

САКРАЛЬНА ЕКСПЕДИЦІЯ ДО НЕПАЛУ

28/09 -06/10/2025

Справжня подорож до себе: через землю древньої духовності до глибинної трансформації свідомості.

Сакральна експедиція — це не тур і не ретрит, а живий експеримент: ми збираємо людей, готових не тільки милуватися древніми місцями, а дивитися на світ і на себе без звичних фільтрів. Це простір для сміливих відкриттів і чесних зустрічей із собою — де маршрут перетворюється на шлях змін, а кожна зупинка запускає внутрішній зсув.

Наша головна зброя — не карта й путівник, а вміння чути запити групи й ставити саме ті запитання, які зазвичай не наважуються озвучити вголос. Ми не водимо за ручку й не заколисуємо духовними піснями — ми практикуємо терапевтичний «чарівний пендель»: м'який, але дуже ефективний спосіб пробудити те, що давно чекає свого часу.

Реалізація задуманого — це завжди творчий процес, адже кожен маршрут і кожна група унікальні. Разом ми досліджуємо не лише землі, а й власні межі: те, що ще вчора здавалося неможливим, тут стає точкою старту для нового витка життя.

Що ми робимо?

- Знаходимо місця сили та древні руїни, про які не розкажуть офіційні путівники
- Щодня вибудовуємо процес у потоці групи: за справжніми внутрішніми запитаннями, за енергією, а не за розкладом
- Поєднуємо психотерапію, роботу з тілом, сакральні практики, щоб кожен учасник міг зустрітися з собою та своїм сенсом
- Створюємо простір для чесного діалогу — із собою, з історією та з теперішнім моментом

Чому це цінно?

***Унікальний досвід трансформації**

Ви отримуєте унікальний досвід глибокої особистої трансформації через дотик до древності, сили — з підтримкою й любов'ю.

***Відображення внутрішнього шляху**

Незбагненні знахідки, ритуали, тіні легенд стають відображенням вашого внутрішнього руху.

***Справжні зміни**

Ми не обіцяємо «чарівного перезавантаження» — ми провокуємо чесні запитання й справжні зміни.

ДЕНЬ 1 ПРИБУТТЯ В КАТМАНДУ

Ласкаво просимо до Непалу! Після прильоту в Міжнародний аеропорт Трибхуван нас зустріне представник компанії. Трансфер в готель, поселення.

КАТМАНДУ: ВОРОТА ЗМІН

Тут ми не просто милуємося палацами та ступами — ми стикаємося з першим викликом: що в мені вже застаріло, що готове вийти за межі?

Катманду — це місто, де традиція й хаос змішані в одну вибухову суміш. Саме тут ти вперше дивишся на світ очима не туриста, а дослідника: ставиш запитання, на які раніше не наважувався.

Ночівля в готелі.

ДЕНЬ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЛИНИ КАТМАНДУ

Сніданок в готелі. Вирушаємо на екскурсію. Почнемо із площі Дурбар у Катманду.

Катманду, відоме як Кантіпур, є столицею Непалу. Тут ви відвідаєте храм Живої Богині, яка вітає вірян із балкона своєї храмової резиденції.

Також ви побачите **Каштамандап** — дерев'яну споруду, яка дала назву місту Катманду. Вважається, що її побудували з одного-єдиного дерева. Вона була зруйнована землетрусом у 2015 році, але зараз відновлюється.



Площа Дурбар вражає своїм ансамблем храмів, які розташовані навколо палацу Хануман Дхока — давньої резиденції непальської королівської родини.

Після цього ми відвідаємо **Кумарі Гхар** — будинок, у якому мешкає єдина у світі жива богиня Кумарі.

Прямуємо до Сваямбхунатх (Храм Мавп)

Ця буддистський ступа вважається однією із найдавніших у Непалі – їй понад 2000 років. Основна конструкція ступи складається з масивного напівсферичного купола, зробленого з цегли та землі, який підтримує високий конічний шпиль, увінчаний позолоченою вершиною. На чотирьох боках основи шпиля зображені всевидючі очі Будди, що символізують мудрість і співчуття.

Цей пагорб також усіяний численними малими ступами (чайт'ями) та пагодоподібними храмами, що створює унікальну духовну атмосферу.



Місце, де легенди стають дзеркалом. Ми піднімаємося сходами — і з кожним кроком скидаємо старі уявлення про себе.

Тут медитують навіть мавпи, а ти вчишся приймати свою дику частину — і ту, що шукає просвітлення.

Далі ми прямуємо до храму Пашупатінатх.

Храм Пашупатінатх, розташований на західному березі річки Багматі у північно-східній частині Катманду, є одним із найважливіших місць паломництва для індуїстів у всьому світі. Колись Непал був офіційно

індуїстським королівством, і

Пашупатінатх, що означає “Господь усіх тварин”, вважався головним божеством-захисником країни.

За легендою, це святе місце було відкрито пастухом, який помітив, що одна з його корів щодня приходить сюди й виливає молоко на землю. Розкопавши це місце, пастух знайшов священний лінгам – кам'яний фалічний символ Шиви.

Цей храм приваблює паломників з усього світу, особливо під час Маха Шиваратрі – великого фестивалю, присвяченого Шиві та його жінки



Парваті, який святкується на початку весни. Комплекс храму також включає інші святині, такі як Кіратешвор Махадев, Бгайрав, Гух'ешворі та Горакхнатх, кожен із яких має свою унікальну історію та значення.

Пашупатінатх є частиною Світової спадщини ЮНЕСКО.

Тут світ ділиться не на «живе» і «неживе», а на «справжнє» і «пережите».

Поховальні обряди на березі річки нагадують: усе, що віджило — можна відпустити.

Хто я, якщо більше не тримаюся за минуле?

Ще один храм, який ми з вами відвідаємо, називається Буддханатх

З діаметром основи 82 метри, Буддханатх вважається найбільшим буддійським ступою у світі. За легендою, він був зведений у V столітті королем Лічхаві Манадевом як акт покаяння.

Протягом століть ця ступа була забута, але її відкрили наново у XV столітті, після чого вона поступово стала важливим місцем для тибетських буддистів. У XIX столітті тодішній прем'єр-міністр династії Рана призначив тибетського монаха головним настоятелем храму, що ще більше зміцнило його зв'язок із тибетською культурою.



Сьогодні навколо Буддханатха розташовано понад 50 монастирів, а сама ступа із семи пам'яток входять до переліку Світової спадщини ЮНЕСКО. Ночівля в Катманду.

Місце, де сходяться всі шляхи. Тут ми вчимося знаходити внутрішній центр, не втрачаючи себе в метушні зовнішнього світу.

Це не просто ритуал — це справжнє налаштування внутрішньої осі.

ДЕНЬ 3. ПЕРЕЛІТ У ЧАРІВНЕ МІСЦЕ ПОКХАРА

Після сніданку ранковий переліт до Покхари. Після прибуття – оглядова екскурсія.

Покхара — дзеркало Гімалаїв

Точка внутрішньої паузи та розширення горизонту. Ранкові тумани, озеро, вид на вершини — тут не потрібен фільтр з Інстаграму.

Тут відбувається налаштування на висоту, де мрії стають ближчими, а страхи — прозорішими.

Покхара – це справжній природний рай на висоті 827 м над рівнем моря. Ця долина сповнена швидкоплинними річками та чистими озерами, а її краєвиди вважаються одними з найвражаючих у світі.



Панорама Гімалаїв протяжністю 140 км здається такою близькою, що можна майже доторкнутися. Покхара також є популярним місцем для рафтингу, каякінгу та трекінгу. Гори, що велично здіймаються над озером, створюють чарівну та спокійну атмосферу. Оглядаємо визначні місця Покхари.

Водоспад Девіса

Розташований за 2 км від центру міста, цей унікальний водоспад занурюється у вузький та глибокий канал без видимого кінця. За легендою, він отримав назву на честь туриста Девіда, який впав у цей канал і зник безвісти. Через це місцеві мешканці Покхари його так і назвали.

Далі їдемо до печери Гуптешвар Махадев — одна з найдовших печер у Непалі. По дорозі до печери можна побачити блискучі камені скрізь, а в храмі знаходиться великий камінь, який виглядає як голова змії і черепаха, що вважаються образом бога Шиви. Друга частина дуже красива, там ми побачимо блискучі камені та різноманітні породи каменю, схожі на вулики.



Їдемо у **тибетське село**. З 1959 року група тибетських біженців живе в Непалі. Одне з таких селищ — Ташілінг Тибетське Селище для біженців, яке знаходиться в Чхорепатані.

Далі прямуємо на озеро **Пхева** довжиною 1,5 км, друге за величиною в Непалі, пропонує чудовий вид на гори та їх відображення в озері. Легко знайти місце, щоб сісти, розслабитися і насолоджуватися чудовою їжею, одночасно милуючись пейзажем. Ви також зможете насолодитися годинною прогулянкою на човні по озеру.



Побачимо пагоду миру в усьому світі. Це величезна буддистська ступа, розташована на вершині пагорба (Рані Бан) безпосередньо за озером Фева. Ця ступа є символом миру, де встановлені великі статуї Будди з Японії, Шрі-Ланки та Таїланду. Звідси можна насолоджуватися захоплюючими видами на Гімалаї. Ночівля в Покхарі.

ДЕНЬ 4. Поїздка до Бантханті та потім трек до Гхорепані

Сніданок в готелі. Поїздка до Бантханті та потім трек до Гхорепані — приблизно 3-4 години

Після сніданку виїжджаємо з готелю і відправляємося в Бантханті, що знаходиться приблизно за 3 години їзди. По прибуттю в Бантханті ми пообідаємо і трохи відпочинемо після важкої дороги, порухаємо м'язи тіла. Потім продовжимо подорож,



на досягнення Гхорепані буде потрібно приблизно 4 години в залежності від темпу ходьби. Деякі мандрівники досягають Гхорепані за 3 години, тому це лише приблизний час. Ми будемо йти через зелені ліси, переходити річки та красиві села, такі як Нагетхати. Чим вище ми піднімаємося, тим красивіший стає пейзаж, стежка буде оточена чудовими лісами рододендронів та соснами. Ми досягнемо Гхорепані приблизно за 4 години, пройдемо через контрольно-пропускний пункт, де перевірять наші дозволи, і потрапимо в село Гхорепані.



Село Гхорепані дуже красиве, з нього відкривається чудовий вид на гірські масиви Даулагірі та Аннапурна. Багато мандрівників, побачивши ці гори, кажуть, що це найкращий вид, який вони коли-небудь бачили, особливо якщо це їх перший візит до Непалу. Ми поселимось у готелі і будемо вечеряти близько 18:30. Наш гід повідомить нам о котрій годині потрібно прокинутися наступного ранку для зустрічі з сходом сонця на Пун Хілл.

Ночівля в гестхаусі в Гхорепані.

ДЕНЬ 5. РАНКОВИЙ ТРЕКІНГ на Пун Хілл (3200 м), СПУСК до Бантханті тим самим шляхом, поїздка назад до Покхари

Пун Хілл — світанок, де все змінюється

Трекінг — не подвиг заради галочки, а ритуал виходу за межі.

Схід сонця на вершині — момент, коли всередині народжується нова відповідь.

Тут ти залишаєш усе, що заважає зростати, і забираєш із собою справжню силу.

Ми прокинемося рано вранці, щоб побачити сходження сонця з Пун Хілл. Піднімося приблизно на 400 метрів, щоб насолодитися захоплюючими видами на Гімалаї з Пун Хілл. Час сходу може змінюватися протягом року.

Шлях до Пун Хілл в основному складається з кам'яних сходів і займає близько 45 хвилин, щоб дістатися туди, але він не надто складний, тому можна йти в спокійному темпі. По мірі підйому види навколо ставатимуть все кращими й кращими. Аннапурна Саут виглядатиме як рука самого бога, поки ви будете підніматися. Коли ви досягнете оглядового пункту на Пун Хілл, ви зможете побачити один з найкращих видів на Гімалаї, які Непал може запропонувати. Панорама на 360 градусів, з 180 градусами, заповненими Гімалаями, робить це місце одним з найкращих оглядових майданчиків у Непалі.



Після того як ми намилюємось цим чудовим сходом сонця та красивими гірськими пейзажами, ми спустимося назад до Гхорепані на сніданок. Після сніданку ми спустимося тим самим шляхом до Бантханті, а потім поїдемо назад до Покхари. Ми



зробимо невелику зупинку в Бірентхаті для обіду, і після обіду продовжимо подорож до Покхари.

Ночівля в Покхарі.

ДЕНЬ 6. ПЕРЕЛІТ назад до Катманду, ПОЇЗДКА ДО НАМОБУДДИ (50 км, приблизно 1,5 до 2 годин їзди)

Після сніданку летимо назад до Катманду. По прибуттю, ми вирушимо до Намобудди. Розташований він за 50 км на північний схід від Катманду, ми перетинаємо хребет долини, щоб потрапити в цей центр глибокої духовності. Це приємна подорож, оскільки ми залишаємо шум і метушню долини позаду. Перетнувши хребет на висоті Дхулікхел, ми побачимо снігові вершини Гімалаїв на півночі. Продовжуємо подорож до Намобудди. Селимось в гостьовому будинку монастиря, а потім проведемо цей день, знайомлячись з територією монастиря Трангу Таші Ангтсе, що знаходиться на вершині пагорба. Оглянемо Печеру Тигра, де майбутній Господь Будда приніс остаточну жертву, а також інші пам'ятки навколо Намобудди.



Намобудда — місце великої жертви

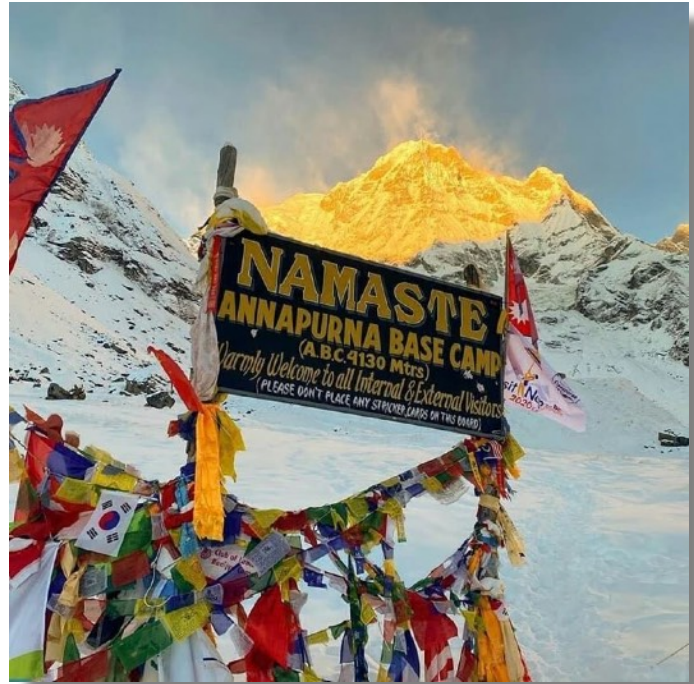
За легендою, саме тут Будда віддав себе заради іншого.

Ми вчимося відпускати старе й приймати нове, не боятися відкриватися змінам, зустрічати щедрість у собі.

За бажанням і за умови хорошої погоди можемо організувати зранку **політ на гелікоптері в базовий табір Евересту - Аннапурна**. *(Вартість уточнюється, від 600 \$ за особу)*

Базовий табір Аннапурни — це одне з найпопулярніших місць для трекінгу в Гімалаях, розташоване на висоті близько 4,130 м над рівнем моря, в центральному Непалі. Це місце відкриває неймовірні панорами гірських вершин, зокрема Аннапурни I (8,091 м) — однієї з найвищих гір у світі.

Він є кінцевою точкою популярного маршруту Annapurna Base Camp Trek — подорожі, яка займає зазвичай від 7 до 12 днів в залежності від обраного шляху та фізичної підготовки.



Політ на гелікоптері до базового табору Аннапурни - це популярна альтернатива для тих, хто не має часу або фізичної можливості пройти трек. Політ на гелікоптері дозволяє побачити ті самі вражаючі пейзажі всього за 1–2 години, включно з короткою зупинкою в базовому таборі (приблизно 15–30 хв).

Як проходить політ? Ви пролітаєте над зеленими долинами, річками, водоспадами і стрімко піднімаєтесь до сніжних вершин.

Зупинка в АВС: пасажери можуть вийти, зробити фото, випити чаю та вдихнути гірське повітря. Назад летимо у Покхару тим же маршрутом, часто з панорамою в іншу пору дня.

Ночівля в гостьовому будинку монастиря.

ДЕНЬ 7. ВІЛЬНИЙ ДЕНЬ ДЛЯ ЗНАЙОМСТВА І ОГЛЯДУ МОНАСТИРЯ НАМОБУДДА

Сніданок з ченцями та проведіть решту дня, досліджуючи околиці монастиря Наннобудда.

Або

Поїздка назад до Катманду та поїздка до монастиря Нейдо для медитації з ченцями

Монастир Нейдо: Затишно розташований у м'яких підніжжях Гімалаїв, на вершині маленького пагорба, монастир Нейдо Таші Чоелінг є домом для майже 200 ченців. Гостьовий будинок монастиря знаходиться в найспокійнішому місці поряд з монастирем Нейдо Таші



Чоелінг, лише 22 км або менше години їзди від центру метушливого Катманду. Монастир розташований на південному заході Катманду, неподалік від Фарпінга. Гостьовий будинок, що знаходиться безпосередньо біля монастиря, дає вам чудову можливість ознайомитися з життям ченців. Далеко від міста, ви відчуваєте єдність з природою, як тільки оселяєтесь у цьому місці.

Вдень досліджуємо монастир Нейдо. Ви можете спостерігати

(або навіть брати участь) у щоденних молитвах та ритуалах і повністю зануритися в усі аспекти монастирського життя "на ваш вибір".

Насолодіться 1-годинною медитаційною сесією з одним із старших ченців монастиря (залежно від наявності).

Нейдо — тиша й глибина

Фінальна точка маршруту, де стає чутно найголовніше.

Тут, у ритмі монастиря, в просторі поза суєтою, ти прислухаєшся до себе справжнього.

Тут збирається врожай усього шляху: твої інсайти, відкриття, нові опори й сенси.

Ночівля в готелі Нейдо, який управляється монастирем Нейдо.

ДЕНЬ 8. ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

Сніданок в готелі. Груповий трансфер в аеропорт. Виліт в ваш аеропорт.

Духовні практики в нашому турі будуть проводити експерти своєї справи, які проводять сакральні експедиції по найдревнішим маршрутам світу вже 6 років.



ТЕТЯНА ШАФРАН

Психотерапевт, сексолог, кризовий терапевт, більше 20 років працює з різними запитами, допомагає людям долати кризи, знаходити нові сенси і вибудовувати справжні відносини із собою та світом.



ОЛЕКСАНДР ШАФРАН

Лікар-остеопат, тілесний терапевт, дослідник древніх традицій відновлення здоров'я, майстер практик роботи із тілом і провідник по енергетичним маршрутам Землі.

ВАРТІСТЬ ТУРУ 1600 USD

У ВАРТІСТЬ ТУРУ ВХОДИТЬ:	ДОДАТКОВО ОПЛАЧУЄТЬСЯ
- транспорті обслуговування по маршруту; - Програма духовних практик від експертів Тетяни та Олександра Шафран на вихід до нового себе і позбуття старого непотрібного кожного дня туру; - Гіди по маршруту; - 2 ночівлі в Катманду та 2 ночівлі в Покхара в 4* готелях на базі сніданків; - 2 ночівлі в гостьовому будинку монастиря на базі сніданку; - 1 ночівля в місцевому лоджі підчас треку (3-х разове харчування); - Екскурсії по долині Катманду; - Екскурсії по Покхарі; - Досвід проживання в буддистському монастирі; - поїздка до монастиря Нейдо для медитації з ченцями; - Треккінг на Roop Hill (3210 м); - Супровід організатором туру; - Допомога з підбором та викупом авіаквитків.	- Переліт із Делі (або вашого аеропорту якщо ви не летите на індійську частину експедиції) - Віза 30 \$; - Особисті витрати на харчування і сувеніри; - Авіаквитки в Покхару і назад (від 200 \$ в обидві сторони); - Катання на човнах по озеру за бажанням (12-15 \$ за особу); - Туристичне медичне страхування від 10 \$ - Політ на гелікоптері в Анапурну - базовий табір Евересту (ціна уточнюється).