



CESTA ŠTĚSTÍ DO BHUTÁNU

S JÓGOVOU PRAXÍ PETRY ŠPINDLEROVÉ

TERMÍN: 10.04.-21.04./22.04.2026 (12 DNÍ)

Zveme Vás na životní cestu do nejšťastnější země světa – Bhútánu – nazývaného také bájná Shangri-La.

Bhútán je ztraceným rájem, který se rozprostírá mezi vrcholky majestátných Východních Himalájí, mezi dvěma světovými velmocemi – Indií na jihu a Čínou na severu. Téměř 780.000 lidí tu žije v míru a souladu s panenskou přírodou. S pokorou je možné sledovat úctu, s kterou domácí přistupují k životu a tradicím. Právě díky tomu se jim podařilo dokonale uchovat jedinečnou kulturu. Jen zde měří národní bohatství hrubým domácím štěstím. Krajina je zde přesycená spiritualitou a pokojem. Náš zájezd vás zavede do nejsvětějších míst Bhútánu, bude plný silných míst zvoucích k meditaci a propojení s přírodou. Túry jsme zvolili obecně lehké, pro všechny typy cestovatelů. Budeme se pohybovat ve výškách kolem 2000 – 3000 m.n.m.

Cena zájezdu do Bhútánu není nikdy nízká.. Bhútánský král přísně dbá na to, aby množství cizinců nenarušilo tradiční kulturu tibetského buddhismu, která zde vzkvétá už po celá staletí. Regulace je zajištěna vysokým poplatkem za vstup do země, který činí 100 USD denně za osobu, avšak hodnoty, které zde můžete načerpat, nelze penězi vyčíslit.

Jógová praxe probíhá na terasách či podle počasí ve vnitřních prostorách jednotlivých ubytování, ale i během dne na magických místech, například v šaolinském klášteře. Zařijete rituály s mnichy a nádherná místa určená pro meditaci. Jógovou praxi povede **PETRA ŠPINDLEROVÁ**.

PROGRAM CESTY

DEN 1: ODLET Z ČR

Odlet z Prahy do Delhi, přestup na Druk Air – národní bhútánskou linku



DEN 2: PŘÍLET DO PARO

Přílet na mezinárodní letiště Paro v ranních hodinách (celkem let včetně přestupů cca 15 hodin). Už zde dýchá atmosféra nekonečného klidu. Paro se nachází se v krásném údolí ve výšce 2280 metrů a uvítá vás v kouzelném království. Po setkání s průvodcem následuje přejezd (cca 1 hodina) údolím řeky Paro a Thimphu do Thimphu - hlavního města Bhútánu. Po cestě zastávka v Tamchhog Lhakhang s malým chrámem železného mostu. Odpoledne procházka v Thimphu s rušnými obchody, bazary a setkání s místními usměvavými obyvateli.

Ubytování v Thimphu, 1 .noc



DEN 3: THIMPHU A PRAXE V KLÁŠTEŘE DECHEN PHODRANG

Dopoledne navštívíte týdenní trh a poté se podíváte k uctívanému Memorial Chorten s obrovskou 51 m vysokou sochou Buddhy Dordenmy, odkud se naskýtá nádherný výhled na údolí Thimphu. Obrovský třípatrový trůn obsahuje několik kaplí a samotné tělo je naplněno 125 000 menšími sochami Budhy. Na zpáteční cestě do Thimphu navštívíte chrám Changangkha, který se tyčí na vrcholu kopce s výhledem na město. Poutníci se sem sjíždějí po celý den na procházky a k modlitbám. V chrámu se také nachází krásné nástěnné malby a stovky náboženských písem psaných zlatem. Dále navštívíte klášter v paláci Dechen Phodrang. Zde se setkáte s hlavním lamou, který přijímá i turisty a diskutuje s nimi o otázkách víry a buddhismu. Ubytování v Thimphu, 2 .noc

DEN 4: DECHENPHUG LHAKHANG – PANGRI ZAMPA

Po snídani přejezd do Dechencholing, kde navštívíte klášter Pangri Zampa. Klášter založený na počátku 16. století je centrem tradiční astrologie. Dále zamíříte na návštěvu kláštera Druk Ralung Shedrup Choling. Čeká vás komunitní setkání.

Dechenphug a jeho okolí je podle místní víry požehnáno ochrannou energií, která má odvrátit negativní síly. Pod vedením Jeho Eminence Gjalwy Dokhampy lámy Druk Ralung klášter usiluje o uspokojování duchovních potřeb komunity, zejména při významných životních událostech, jako je narození, nemoc nebo smrt a podporuje rozvoj duchovního chápání lidí z celého světa. Ubytování v Thimphu, 3.noc

DEN 5: GOMPA – DOCHU LA PASS – PUNAKHA

Brzy ráno přejezd z Thimphu do oblasti nad Hongtsho – Dochu La (cca 30 km), odkud se vydáte do Tashigang Gompa. Zde navštívíte gompu – místo meditace mnichů, kteří zde v letních měsících žijí. Z kláštera vyjdete pěšky nahoru směrem k meditační gompě Lungchotse, což zabere asi 2 hodiny lesní krajinou. Cestou si maximálně vychutnáte dary okolní přírody. Za jasného slunečného dne je možné spatřit např. celý bhútánský Himálaj s jeho zasněženými vrcholky. Dále trasa pokračuje ještě asi 1,5 hodiny dolů do průsmyku Dochu La ve výšce 3050 metrů, kde se zastavíte na občerstvení (trek celkem cca 3,5 – 4 hodiny). Následuje transfer cca 2 hodiny do starého hlavního města Punakha, při kterém budete pozorovat impozantní změny ve složení vegetace podle nadmořské výšky. Po příjezdu do Punakha se vydáte na kratší příjemnou procházku (cca 1 hodina) přes terasovitá rýžová políčka vesnice Sopsokha do Chimi Lhakhang – Chrámu plodnosti.

Ubytování Punakha, večere

DEN 6: YEBISA – klášter NOBGANG – PUNAKHA DZONG

Ráno se vydáte na pěší výlet z Khamsum Yuelley Namgyel Chorten přes vesnici Yebisa ke klášteru Nobgang. Procházka začíná od visutého mostu pod Khamsum Yuelley Namgyel Chorten a vede přes rýžová pole ve vesnici Yebisa. Během cesty se setkáte s tradičním způsobem zemědělství a hospodaření, od místních si můžete zakoupit ovoce a zeleninu. Procházka je poměrně lehká a mírná, cca 1 hodina, ale jsou zde i krátké strmější úseky. Z vrcholu je nádherný výhled do údolí a na okolní vesnice. Chrám Nobgang je 30 metrů vysoký a je zasvěcený pátému králi. Poté navštívíte klášter Sangchhen Dorji Lhuendrup, kde najdete kolekci největších bronzových soch Avalókitéšvary – ztělesňující nekonečno soucitu. V chrámu najdete také centrum vyššího vzdělávání a meditace pro děti a mnišky, které se zde věnují náboženskému vzdělávání i získávání praktických dovedností. Klášter Nobgang byl postaven v 17. století jako rezidence Zhabdrunga Ngawanga, tibetského buddhistického lámu.

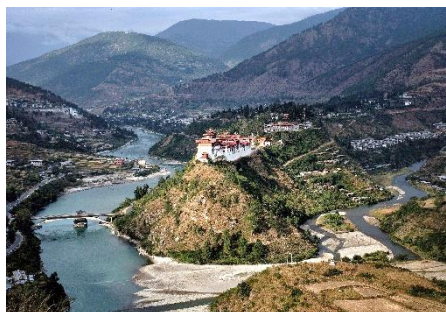
Poté navštívíte impozantní Dzong, "Palác velkého štěstí" na soutoku dvou řek, Po Chu a Mo Chu v Punakha. V případě příznivého počasí a zájmu skupiny zařazujeme je zde i možnost doplňkové aktivity – rafting na řece Mo Chu.

Ubytování Punakha 2. noc



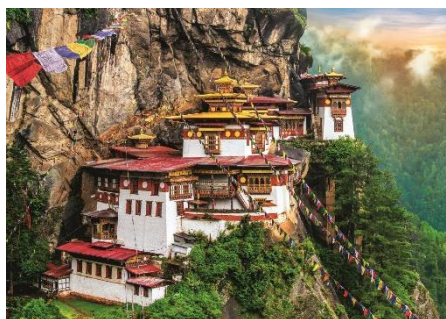
DEN 7: PHOBJIKHA - GANGTEY a černí jeřábi

Cesta do Gangtey ve výšce 2900 metrů trvá přibližně 3 hodiny a během cesty můžete pozorovat himalájské sedmitisícovky. Okouzlí vás majestátnost údolí Phobjikha a výhledy na Černé hory. Tento den navštívíte jeden z nejstarších bhútánských klášterů - Gangtey Gomba a seznámíte se s tradičním venkovským způsobem života. V oblasti žijí nejvzácnější jeřábi světa - jeřábi černokrcí, kteří sem přilétají na konci listopadu z Tibetu poté, co tam strávili léto. Jsou posvátným symbolem dlouhověkosti, setkáte se s nimi pouze při troše štěstí a požehnání, zimoviště opouštějí obvykle v brzkém jaru. Odpoledne pokračuje procházka návštěvou vesnice Semchubara a Khewang. Ubytování Gangtey, 1 noc



DEN 8: WANGDI - PARO

Návrat do Paro panoramatickou trasou se zastávkou ve Wangdue Phodrang – zvažované druhé bhútánské hlavní město s významnou úlohou ve středu země. Navštívíte Wangdi Dzong, který byl v roce 2012 zničen zemětřesením a požárem, ale po 10 letech pečlivé renovační práce je možné opět toto významné místo navštívit. Ubytování Paro, 1. noc



DEN 9: KLÁŠTER TAKTSHANG – TYGŘÍ HNÍZDO

Celodenní výlet ke chrámu Tygří hnízdo, který nejsvětějším místem v Bhútánu. Klášter je "zavěšený" na skále ve výšce 900 m. Guru Rinpoche prý na toto místo přiletěl na tygřici a následně 3 měsíce meditoval. Je to jedno z nejposvátnějších míst v Bhútánu a přitahuje pozornost poutníků z celého světa. Pěší túra cca 5 hodin, s obědem.

Po návratu do Paro možnost vychutnat si tradiční bylinnou lázeň, masáž a nákupy.

Ubytování Paro, 2. noc

DEN 10: ODLET Z BHÚTÁNU DO DILLÍ

Transfer na letiště, odlet dle letového řádu do Indie. Po přistání a vyřízení vstupních formalit se můžete těšit na prohlídku Dillí.

Čeká vás okružní jízda městem se zastávkou u India gate, za jejíž ikonickou fotografií míří tisíce místních i zahraničních turistů, dále uvidíte růžový prezidentský palác a budovu parlamentu.

Ubytování v PaharGanj, kde zažijete esenciální Indii. Společně se vypravíme na skvělou večeři.



DEN 11: Dillí

Po snídani na střeše hotelu se vypravíme do pulzujícího města. Projedeme motorikšou město a užijeme si skvělou kuchyni a nákupy na tržišti Dillí Haat. Odpoledne nás čeká prohlídka Červené pevnosti - Red Fortness a mešity Jama Masjid, které patří k hlavním památkám města. Ubytování 2. noc Dillí



DEN 12: odlet z Delhi dle letového řádu a návrat do Prahy (13. den)

CENA ZAHHRNUJE

10 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji , WC a sprcha na pokoji
8x Bhután: 3x Thimpu, 2x Punakha, 1x Gangtey, 2x Paro
2x Dehli: 2x hotel se snídaní (PaharGanj)
8x plná penzí formou bufetu (Bhútán), 2 x snídaně (Indie), jídlo
a nápoje během letů
Transfery klimatizovaným mikrobusem a SUV dle denní trasy
Poplatek za pobyt v Bhútánu (100 USD/denně)
bhútánské vízum
Indické vízum
Všechny vstupy na uvedený program
Služby českého a místního průvodce
Denní jógová setkání pod vedením Petry Špindlerové
(jógová praxe není plánována ve dnech s leteckou přepravou)
Zákonné pojištění CK

CENA: 69 990,-

CENA NEZAHHRNUJE

Letenku Praha – Delhi – Paro a zpět (Qatar/Emirates/Lufthansa + Druk Air) – cena cca **28 – 35 000,- Kč**,
doporučujeme včasný nákup – s blížícím se odletem ceny stoupají a s ohledem na limitovaný počet turistů
v Bhútánu více linek nebude nasazeno.
Cestovní pojištění včetně storna zájezdu
Jednolůžkový pokoj: příplatek 8900,-
Spropitné a drobné dary v klášterech
Výdaje osobní povahy

Zájezd bude realizován v počtu 10-15 osob



INFORMACE A REZERVACE ZÁJEZDU

GOLDEN TRAVEL AND TOURS, S.R.O.

www.goldentraveling.cz

info@goldnetraveling.com

tel +420 604 266 110