



BUTÁN

Una guía icónica

 helvetia travel group

BUTÁN

Una guía icónica



BUTÁN, ASIA

Una guía icónica

Bután

BUTÁN

Bután cuenta con magníficos paisajes montañosos, una arquitectura increíble y un colorido patrimonio cultural. Es un Shangri-La diverso y natural, el país ofrece una asombrosa variedad de paisajes, fauna y flora. Ubicado dentro de una de las cadenas montañosas más impresionantes del mundo, es famoso por sus altas cumbres y su variedad de oportunidades de senderismo. Misterioso y envuelto en mitos, Bután está lleno de ejemplos tangibles de su extraordinaria cultura, desde la llamativa arquitectura de sus fuertes y monasterios hasta las imágenes y figuras religiosas budistas pintadas o talladas en los escarpados acantilados.

DESTINOS EMBLEMÁTICOS

Una guía icónica

Bután

THIMPHU

Inicia tu viaje volando a Paro y una vez ahí, trasládase a Thimphu, la capital de Bután. Conduce durante aproximadamente una hora a través de las aldeas de Paro que están junto al río Paro y al río Thimphu. En Thimphu, visita la estupa conmemorativa del tercer rey de Bután. La tradición cuenta que si caminas a su alrededor, obtendrás suerte, salud y buen karma. Más tarde por la noche, visita Tashichhoe Dzong. Esta impresionante fortaleza/monasterio alberga el edificio de la Secretaría, el salón del trono de Su Majestad el Rey y varias oficinas gubernamentales; también es la residencia de verano del Abad Jefe y el cuerpo central de monjes.

A la mañana siguiente, disfruta del turismo de Thimphu. El Buda Dordenma está ubicado en lo alto de una colina en el Parque Natural Kuenselphodrang y tiene vista a la entrada sur del Valle de Thimphu. La estatua tiene una antigua profecía que data del siglo VIII d.C. y fue descubierta por Terton Pema Lingpa (descubridor de tesoros religiosos); se dice que emana un aura de paz y felicidad al mundo entero. También puedes visitar el Instituto de Zorig Chusum, comúnmente conocida como Escuela de Artes y Oficios o Escuela de Pintura, el Instituto ofrece un curso de seis años sobre las 13 artes y oficios tradicionales de Bután. Durante tu visita, podrás ver a los estudiantes aprendiendo las diversas habilidades que se enseñan en la escuela.

No puedes dejar de visitar el Museo Textil que es operado por la Comisión Nacional de Asuntos Culturales de Bután. Se inauguró en el año 2001 y tiene una gran colección de artefactos textiles butaneses exclusivos y antiguos. El museo se creó con el objetivo de promover y alentar a los artesanos a continuar tejiendo textiles tradicionales de Bután, promover al país en el campo del arte textil y preservar y dar a conocer su historia y su tradición.

THIMPHU



Una guía icónica

Bután



Una guía icónica

Bután



Una guía icónica

Bután

PUNAKHA

¡Es un nuevo día y hoy viajarás a Punakha! A través del paso de Dochu-la, ubicado a una altura de 3,088 m, apreciarás un lugar pintoresco con chörtens, piedras mani y banderas de oración que decoran el punto más alto del camino. Si el cielo está despejado, quizá puedas ver en orden de izquierda a derecha, la punta de las montañas Masagang (7,158 m), Tsendagang (6,960 m), Terigang (7,060 m), Jejegangphugang (7,158 m), Kangphugang (7,170 m), Zongphugang (7,060 m) y, finalmente, Gangkar Püensum, la punta más alta de Bután con 7,497 m.

Después de esta satisfactoria experiencia, continúa hasta Punakha, podrás colgar una bandera de oración durante el trayecto. Por la tarde, haz una excursión a Chimi Lhakhang. Situada sobre un altozano en el centro del valle, este templo está dedicado a Lama Drukpa Kuenley, quien a finales del siglo XV usó el humor y las canciones para dramatizar sus enseñanzas, por lo que se le conoce como "Loco Divino". Este templo también es conocido como el templo de la fertilidad, pues se cree que si las parejas que no pueden tener hijos rezan aquí, suelen ser bendecidos con uno muy pronto.

Para llegar a este templo, hay que recorrer 30 minutos a pie a través del campo desde la carretera. El sendero conduce a través de campos de arroz hasta el pequeño asentamiento de Pana, que significa "campo". Luego sigue un pequeño arroyo cuesta abajo hasta Yoaka y cruza más campos antes de hacer una pequeña subida a Chimi Lhakhang.

Finalmente visita Punakha Dzong, fue construido en 1637 y ahora sirve como el centro administrativo del distrito de Punakha y el Cuerpo Monástico Central.

PUNAKHA



Una guía icónica

Bután



Una guía icónica

Bután



Una guía icónica

Bután

PARO

En Paro visita Ta Dzong, en sus inicios fue construido como torre de vigilancia y hoy alberga el Museo Nacional. La extensa colección incluye pinturas antiguas de thangkha, textiles, armas y armaduras, objetos domésticos y una rica variedad de artefactos históricos. Luego, camina por el sendero para visitar Rinpung Dzong, que significa "fortaleza del montón de joyas" y tiene una fascinante historia. A lo largo de las galerías de madera que rodean el patio interior, hay hermosos murales que ilustran la tradición budista, algunos ejemplos son: Cuatro amigos, El anciano de larga vida, La rueda de la vida, Escenas de la vida de Milarepa y Monte Meru.

Por la tarde visita la Casa de Campo, en donde la belleza del valle de Paro es resaltada por un grupo de pintorescas y coloridas casas de campo que tradicionalmente eran construidas sin el uso de un solo clavo y con el mismo patrón arquitectónico; es una visita muy interesante, pues ofrece una perspectiva del estilo de vida de un agricultor.

El tiro con arco es el deporte nacional de Bután, así que no puedes dejar de disfrutar el final del día con una sesión en el hotel.

En tu último día en Bután, comienza con una caminata al Monasterio Taktsang, en donde Guru Padmasambhava o Guru Rimpoche hizo su meditación durante 3 meses. La caminata toma alrededor de tres a cuatro horas, según la capacidad de los excursionistas; esto también es una delicia para los fotógrafos, pues el monasterio está decorado con banderas de oración y se encuentra en una cueva de rocas de granito a 300 m sobre el valle. Te recomendamos almorzar en la cafetería del mirador.

Después de la caminata, visita el Kyichu Lhakhang del siglo VII, uno de los 108 templos construidos en el Himalaya por el rey tibetano Songtsen Gampo; la construcción de este templo marca la inmersión del budismo en Bután. Puedes dejar lámparas de mantequilla como ofrenda para el Monasterio, se cree que es sumamente poderoso porque la luz de la llama simboliza la sabiduría de la mente despierta y disipa la oscuridad de la ilusión y de la mente.

PARO



Una guía icónica

Bután



Una guía icónica

Bután



Una guía icónica

Bután

TAJ TASHI

Con vista hacia las montañas que se elevan sobre el valle de Thimphu, el Taj Tashi presenta una espectacular combinación de la arquitectura tradicional con lo último en diseño moderno. Las 66 elegantes habitaciones y suites están decoradas con colorido arte regional. El hotel cuenta con cuatro bares y restaurantes, cada uno con temática de acuerdo con un aspecto diferente de la vibrante cultura de Bután y con una exquisita variedad culinaria que combina la ardiente cocina butanesa con influencias tibetanas y europeas. Por último, su excelente ubicación da oportunidad de explorar la ciudad a pie.

HOTEL TAJ TASHI

SAMTEN LAM CHUBACHU,
THIMPU, BUTÁN

[@tagtashibhutan](#)



Una guía icónica

Bután



Una guía icónica

Bután

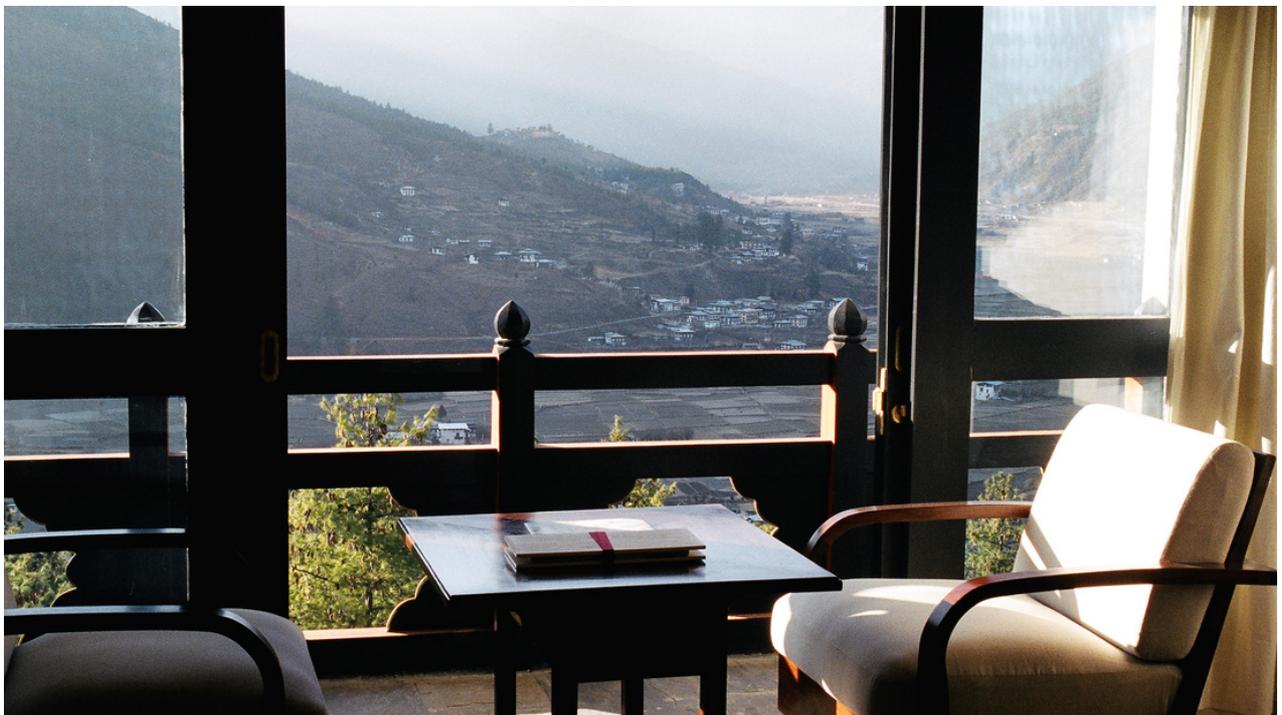
COMO UMA PUNAKHA

Este hotel está situado cerca del valle de Punakha, rodeado por el río Paro Chu que le da su principal característica: la privacidad. Cuenta con nueve habitaciones y dos villas independientes decoradas con el estilo clásico butanés que incluye pinturas de artistas locales. Sus restaurantes sirven un menú de temporada hecho de ingredientes locales y el spa ofrece masajes, tratamientos faciales y terapias corporales famosos por sus beneficios.

HOTEL COMO UMA PUNAKHA

BOTOKHA KABESA
PUNAKHA, BUTÁN

[@comohotels](#)



Una guía icónica

Bután



Una guía icónica

Bután

SPIRIT SANCTUARY

Un lugar de equilibrio y tranquilidad que ofrece un concepto basado en la medicina tradicional butanesa. Cuenta con tratamientos de spa restaurativos, deliciosas comidas, aventuras al aire libre y experiencias holísticas. Las vistas del valle de Neyphu y los huertos de manzanas son deslumbrantes y brindan el escenario perfecto para el sinfín de actividades que puedes realizar: clases de cocina con un chef butanés, clases de cerámica en el estudio de arte y deportes tradicionales butaneses como dardos y tiro con arco en el huerto de manzanas. También puedes hacer senderismo en el valle de Neyphu, visitar el monasterio de Eutok Goenpa, sumergirte en un baño de piedras calientes y hierbas y disfrutar de una bella biblioteca.

HOTEL BHUTAN SPIRIT SANCTUARY

NEYPHU VALLEY, SHABA
PARO, BUTÁN

[@bhutanspiritsanctuary](https://www.bhutanspiritsanctuary.com)



Una guía icónica

Bután



Una guía icónica

Bután

NUESTROS TIPS

Una guía icónica

Bután



Una guía icónica

Bután

DESTINO SOSTENIBLE

Bután tiene una política de “Alto Valor, Bajo Impacto”, que se enfoca en aceptar pocos turistas al año, para minimizar el impacto ambiental. Para entrar a Bután es necesario pagar un impuesto diario de alrededor de \$250 USD, este dinero se utiliza para conservar al país, sus tradiciones y la calidad de vida. Se trata de un destino sostenible, ya que se preocupa mucho por cuidar el medio ambiente, fue el primer país en el mundo que logró neutralizar todas sus emisiones de CO₂, gracias a medidas que el gobierno ha tomado, como que el 60% del territorio le pertenece a la naturaleza.

VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA

El mejor mes para visitar Bután para hacer senderismo es octubre, cuando el cielo está despejado y las cimas del Himalaya son más visibles. Los mejores recuerdos se consiguen en Lama Tshering Dorji General Shop, una pequeña tienda en Paro en donde puedes encontrar desde amuletos y dados de adivinación, hasta banderas de oración y lámparas de mantequilla e incluso, chucherías como flechas de bambú y dardos khuru. Por otra parte, Bután tiene una de las pistas de aterrizaje más aterradoras del mundo, está rodeada por las montañas del Himalaya de m de cuatro mil metros de altura, es tan peligroso que solo unos pocos pilotos están calificados para aterrizar aquí.

PARAÍSO CULINARIO

La cocina butanesa tiene un toque de la India, China y Nepal, naciones que rodean al país; sin embargo, es completamente diferente. Se trata de comida picante como característica principal, A las personas en Bután les encanta su queso nativo conocido como datshi e incluyen el arroz rojo (rosa claro cuando se cocina) en la mayoría de las comidas. El té con mantequilla es una bebida habitual, sobre todo en los meses de invierno. Es un té que se puede hacer con hojas comunes o hierbas de montaña, revueltas con mantequilla de leche de vaca y sal.

LA CULTURA BUTANESA

No te extrañes cuando veas símbolos fálicos por todas partes: en las puertas, ventanas, casas o templos, el falo es un símbolo de protección contra el mal. Los festivales religiosos organizados por los monjes y los líderes de las aldeas están profundamente arraigados en el significado espiritual del budismo. Si puedes, organiza tu viaje para que coincida con la temporada anual de festivales para que puedas presenciar los intrigantes bailes de máscaras con trajes coloridos.

EL PUEBLO DE BUTÁN

Las personas en Bután son increíblemente amables, lo que no es de extrañarse, ya que en el rey anunció en la década de los 70 que su país abandonaría la métrica materialista del Producto Interno Bruto (PIB) como medida del éxito del desarrollo y la reemplazaría con su propio modelo, la Felicidad Nacional Bruta (FNB). Visitar Bután es como regresar en el tiempo. El rey da prioridad a la protección del patrimonio y el medio ambiente del país al implementar un código de vestimenta y un estilo arquitectónico obligatorio en todos los edificios. La gente tiene una forma de vida tranquila, sin semáforos (ni siquiera en la capital) y la televisión recién se introdujo en 1999. Este país es el escenario perfecto para dejar atrás el caos de la ciudad y respirar el aire fresco y sin contaminación del Himalaya.



Una guía icónica

Bután

TRASLADO

Solo hay un aeropuerto internacional en Bután: Paro. El país está bien conectado con la India, Nepal y Bangkok. Una vez en Bután, puedes utilizar vehículos 4x4 para viajar entre destinos.

Todos los visitantes que viajen a Bután tendrán que utilizar Druk Airline, que es su aerolínea nacional y la única con buena conexión internacional. El país está conectado desde Delhi y Calcuta en la India, desde Katmandú en Nepal y desde Bangkok en Tailandia.

Como es un reino del Himalaya, los viajeros deben asegurarse de estar cómodos a altitudes entre 500 y 2 mil metros.

MONEDA

1 USD = 82.59 Nu.

Puedes obtener efectivo en el aeropuerto de Paro (la ubicación más fácil y recomendada), en hoteles grandes (no garantizados) y en algunos bancos de Paro y Thimphu. Sin embargo, una vez que abandones estas ciudades, será casi imposible cambiar dinero.

Las tiendas locales, fuera de Thimphu no tienen instalaciones con tarjetas de crédito. En algunos casos te pueden solicitar una identificación y, por lo tanto, es útil llevar en todo momento tu pasaporte o algún tipo de identificación con foto.

Los cajeros automáticos del Banco de Bután son los únicos que permiten el retiro de moneda local a través de MasterCard (tanto de débito como de crédito) en Thimphu y Paro.

La cantidad máxima por retiro es Nu. 18 mil (Ngultrum butanés). No hay límite en las transacciones por día, excepto el límite máximo estipulado por MasterCard. Se puede cobrar una comisión de entre 2,5 y 3 USD por retiro.

En las ciudades y pueblos más grandes, muchas tiendas aceptan dólares estadounidenses; pero, para garantizar el mejor tipo de cambio, recomendamos cambiar tu dinero a moneda local. Las rupias indias (Rs), excepto los billetes de 500 y 1,000 rupias, también se aceptan en la mayoría de las ciudades.

SEGURIDAD

La tasa de criminalidad de Bután es baja. Los delitos violentos son raros y los que llegan a producirse son delitos menores como robos (principalmente carteristas). Te aconsejamos que tomes las precauciones necesarias para cualquier viaje; es decir, cuida de tus pertenencias y utiliza servicios turísticos con licencia.

REQUISITOS

Los pasaportes deben tener al menos dos páginas en blanco y ser válidos durante más de 6 meses a partir de la fecha de entrada en el país. La visa se te enviará por correo electrónico antes de tu llegada a Bután.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Fumar en un lugar público, así como la venta de tabaco, está prohibido en Bután. Los turistas pueden introducir al país hasta 200 cigarrillos por persona, pero se les cobrará un impuesto de importación del 200%. No es prudente no declarar que se llevan cigarrillos, pues esto se considera contrabando. Si decides llevarlos, tendrás que tramitar un permiso que debes llevar contigo durante tu estancia en el país.

Una guía icónica

Bután