एक्सप्लोर भ्याकेसन प्रा. लि.
सुकेधारा , काठमाडौँ , नेपाल
Phone: +977-1-5916736
WhatsApp: +977 98511 97846 / 47 /48
Email: sales1.explorevacation@gmail.com
www.kailashmanasarovartour.com
www.explore-vacation.com

नेपाली यात्रीहरुका लागि कैलाश मानसरोवर टुर प्याकेज - २०८२

मूल्य: नेपाली रुपैयाँ १,५०,०००/- प्रति व्यक्ति

कैलाश मानसरोवर यात्रा सम्बन्धि जानकारी

कैलास पर्वत र मानसरोवर ताल चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्वतको पश्चिमी क्षेत्रमा अवस्थित हिन्दू, बौद्ध, जैन र बोन धर्म सम्प्रदायहरुको धार्मिक रुपमा पवित्र महातिर्थ स्थल हो । प्रत्येक वर्ष यस पवित्र पुण्य भुमिको दर्शनको लागि हजारौँ तिर्थ यात्रीहरुले भ्रमण गर्ने गर्दछन् ।

कैलाश पर्वतको उचाई करिव ६७१४ मिटर रहेको छ भने मानसरोवर ताल ४६०० मिटरको उचाई अबस्थित छ । मानसरोवर तालको क्षेत्रफल ३२० वर्ग किलोमिटर फैलिएको छ भने गहिराई करिव सय मिटर रहेको छ । मानसरोवर ताल कैलाश पर्वत र गुरु मान्दाता पर्वतबाट बगेर आएको पानी जम्मा भएर बनेको छ, यस मानसरोवर तालबाट बिभिन्न नदीहरु पुर्वमा ब्रम्हपुत्र, उत्तरमा सिन्धु, पश्चिममा सतलज तथा

दक्षिणमा कर्णाली उत्पत्ती भएको मानिन्छ । मानसरोवर तालको परिक्रम गर्दा रोचक के देखिन्छ भने मानसरोवर तालबाट कुनै पनि पानी बाहिर बगेर गएको देखीदैन जुन नदीहरु उत्पत्ती भएका छन् ति सबै नदीहरु मानसरोवर तालको भित्री भागबाट नै उत्पत्ती भई बगेका छन् ।

हामीले झट् हेर्दा कैलाश पर्वतको आकार पूर्ण कलशको जस्तो देखिन्छ र सोही आधारमा यस पर्वतको नाम कैलाश पर्वत रहन गएको हो भन्ने पनि गरिन्छ । कैलाश मानसरोवर सम्बन्धी जानकारी विभिन्न धार्मिक ग्रन्थहरुमा महाभारत, स्कन्द पुराण, स्वस्थानी वर्त कथाहरुमा पनि उल्लेख गरिएको छ । कैलाश मानसरोवर यात्रा क्रममा हामी भगवान् शिव पार्वतीको बासस्थान कैलाश पर्वतमा विभिन्न आकृतिहरु शिव लिङ्ग, ॐ, त्रिशुल, सात्क्षात् भगवान शिव, पार्वती र गणेश विराजमान हुनु भएको तथा अन्य विभिन्न दैविक आकृतिहरु देख्न सक्छौ । आजको वैज्ञानिक युगमा समेत कैलाश पर्वत एउटा रहस्यले भरिएको पर्वत रहेको छ, विश्वका सबै पर्वतहरुमा मानिसहरु चढ्न सफल भएका छन् तर कैलास पर्वतमा भने आज सम्म कोही चढ्न सकेका छैनन् किनकी कैलाश पर्वतलाई वैज्ञानिकहरुले पृथ्वीको केन्द्र मान्दछन् भने धार्मिक रुपमा पृथ्वीलोक र देवलोकको सम्पर्क गराउने पवित्र स्थल मानिन्छ ।

भगवान् शिव पार्वतीको बासस्थान कैलाश पर्वतको परिक्रमा (कोरा-तिब्बतियन भाषामा) पहिलो पटक भगवान् श्रीकृष्ण, अर्जुन, भिमसेन तथा गुरु शङ्कराचार्य आदिले गरेको भन्ने पौराणिक कथाहरुमा उल्लेख गरेको पाईन्छ यसै कारणले हिन्दू धर्ममा विश्वास गर्ने सबैले कैलाश मानसरोवर यात्रा गर्ने गरेको पाईन्छ । यस कैलास पर्वतको दर्शन तथा परिक्रमा र मानसरोवर तालमा स्नान गरी पूजा, पाठ, होमहोमदी, लक्ष्यवर्ती तथा रुद्रि पाठ गरेमा सम्पूर्ण पापबाट मुक्ती पाइने, मोक्ष प्राप्त हुने र मानवको मृत्यु पस्चात स्वर्ग लोकमा बास हुन्छ भने मान्यता रही आएको छ ।

कैलाश मनसरोवरको यात्रा प्रत्येक वर्ष जेठदेखी भाद्र महिना सम्म (मे - सेप्टेम्बर) सन्चालन हुने गर्दछ भने बाँकी अन्य समय यस क्षेत्रमा ज्यादै चिसो र हिँउ नै हिँउले भरीएको हुन्छ । कैलाश मानसरोवर यात्रा गर्दा चिसो हुने कारणले न्यानो कपडाहरु बोक्नु पर्दछ र अक्सिजनको कमीले गर्दा यात्रीहरुको स्वास्थ्यमा समस्याहरु पनि आउने गर्छ जसको लागि पुर्व तयारी स्वरुप अक्सिजन हमेसा साथमा राख्नु पर्छ । हामीले (एक्सप्लोर भ्याकेसन) कैलाश मानसरोवर यात्रा गराउँदा यात्रीहरुको पूर्ण सुरक्षाको ख्याल गर्दै अक्सिजन तथा अतिआवश्यक औषधीहरु साथमा राखेका हुन्छौँ । त्यसै गरी कैलाश यात्रा अवधीभरको लागी शुद्द शाकाहारी खाना, बास बस्नको लागि राम्रा होटलहरु तथा सुविधायुत्त यातायातका साधनहरु, नेपाली गाईड, खाना बनाउने कुक लगायत आवश्यक अन्य भिसा तथा ट्रभल्स परमिटहरु हामीले (एक्सप्लोर भ्याकेसन) व्यवस्था गरेका हुन्छौँ ।

यात्राको विस्तृत विवरण

पहिले दिन: काठमाण्डौबाट त्रिशुली - धुन्चे हुँदै स्याब्रुबेसी वा टिमुरे (७ घण्टा) ।

हाम्रो यात्रा काठमाण्डौबाट बिहान ७ बजे सुरु हुनेछ र हामी त्रिशुली - धुन्चे हुँदै स्याब्रुबेसी वा टिमुरेसम्म करिव ७ घण्टाको यात्रा पश्चात बास बस्ने छौं ।

दोस्रो दिन: स्याब्रुबेसी वा टिमुरेबाट रसुवागढीनाका हुँदै केरुङ (२८०० मिटर)

आजको हाम्रो यात्रा बिहानको चिया खाजा पश्चात गर्नेछौँ । हामी रसुवागढी नाका हुँदै बोर्डरमा आवश्यक ईमिग्रेशन प्रकृया पश्चात चाईनिज गाईडलाई भेटी, बस परिवर्तन गरी हामी अगाडि केरुङ तर्फको यात्रा तय गर्दछौं, आजको हाम्रो बसाई केरुङमा हुनेछ । तिब्बत बोर्डर देखी करिव १ घण्टामा हामी केरुङ पुग्नेछौँ ।

तेस्रो दिन: केरुङबाट सागा (१७० किलो मिटर | ५ घण्टा | ४३०० मिटर हाईट)

आजको हाम्रो यात्रा करिब ६ घण्टाको हुनेछ । हामी बाटोमा विभिन्न रमणिय स्थानहरु - रु-पेम्बा हिमाल (४५०० मि.), रमणीय झरना, पुरानो केरुङ गाउँ, खुमदाम-ला पास (५२०० मि.), नुन ताल, यलप शांग गाउँ तथा उच्च हिम शिखरहरुको अवलोकन गर्दै ब्रम्हपुत्र नदि पार गरी हाम्रो बसाई सागामा पुगेर हुनेछ ।

चौथो दिन: सागाबाट मानसरोवर (५१० किलो मिटर |८ घण्टा | ४६०० मिटर हाईट)

आजको यात्रा बिहानको खाजा पछी चाइनिज समय करिब ८:३० बजे हामी पवित्र धार्मिक स्थल मानसरोबर तर्फ लाग्छौ। यो दिन हाम्रो बसको यात्रा करिब ८ देखी ९ घण्टा सम्मको हुन्छ जसमा हामी तिब्बतको बिभिन्न गाउहरु जस्तै पुरानो डोङ्पा, नयाँ डोङ्पा, पर्याङ हुँदै मयुम्ला ५२०० मिटर को अग्लो पहाडहरुलाई पार गर्दै मानसरोवर ताल पुग्छौ। जब हामी तालको पुर्बी भागको मानसरोबर प्रबेश गर्ने टिकट लिने ठाउमा टिकट लिएर अर्को बस परिवर्तन गरेर काललाई दाँया तर्फबाट पारीक्रमा गर्दै गुरुला मान्दता हिमालको काखहुँदै राक्षस तालको सहीत दर्शन गर्दै मानसरोबरको पश्चिमको चिउगोम्पा भन्ने ठाउमा गएर बास बस्न पुग्छौ।

पाँचौ दिन: मानसरोवर देखी दार्चेन (३५ किलोमिटर | १ घण्टा | ४७०० मिटर हाईट) ।

आज हामी बिहान पवित्र मानसरोवर तालको किनारमा स्नान, पूजा तथा भजन किर्तन गर्नेछौ तथा दिउँसोको खाना पस्चात दार्चेन प्रस्थान गर्नेछौ । यो दिन कैलाश पर्वतको पारीक्रमामा पैदाल यात्रा गर्न नसक्नु हुने यात्री भहानुभाबहरु आफुलाइ आवश्यक पर्ने घोडा र भरियाहरु बुक गर्नु पर्ने हुन्छ ।

छैटौँ दिन: दार्चेन देखी यमद्वारसम्म बस (४ किलो मिटर | २० मिनेट) तथा यमद्वारदेखी देराफुकसम्म (१३ किलो मिटर | ५ घण्टा पैदल, ४९५० मिटर हाईट)

आजको बिहानको चिया तथा खाजा पस्चात कैलाश पर्वतको परिक्रमा सुरु हुन्छ, यमद्वारको दर्शन गर्न सबै यात्रीहरुलाई बसबाट लिएर जान्छौ र दर्शन पछी पैदल यात्रा गर्नु हुने यात्रीहरु देरफुकको लागि प्रस्थान गर्ने छ भने पैदल नजाने यात्रीहरुले दार्चेन आएर २ रात बस्नु पर्ने हुन्छ ।

सातौँ दिन: देराफुक बाट डोलमाला, गौरी कुण्ड हुँदै जुतुलफुक (९ घण्टा पैदल | २२ किलोमिटर | ४८५० मिटर हाईट)

आजको दिन यात्राको लागि अन्य दिन भन्दा कठिन छ, बिहान सबेरै हामी यात्रा सुरु गर्नेछौँ, यात्रीहरुले ५६०० मिटर उचाई पार गर्दै दिनभरको यात्रा पश्चात जुतुलफुकमा गई बास बस्नेछन् ।

आठौँ दिन: जुतुलफुक - दार्चेन - सागा (४८० किलोमिटर | ८ घण्टा)

बिहान सबेरै चिया कफी पिएर हामी करिब ३ घण्टाको पैदल यात्रा गरी जोन्खा भन्ने ठाउमा पुग्छौ र छोटो दुरीको बसको यात्रा गरी दार्चेन पुग्छौ र पर्खनु हुने सबैलाई भेटेर खाजापान गरी सागाको यात्रा तय गर्छौ ।

नबौँ दिन: सागा बाट केरुङ (१७० किलो मिटर | ५ घण्टा)

दसौँ दिन: केरुङबाट रसुवागढी (१ घण्टा) -स्याब्रुबेशी- धुन्चे हुँदै काठमाण्डौ (६ घण्टा) ।

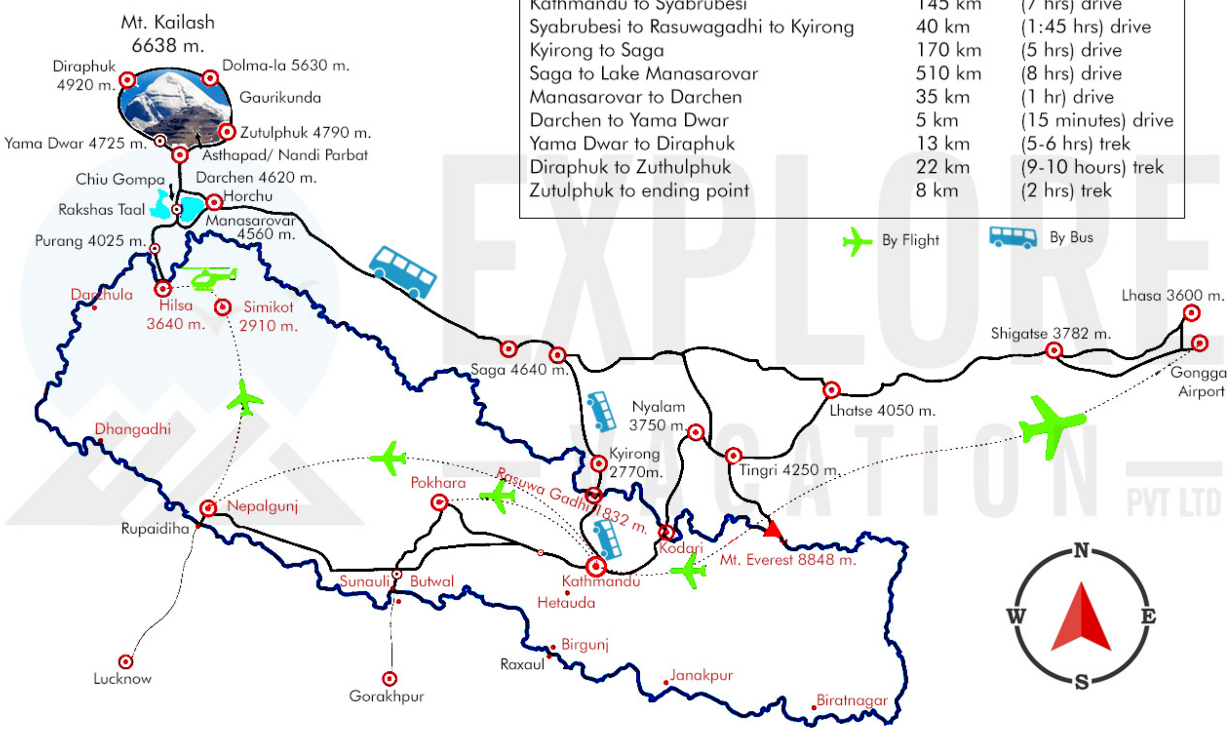
आज हाम्रो यात्राको अन्तिम दिन हो हामी बिहानै बोर्डेर पार गर्दै सिधै काठमाण्डौँ तर्फ यात्रा गर्नेछौ र काठमाडौंमा आए पछी हाम्रो यात्रा समाप्त हुनेछ ।

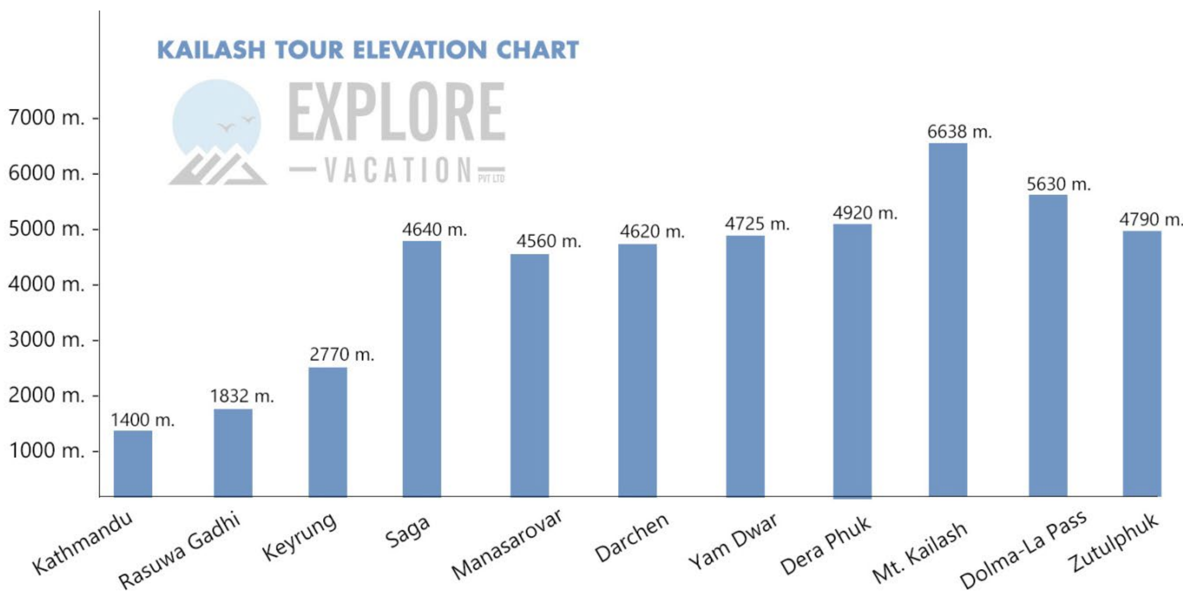
२०८२ यात्रा प्रस्थान मितिहरू

वैशाख १८	
वैशाख २५	पूर्णिमा विशेष
जेठ ८	
जेठ २४	पूर्णिमा विशेष
जेठ ३१	
असार ७	
असार १४	
असार २२	पूर्णिमा विशेष
श्रावण ३	
श्रावण २०	पूर्णिमा विशेष
श्रावण २८	
भाद्र १४	
भाद्र १८	पूर्णिमा विशेष
भाद्र २६	
असोज २	

KATHMANDU TO KAILASH ROUTE AT A GLANCE

Kathmandu to Syabrubesi	145 km	(7 hrs) drive
Syabrubesi to Rasuwagadhi to Kyirong	40 km	(1:45 hrs) drive
Kyirong to Saga	170 km	(5 hrs) drive
Saga to Lake Manasarovar	510 km	(8 hrs) drive
Manasarovar to Darchen	35 km	(1 hr) drive
Darchen to Yama Dwar	5 km	(15 minutes) drive
Yama Dwar to Diraphuk	13 km	(5-6 hrs) trek
Diraphuk to Zuthulphuk	22 km	(9-10 hours) trek
Zutulphuk to ending point	8 km	(2 hrs) trek





नोट:
कैलाश मानसरोवर चीनको स्वशासित प्रदेश तिब्बतको पश्चिम क्षेत्रमा पर्दछ, यस क्षेत्रको भ्रमण गर्नको लागि नेपाली तथा बिदेशीहरु सबैलाई पासपोर्ट अनिवार्य चाहिन्छ, पासपोर्टको म्याद कम्तिमा छ महिना हुनु पर्दछ ।

कैलाश मानसरोवर यात्रामा उपलब्ध सेवा तथा सुबिधाहरु

- ✓ काठमाण्डौँ देखी रसुवागढी - काठमाण्डौँ यातायात सुबिधा बसबाट
- ✓ केरुङ बोर्डेर देखी कैलाश मानसरोवर सम्मको यातायात सुबिधा बसबाट
- ✓ कैलाश मानसरोवर एरियामा बास बस्नको लागि होटल तथा गेस्ट हाउस
- ✓ कैलाश मानसरोवर यात्रा अवधीभर शाकाहारी भोजन (खाजा,चिया, खाना)
- ✓ कैलाश यात्राको लागी चाहिने ट्राभल परमिट तथा भिसा
- ✓ मानसरोबर तालमा स्नान गर्नको लागि तातो पानीको ब्यवस्था
- ✓ कैलाश मान्सरोवर यात्रा अवधीभर नेपाली गाईड
- ✓ अनुभबी नेपाली कुक र सहयोगी स्टाफहरु
- ✓ अनुभबी तिब्बत गाइड
- ✓ पैदल परीक्रमाको समयमा खाद्यान्न र किचनको सामाग्री याक मार्फत ओसारपसार
- ✓ पर्याप्त पिउने मिनरल पानी बोतल
- ✓ पर्याप्त चिया, कफी, हर्लिक्स, बोन् भिटा, तातो भेज सुप र तातो पिउने पानी
- ✓ प्रत्येक दिन ताजा फलफुलहरु (स्याउ, केरा, अङ्गुर, खर्बुजा,सुन्तला आदी)
- ✓ आपतकालिन अवस्थाको लागि अक्सिजनको ब्यवस्था
- ✓ मेडिकल किट साथमा ब्लड प्रेसर र अक्सि मिटर अक्सिजन चेकअप गर्ने सामाग्री
- ✓ आवश्यक सामान राख्ने ठुलो झोला, पछाडि बोक्ने सानो झोला, राहदानी (Passport), पैसा र मोबाईल राख्ने सानो झोला र न्यानो टोपी, न्यानो डाउन ज्याकेट (Down Jacket)
- ✓ कैलाश मानसरोवर यात्रा प्रमाण पत्र
- ✓ भिसाको लागि चाहिने खर्च तथा सेवा शुल्क
- ✓ मानसरोवर परीक्रमा बसबाट
- ✓ जेष्ठ नागरिकहरुको लागि बिशेष हेरचाह तथा सुविधाहरु
- ✓ सेवा शुल्कहरु

कैलाश मानसरोवर यात्रा गर्दा आवश्यक प्याकिङ सामानहरु ।

- ✓ उच्च हिमाली क्षेत्र भएकोले जाडोको लागि चाहिने डाउन ज्याकेट, टोपी, ट्राउजर, हाईनेक, मोजाहरु, पन्जा, उनको सर्ट, मानसरोवर सम्मको लागि साधारण जुत्ता, कैलाश पर्वत परीक्रमाको लागि ट्रेकिङ जुत्ता, साधारण चप्पल एकजोर, ट्वाइलेट पेपर अनिवार्य
- ✓ सन ग्लास, सनस्क्रिन क्रिम, सेभिङ किट, टावल, टुथपेस्ट, ट्रेकिङ लठ्ठी, थर्मस, रेनकोट,

- ✓ खानेकुराहरु - ड्राई फुडहरु, चकलेट, चुईगम काजुबदाम, किसमिस, भुटेको मकै, भुटेको गहुँ, भुटेको चना, दालमोठचिउरा, आफ्नो दैनिक प्रयोगको औषधीहरु, त्यो बाहेक टाउको दुखेको, बान्ता नआउने, पखाला लाग्दा खाने औषधीहरु, पेन किलर, नेपाली सिटामोल, सन्चो, भिक्स, मुभ इत्यादी ।
- ✓ मानसरोवर तालमा पूजा तथा हवन गर्नको लागि सम्पूर्ण पूजाको सामाग्रीहरु - धुप, बत्ती, अबिर, केसरी, जौ, तिल, सर्सिउ चामल, वेलपत्र, गाईको घुउ, मह, नैवध, सिँगो सुपारी, जनै, डोरोको धागो, रातो, सेतो र पहेलो वस्त्र, खुद्रा पैसा (भेटी), प्रसाद, फलफुल इत्यादी ।
- ✓ मोवाइल, क्यामरा, पावर बैँक, मोबाईल चार्जर, टर्च लाईट (एक्स्ट्रा ब्याट्री सहित), एरफोन
- ✓ छुटाउनै नहुने कुरा - कलम र डायरी (कपी)

कैलाश मानसरोबर यात्राको लागि अपनाउनु पर्ने पूर्व तयारीहरु

- ✓ यात्रा प्रस्थान मिती भन्दा करीब १ महिना अघी देखी नै निरन्तर योग ब्यायमहरु गर्ने ।
- ✓ हरेक दिन बिहान वा बेलुका कम्तिमा ८-१० किलो मिटर पैदल हिंड्ने ।
- ✓ यो यात्रा ५६०० मिटरको अधिकतम उचाइ सम्म गर्नु पर्ने हुनाले धुम्रपान र मध्यपान नगर्ने ।
- ✓ पोशिलो, फाइबर युक्त तथा झोलिलो पढार्थहरु नियमित रुपमा सेवन गर्ने ।
- ✓ साधारण स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने ।
- ✓ यात्रा बिमा गर्ने ।

कैलाश मानसरोबर यात्रा
अवधीभरको यात्रा बिमा सहजीकरण

कैलाश मानसरोवर यात्रा सम्बन्धि थप जानकारीको लागि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

Explore Vacation Pvt. Ltd. (एक्सप्लोर भ्याकेसन)

Address: Sukedhara, Kathmandu, Nepal
Phone: +977-1-5916736
WhatsApp: +977 98511 97846 (Rabi Panday)
+977 98511 97847 (RK Gurung)
+977 98511 97848 (Prachanda manandhar)
Email: sales1.explorevacation@gmail.com
Web: www.kailashmanasarovartour.com / www.explore-vacation.com

टोपी
पासपोर्ट, पैसा र मोबाईल राख्ने सानो झोला
EXPLORE
-VACATION
पछाडि बोक्ने झोला
EXPLORE
-VACATION
www.explore-vacation.com
www.kailashmanasarovartour.com
आवश्यक सामान राख्ने ठुलो झोला

CERTIFICATE OF APPRECIATION
MT. KAILASH
MANASAROVAR

thank you