



# HIMALĀYA EXPERIENCE

El camino medio a la felicidad



Viaje de formación  
Aventura y crecimiento  
En Nepal, Himalaya  
Del 5 al 17 de octubre de 2024





# POR QUÉ NEPAL Y EL HIMALAYA

En **ātman** somos viajeros apasionados por descubrir y explorar el maravilloso mundo que nos acoge. Durante los 15 últimos años hemos vivido en primera persona como algunos rincones del planeta aún conservan esa esencia que permite al buscador saborear y conectar con sensaciones y emociones cada vez más escasas.

Viajar es una de la más directas maneras de aprender, crecer, evolucionar como persona, por eso combinamos lo mejor de dos mundos en una misma cosa: descubrir y aprender.

Nepal, ese uno de esos rincones cuya cultura, localización, entorno y gentes permiten disfrutar del hecho de aprender mientras se viaja por un viejo reino apasionante, amable y evocador.



# ¿QUÉ ES **HIMALĀYA** EXPERIENCE?



UN VIAJE DE  
11 DÍAS



UN PROGRAMA  
DE APRENDIZAJE



UNA AVENTURA  
EN EQUIPO



UNA EXPERIENCIA  
DE BIENESTAR





# INGREDIENTES PEDAGÓGICOS



CONTRASTE  
CULTURAL



NATURALEZA Y  
MONTAÑA



EXPERIMENTACIÓN



CONOCIMIENTOS



ESPIRITUALIDAD



# ITINERARIO DE LA EXPERIENCIA

Días del programa “El camino medio a la felicidad”

## DÍA 1

Vuelo internacional España-Nepal.  
Se duerme en Katmandú.

## DÍAS 2 - 3

Días de aclimatación en Katmandú. Descubriendo Oriente.  
Raid multiprueba en la ciudad de los mil templos.  
Se duerme en Baktapur.

## DÍAS 4 - 5

Inmersión al Himalaya.  
Traslado a Pôkara y retiro en monasterio budista.  
Se duerme en el monasterio de Pôkara.

## DÍAS 6 - 7 - 8 - 9

Días de travesía y trekking por la region de los Annapurnas  
en la cordillera más alta del mundo.  
Se duerme en *guesthouses* de alta montaña.

## DÍAS 10 - 11

Día libre en Katmandú.  
Vuelo internacional. Regreso a España

Este programa tiene mucho de aventura: meteorología, vuelos internos, retrasos, por lo que es posible que se pueda ver alterada la planificación planteada. ¡Es parte de la aventura!

Desde la organización, nuestros especialistas analizarán en cada momento este tipo de variables para garantizar la seguridad, el disfrute, el aprendizaje y la mejor alternativa en el caso de que haya que variar el itinerario de alguna jornada.

No se puede garantizar la meteorología de esas fechas. Durante nuestro itinerario de montaña se verán muy cerca el Annapurna y el Daulaguri (+8K) y varios siete miles y seis miles como el espléndido Machapuchare, la montaña sagrada de Nepal. En caso de lluvia o mal tiempo es posible que no sean visibles. La época elegida para el viaje es la mejor del año, tras los Monzones del verano asiático, por lo que los cielos suelen estar limpios, azules y de espectacular visibilidad. Pero no podemos asegurar 100% que no puedan salir días de mala visibilidad.

El programa pedagógico "El Camino medio a la felicidad" ha sido diseñado por formadores, coaches, psicopedagogos y especialistas de aventura con más de 15 años de experiencia en la formación y el desarrollo personal.

Cuenta con el sello de propiedad intelectual y metodología propia para convertir la experiencia en "más que un viaje".

# CLAVES PEDAGÓGICAS

**LA MIRADA  
DE ORIENTE**

**VIDA, FELICIDAD Y  
MISTERIO**

**CONCIENCIA Y  
ESPIRITUALIDAD**

**NATURALEZA  
Y RETO**

**EL CAMINO  
MEDIO**

**VIVIR ES UN  
ASUNTO URGENTE**

**BUDISMO Y  
DESARROLLO  
PERSONAL**

**EL ADN DEL  
BIENESTAR**



## Q&A

El programa arranca en el aeropuerto de Madrid en vuelo a Katmandú con escala en algún Emirato Árabe (Dubai, Qatar, Abu Dabi).

Al llegar a Katmandú, la ciudad de los mil templos, y tras aclimatar un par de días disfrutando de un pueblo inigualable, nos adentraremos en el reino del Himalaya, la cultura sherpa, el aroma a budismo y las inmensas montañas de la region de los Annapurnas en la cordillera más alta del mundo, el Himalaya.

Para poder disfrutar del programa no es necesario ser deportista consumado pero si estar en buena condición física para caminar varias horas al día durante varios días en terreno moderado ascendente.

En este sentido, nuestros especialistas te asesorarán para que en los dos meses previos puedas poner a tono tu condición física y vivir un viaje que será muy difícil de olvidar.

Con el fin de poder prepararte bien, el fin de semana del 14-15 de septiembre (tres semanas antes de la salida), haremos un encuentro en Pirineos para hacer trekking juntos un par de días, preparar el viaje y poder estar a punto.

# DETALLES

- ▲ Fechas: del 5 al 17 de octubre de 2024
- ▲ Nepal: Katmandú y la Cordillera del Himalaya, región Annapurnas.
- ▲ El paquete incluye: vuelo internacional, alojamientos, transportes, desayunos, comidas, cenas, logística diaria, guías y sherpas de apoyo, permisos de trekking, programa formativo y equipo humano organizador especialista en viajes y formación.
- ▲ No incluye: bebidas durante el camino, visado de entrada a Nepal, seguro médico de viaje, material personal de trekking.
- ▲ Los alojamientos son en régimen de habitaciones dobles con camas individuales. En los *guesthouses* de montaña el baño es compartido.
- ▲ Grupo mínimo y máximo: 10 - 12 pax
- ▲ PVP:
  - 3.280 € para reservas antes del 30 de febrero 2024.
  - 3.425 € a partir del 30 de febrero hasta el 1 de abril.
  - 3.675 € a partir del 1 de abril hasta el 1 de septiembre.
  - A partir del 1 de septiembre, consultar extras de tarifas de vuelo.

Puedes seguirnos en redes sociales vía Instagram [@atmanexperience/](https://www.instagram.com/atmanexperience/)  
Para visualizar la filosofía del viajero, visita nuestra web [atmanexperience.com](https://www.atmanexperience.com)

## Condiciones de contratación y cancelación:

- ▲ Para formalizar la plaza en fecha es necesario el abono de la parte proporcional a los vuelos internacionales (1.575 €). Una vez formalizada la plaza de avión, no se admiten devoluciones o cancelaciones de los billetes aéreos. Es posible contratar un seguro de cancelación de vuelo para el caso de no poder viajar. Consultar condiciones y prima (no incluida en el programa).
- ▲ 30 días antes del inicio del programa es necesario tener abonado el importe restante. Se pueden realizar en diferentes plazos o todo junto antes de esa fecha.
- ▲ Devoluciones en caso de cancelación por no poder asistir:
  - 60 días antes: 100% de importe del programa menos los costes de vuelos y alojamientos, permisos y manutención.
  - 59-30 días antes del vuelo no se devuelve ningún importe.
- ▲ El precio no incluye los costes del fin de semana preparatorio en Pirineos (±180 €).