
8.30 Ontbijt
Ochtenworkshop
13.00 Lunch
Middagworkshop
19.00 Diner
Noble Silence

Dag 7 - Zondag 14 oktober : Neydo Monastery ontbijt – lunch - diner

7.00 Yoga
8.30 Ontbijt
Ochtendworkshop.
13.00 lunch
Middagworkshop
Diner
Noble Silence

Dag 8 - Maandag 15 oktober : Neydo Monastery ontbijt – lunch - diner

7.00 Yoga
8.30 Ontbijt
Ochtendworkshop
13.00 Lunch
Middagworkshop
19.00 Dinner
Noble Silence

Dag 9 - Dinsdag 16 oktober : Neydo Monastery ontbijt- lunch Patan- diner Dhulikhel

7.00 Yoga

8.30 Ontbijt

10.00 vertrek voor een bezichtiging naar de Koningsstad Patan – Durbar Square

11.00 Aankomst, vrije tijd en lunch (niet bij de prijs inbegrepen).

Heerlijk door de straatjes en verborgen steegjes van Patan ronddwalen.

14.00 transfer naar Dhulikhel Mountain Resort

19.00 Diner

Dag 10 - Woensdag 17 oktober : Dhulikel Mountain Resort ontbijt – lunch -diner

7.00 Yoga

8.30 Ontbijt

Dag wandeling met lokale gids, lunch onderweg

19.00 Diner

Dag 11 Donderdag 18 oktober : Dhulikel ontbijt- vrije lunch Thamel- afsluit diner

8.00 Ontbijt

10.00 Transfer naar Kathmandu - Thamel Eco Resort Hotel

12.30 Vrije lunch (niet bij de prijs inbegrepen) vrije middag - mogelijkheden voor een massage – bezoek oude binnenstad Kathmandu – Garden of dreams - Swajambunath, of een ritje met een riksja etc...

19.00 Gezamenlijke afscheidsdiner

Dag 12 - Vrijdag 19 oktober: Thame Eco resort ontbijt - transfer naar Amsterdam

7.00 Ontbijt

Vrije tijd tot aan terugvlucht naar Amsterdam