# *The Lords Abode & Holy Bath*

# कैलाश मानसरोवर यात्रा

**Kathmandu Holiday Tours and Travels Pvt. Ltd.**, one of the leading tour operators for Nepal & Kailash Mansarovar tour, based in Kathmandu, Nepal, with over two decades of progressive experience in the hospitality industry. We pride ourselves on our superior service standards and unsurpassed reputation for organizing safe and happening tours. We will ensure that your holiday is planned strategically with the assistance of our skilled tour guides to ensure a happy and memorable experience. You can count on our expertise and professionalism whether you travel solo or in a group for a short or long time.

We organize tours and trekking packages in Nepal, Bhutan, and Tibet. We specialize in the Kailash-Mansarovar tour, Muktinath tour, Leisure tour, Honeymoon tour, Adventure tours, Trekking, Peak climbing, Expeditions and many more.


KATHMANDU HOLIDAY TOURS & TRAVELS PVT. LTD.
KATHMANDU, NEPAL

## Kathmandu Holiday
## Tours & Travels Pvt. Ltd.

Thamel-26, Kathmandu, **Tel:** +977-1-4516909
**Mobile:** 9851036440, 9801155552, 9851077481, 9851052972
**WhatsApp:** 9851036440, **E-mail:** info@kathmanduholiday.com

**www.kathmanduholiday.com**

# कैलाश पर्वत तथा मानसरोवर ताल

चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतमा अवस्थित एक पवित्र स्थल हो । यो पर्वत हिन्दू, बौद्ध, जैन र बोन धर्मावलम्बीहरूका लागि अत्यन्तै श्रद्धा र आस्थाको केन्द्र हो ।

हिन्दू धर्मअनुसार, कैलाश पर्वत भगवान शिव र उनकी अर्धाङ्गिनी पार्वतीको निवासस्थल मानिन्छ । यस तीर्थयात्रालाई केवल भौतिक यात्रा होइन, आत्मा शुद्ध गर्ने, पापकर्मबाट मुक्त हुने र पुनर्जन्मको चक्रबाट उन्मुक्त भई मोक्ष प्राप्त गर्ने आध्यात्मिक मार्गको रूपमा लिइन्छ । प्रत्येक वर्ष हजारौं तीर्थयात्रीहरूले यस पवित्र स्थलको यात्रा गर्ने गर्दछन् ।

कैलाश पर्वतको काखमा रहेको मानसरोवर तालको परिक्रमा तथा स्नान र कैलाश पर्वतको परिक्रमा गर्नाले सयौं जन्मका पापहरू नष्ट हुने र आत्मा पवित्र हुने विश्वास गरिन्छ ।

**यात्राक्रमका दर्शनीय स्थलहरूः** पवित्र नदी ब्रम्हापुत्र, मानसरोवर ताल, कैलाश पर्वत, राक्षस ताल, कैलाश चरणस्पर्श, गौरी कुण्ड, नन्दी पर्वत, तिर्थपुरी लगायत ।

*kailash yatra video*

# कैलाश मानसरोवर यात्रा (यात्रा विवरण)

| | |
|---|---|
| दिन १ | **काठमाण्डौं-घट्टेखोला-रसुवागढी** (उचाई १९०० मि./१५९कि.मि./५-६ घण्टा): कैलाश मानसरोवर यात्राको पहिलो दिन बिहानै काठमाण्डौंबाट स्याप्रुबेसी/घट्टेखोलातर्फ यात्रा सुरु हुन्छ । आजको बसाई स्याप्रुबेसी वा घट्टेखोलामा हुनेछ । |
| दिन २ | **रसुवागढी-केरुङ** (उचाई २९०० मि./२५ कि.मि.): बिहानको खाजापछि नेपाल रतिब्बत (रसुवागढी)मा अध्यागमन सम्बन्धी प्रक्रिया सम्पन्न गरिन्छ । त्यसपछि यात्रा केरुङ-तिब्बत तर्फ अगाडि बढ्छ । करिब १ घण्टाको यात्रा पछि केरुङ बजार पुगिन्छ । बाँकी समय बजार घुमफिर तथा वातावरणमा अभ्यस्त हुन (acclimatization) उपयोग गरिनेछ । |
| दिन ३ | **केरुङ-सागा** (उचाई ४५०० मि./१८२ कि.मि./५ घण्टा): बिहानको खाजापछि केरुङबाट सागातर्फको यात्रा सुरु हुन्छ । यात्रा अवधिमा सुन्दर झरना तथा हिमशृंखला दृष्यअवलोकन गर्न सकिनेछ । यात्रा क्रमशः उचाइमा पुग्ने भएकाले शरीरलाई वातावरण अनुकूल बनाउन प्रयत्न गरिनेछ । |
| दिन ४ | **सागा-मानसरोवर** (उचाई ४५६०मि./५३०कि.मी./७-८ घण्टा): बिहानको खाजापछि सागाबाट मानसरोवर तालतर्फ यात्रा सुरु हुन्छ । यात्रामा सुन्दर हिमशृंखलाहरू र ब्रह्मपुत्र नदीको शिरको दर्शन हुनेछ । मानसरोवर चेक-पोइन्टमा पुगेपछि मानसरोवर तालको परिक्रमा गरिन्छ । बाटोमा राक्षस तालको समेत अवलोकन गरी रातको बसाई मानसरोवरको किनार (चुइ गोम्बा)मा हुनेछ । |
| दिन ५ | **मानसरोवर-दार्चेन** (उचाई ४६२० मि./४० कि.मि./१ घण्टा): बिहानै मानसरोवर तालमा स्नान, पूजा र हवन सम्पन्न गरी यात्रा दार्चेनतर्फ सुरु हुनेछ । दार्चेनमा पुगे पछि गाईड टिमले यात्रीहरुसँग सल्लाह एवं स्वास्थ अवस्था चेक जाँच गरि कैलाश परिक्रमा जाने/नजाने कुरा तय गरिन्छ । |
| दिन ६ | **दार्चेन-देरापुक** (उचाई ४८६०मि./६ घण्टा): बिहानको खाजापछि दार्चेनबाट यमद्वारसम्म करिब ८ कि.मि. यात्रा बसमार्फत गरिनेछ । यमद्वारबाट कैलाश पर्वतको परिक्रमा सुरु हुन्छ । यमद्वारदेखि देरापुकसम्मको दूरी करिब १२ किमी छ । देरापुकबाट कैलाश पर्वतको उत्तरी भाग नजिकबाट दर्शन गर्न सकिन्छ । |
| दिन ७ | **देरापुक-डोल्माला पास**(५६३०मि.) **गौरीकुण्ड-जुथुलपुक**(४८०० मि./दूरी २२ कि.मि./९-१० घण्टा): आजको यात्रा लामो तथा कठिन हुनाले बिहानै खाजा पछि पैदल यात्रा शुरु गरिन्छ । डोल्माला पास कैलाश परिक्रमाको सबैभन्दा कठिन र उचाइयुक्त भाग हो । यस मार्गमा पवित्र गौरीकुण्डको दर्शन पनि गर्न सकिन्छ । |
| दिन ८ | **जुटुलपुक-दार्चेन**(८ कि.मी) **दार्चेन-साँगा** (५३० कि.मी.): बिहानै करिब ८-९ कि.मी.को पैदल यात्रा गरि दार्चेन पुगिनेछ । दार्चेनमा खाजा गरिसकेपछि यात्रा सागा शहरसम्म हुनेछ । |
| दिन ९ | **सागा-केरुङ** (१८२ कि.मी): बिहानको खाजापछि सागाबाट केरुङ सहरतर्फ यात्रा गरिन्छ । केरुङमा किनमेल तथा विश्रामका लागि समय हुनेछ । |
| दिन १० | **केरुङ-रसुवागढी-काठमाण्डौं** (१८० कि.मी.): बिहानको खाजापछि हामी रसुवागढीतर्फ प्रस्थान गर्नेछौं । तिब्बत र नेपाल दुबै पक्षको अध्यागमन प्रक्रिया सम्पन्न गरेपछि हाम्रो यात्रा काठमाडौंसम्म जारी रहनेछ । काठमाडौं पुगेपछि पवित्र कैलाश-मानसरोवर यात्रा सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनेछ । |

## Kailash Mansarovar Tour-*14 Days*

| | |
|---|---|
| Day **01** | Kathmandu Arrival. Transfer to the Hotel. Further program briefing. |
| Day **02** | Morning, visit Pashupatinath Temple. Afternoon preparation for the tour. |
| Day **03** | Drive to Syaprubensi (142km/2250m) about 05-06 hours. |
| Day **04** | Drive to Rasuwagadi (Nepal-China Border/13km). Complete the immigration formalities and drive to Kyirong (2900m/25km). |
| Day **05** | Drive to Saga (4500m/185km) about 05 hours. |
| Day **06** | Drive to Mansarovar-Chui Gompa (4560m/530km). Mansarovar Parikrama. |
| Day **07** | In the morning Holy Bath, Puja and Hawan. Afternoon drive to Darchen (4620m/40km). |
| Day **08** | Drive to Yamadwar (8km) and trek to Diraphuk (4860m/06 hrs.). View of Kailash north face. |
| Day **09** | Trek to Zuthulphuk (4800/22km/8-10 hrs) via crossing Dolma-La Pass (5630m). |
| Day **10** | Trek down to Darchen and drive to Saga. |
| Day **11** | Drive to Kyirong. Last night staying in Tibet, China. |
| Day **12** | Drive to Rasuwagadi Border, complete the immigration formalities and drive to Kathmandu. |
| Day **13** | Free day in Kathmandu. |
| Day **14** | Transfer to Airport for final departure. |

## महत्वपूर्ण जानकारीहरू:

***यात्रीहरु स्वयमले ल्याउनुपर्ने सामग्रीहरु :***

थर्मस (तातो पानी राख्ने), सन ग्लास, सन क्रिम, टर्च लाईट, माक्स, ट्वाईलेट पेपर, चकलेट, ड्राईफुड (काजु, किसमिस), टेक्ने लठ्ठी, आफुले नियमित प्रयोग गरिरहेका औषधीहरु आदि ।

***यात्राको लागि आवश्यक पर्ने लुगाहरु :***

ट्रेकिङ/स्पोर्ट जुत्ता, रेनकोट, जाडोमा लगाउने भित्री लुगाहरु (कम्तिमा ३ जोर), ट्राउजर सेट, पञ्जा, मोजाहरु (चार/पाँच जोर), कान छोप्ने टोपी, छाते टोपी, Sunglasses, Sun cream आदि ।

***यात्राका लागि गर्नुपर्ने न्यूनतम पूर्व तयारीहरु :***

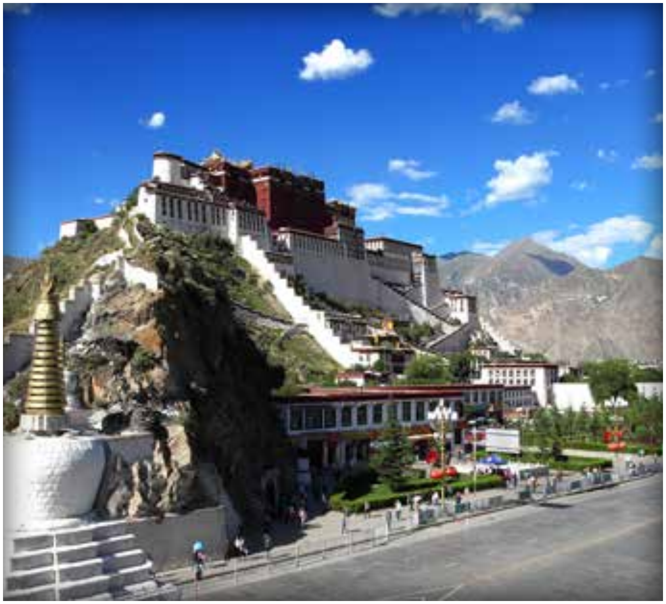
नियमित व्यायम, योगा, ध्यान, खानपानमा ध्यान, सामान्य स्वाथ्य परिक्षण (ECG, ECO, Blood Pressure, Blood sugar, Cholesterol) आदि ।

9851036440

**थप जानकारीका लागि**

# कैलाश मानसरोवर एवम् ल्हासा भ्रमण (यात्रा विवरण)

| | |
|---|---|
| दिन १ | **काठमाण्डौँ-घट्टेखोला-रसुवागढी** (उचाई १९०० मि./१५९कि.मि./५-६ घण्टा): कैलाश मानसरोवर यात्राको पहिलो दिन बिहानै काठमाण्डौँबाट स्याप्रुबेसी/घट्टेखोलातर्फ यात्रा सुरु हुन्छ। आजको बसाई स्याप्रुबेसी वा घट्टेखोलामा हुनेछ। |
| दिन २ | **रसुवागढी-केरुङ** (उचाई २९०० मि./२५ कि.मि.): बिहानको खाजापछि नेपाल रतिब्बत (रसुवागढी)मा अध्यागमन सम्बन्धी प्रक्रिया सम्पन्न गरिन्छ। त्यसपछि यात्रा केरुङ-तिब्बत तर्फ अगाडि बढ्छ। करिब १ घण्टाको यात्रा पछि केरुङ बजार पुगिन्छ। बाँकी समय बजार घुमफिर तथा वातावरणमा अभ्यस्त हुन (acclimatization) उपयोग गरिनेछ। |
| दिन ३ | **केरुङ-सागा** (उचाई ४५०० मि./१८२ कि.मि./५ घण्टा): बिहानको खाजापछि केरुङबाट सागातर्फको यात्रा सुरु हुन्छ। यात्रा अवधिमा सुन्दर झरना तथा हिमशृंखला दृष्यअवलोकन गर्न सकिनेछ। यात्रा क्रमशः उचाइमा पुग्ने भएकाले शरीरलाई वातावरण अनुकूल बनाउन प्रयत्न गरिनेछ। |
| दिन ४ | **सागा-मानसरोवर** (उचाई ४५६०मि./५३०कि.मी./७-८ घण्टा): बिहानको खाजापछि सागाबाट मानसरोवर तालतर्फ यात्रा सुरु हुन्छ। यात्रामा सुन्दर हिमशृंखलाहरू र ब्रह्मपुत्र नदीको शिरको दर्शन हुनेछ। मानसरोवर चेक-पोइन्टमा पुगेपछि मानसरोवर तालको परिक्रमा गरिन्छ। बाटोमा राक्षस तालको समेत अवलोकन गरी रातको बसाई मानसरोवरको किनार (चुइ गोम्बा)मा हुनेछ। |
| दिन ५ | **मानसरोवर-दार्चेन** (उचाई ४६२० मि./४० कि.मि./१ घण्टा): बिहानै मानसरोवर तालमा स्नान, पूजा र हवन सम्पन्न गरी यात्रा दार्चेनतर्फ सुरु हुनेछ। दार्चेनमा पुगे पछि गाईड टिमले यात्रीहरुसँग सल्लाह एवं स्वास्थ अवस्था चेक जाँच गरि कैलाश परिक्रमा जाने/नजाने कुरा तय गरिन्छ। |
| दिन ६ | **दार्चेन-देरापुक** (उचाई ४८६०मि./६ घण्टा): बिहानको खाजापछि दार्चेनबाट यमद्वारसम्म करिब ८ कि.मि. यात्रा बसमार्फत गरिनेछ। यमद्वारबाट कैलाश पर्वतको परिक्रमा सुरु हुन्छ। यमद्वारदेखि देरापुकसम्मको दूरी करिब १२ किमी छ। देरापुकबाट कैलाश पर्वतको उत्तरी भाग नजिकबाट दर्शन गर्न सकिन्छ। |
| दिन ७ | **देरापुक-डोल्माला पास**(५६३०मि.) **गौरीकुण्ड-जुथुलपुक**(४८०० मि./दूरी २२ कि.मि./९-१० घण्टा): आजको यात्रा लामो तथा कठिन हुनाले बिहानै खाजा पछि पैदल यात्रा शुरु गरिन्छ। डोल्माला पास कैलाश परिक्रमाको सबैभन्दा कठिन र उचाइयुक्त भाग हो। यस मार्गमा पवित्र गौरीकुण्डको दर्शन पनि गर्न सकिन्छ। |
| दिन ८ | **जुटुलपुक-दार्चेन**(८ कि.मी) **दार्चेन-साँगा** (५३० कि.मी.): बिहानै करिब ८-९ कि.मी.को पैदल यात्रा गरि दार्चेन पुगिनेछ। दार्चेनमा खाजा गरिसकेपछि यात्रा सागा शहरसम्म हुनेछ। |
| दिन ९ | **सागा-शिगात्से** (३९०० मि ४५० किमी/०७-०८ घण्टा): बिहानको नास्ता पछि, ल्हात्से हुँदै शिगात्सेको यात्रा सुरू हुनेछ। ल्हात्सेमा केरुङ्ग तथा न्यालमबाट आउने सडक पनि जोडिन्छ। शिगात्से तिब्बतको दोस्रो ठूलो शहर हो। |
| दिन १० | **शिगात्से-ल्हासा**(३६५० मी/२७५ किमी/०४ घण्टा): बिहानको नास्ता गरेपछि, हामी तिब्बती बौद्ध धर्मका सबैभन्दा ठूला र महत्वपूर्ण मठहरूमध्ये एक ताशि ल्हुनपो गुम्पाको अवलोकन गर्नेछौं र ल्हासा तर्फको यात्रा सुरु गर्नेछौं। |
| दिन ११ | **ल्हासा शहर भ्रमण:** बिहानको नास्तापछि, ल्हासा शहरको भ्रमण सुरु हुनेछ। आज हामीले पोटाला दरबार, जोखाङ मन्दिर र नोरबुलिङका दरबारको भ्रमण गर्नेछौं। |
| दिन १२ | **ल्हासामा फ्री दिन:** आफ्ना रुचिअनुसार सपिङ वा आफ्ना व्यक्तिगत घुमघाम एवं अन्य कार्यहरू गर्न सक्नुहुनेछ। |
| दिन १३ | **ल्हासा-शिगात्से** (२६० कि मि) वा **न्यु टिङग्रि:** बिहान होटेलमा नास्ता पछि, हाम्रो यात्रा एम्ड्रोक ताल हुँदै शिगात्से वा न्यू तिङ्ग्रीतर्फ अघि बढ्नेछ। |
| दिन १४ | **शिगात्से-ल्हासे-टिङग्रि** हुँदै **केरुङ्** (४९० किमी/०८-०९ घण्टा): बिहानको नास्ता पछि हिमालय पर्वत श्रृंखलाको मनमोहक दृश्यका साथ केरुङ्ग यात्रा सुरु हुनेछ। *नोटः एभरेस्ट बेस क्याम्पको उत्तर मोहोडा भ्रमण गर्न इच्छुक यात्रीलाई अतिरिक्त खर्चमा लैजान सकिनेछ। यस्तो अवस्थामा, हामीलाई नयाँ टिङग्रीमा एक रात थप बास बस्नु पर्नेछ।* |
| दिन १५ | **केरुङ-रसुवागढी-काठमाण्डौँ** (१८० कि.मी.): बिहानको खाजापछि हामी रसुवागढीतर्फ प्रस्थान गर्नेछौं। तिब्बत र नेपाल दुबै पक्षको अध्यागमन प्रक्रिया सम्पन्न गरेपछि हाम्रो यात्रा क्रमशः काठमाडौंसम्म जारी रहनेछ। काठमाडौँ पुगेपछि पवित्र कैलाश-मानसरोवर-ल्हासा यात्रा सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनेछ। |



**काठमाडौँ होलिडे टुर्स एण्ड ट्राभल्स प्रा.लि.** विगत दुई दशकभन्दा बढी समयदेखि पर्यटन क्षेत्रमा निरन्तर सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको एक प्रतिष्ठित ट्राभल कम्पनी हो । यस कम्पनीले कैलाश-मानसरोवर यात्रा लगायत नेपाल, तिब्बत, भुटान तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय गन्तव्यहरूमा तीर्थयात्रा, सांस्कृतिक, साहसिक र मनोरञ्जनात्मक यात्राहरूको व्यवस्थापनमा विशेष अनुभव हासिल गरेको छ। हाम्रा अनुभवी गाइड र टिमको साथमा तपाईंको यात्रालाई सुरक्षित, व्यवस्थित र अविस्मरणीय यात्राको अनुभव प्रदान गराउन लागि हामी सधै समर्पित छौं ।

**हाम्रा सेवा क्षेत्रहरू :**

- कैलाश-मानसरोवर यात्रा
- मुक्तिनाथ, दामोदर कुण्ड तीर्थ यात्रा
- हनिमुन तथा पारिवारिक यात्रा
- पदयात्रा तथा साहसिक यात्रा
- विदेश यात्रा

*kailash yatra video*

KATHMANDU HOLIDAY TOURS & TRAVELS PVT. LTD.
KATHMANDU, NEPAL

**काठमाडौँ होलिडे टुर्स एण्ड ट्राभल्स प्रा.लि.**

# Kathmandu Holiday
## Tours & Travels Pvt. Ltd.


Thamel-26, Kathmandu, **Tel:** +977-1-4516909
**Mobile:** 9851036440, 9801155552, 9851077481, 9851052972
**WhatsApp:** 9851036440, **E-mail:** info@kathmanduholiday.com


NATTA NTB TAAN AKTON

**www.kathmanduholiday.com**