

VIVA
— EXPEDIÇÕES

Expedição Sagarmatha

NEPAL



TREKKING E CULTURA



*Agradecemos o interesse! Esse itinerário está sujeito a mudanças. Incluindo o começo da viagem e o local de término. **Não compre sua passagem aérea até a sua reserva estar confirmada.**

No topo do mundo

NAMASTE!

É com muita alegria que a **VIVA** recebe você para uma das **experiências mais transformadoras** da nossa agência.

Situado em meio aos majestosos **Himalaias, o Nepal** é o lar do **Monte Everest**, ou Deusa Mãe do Mundo como é referenciado pelas culturas locais.

Nessa expedição especial desenhada carinhosamente por nós, queremos trazer todos os encantos que sentimos quando viemos aqui pela primeira vez.

Pegaremos um **voo até Lukla, nosso primeiro vilarejo**, e de lá seguimos por entre por entre a linda floresta de Rhododendron,

montanhas brancas e vilas remotas habitadas por pessoas de sorrisos genuínos e hospitalidade sincera.

Chegaremos ao Everest Base Camp, aos pés daquele que vê o primeiro e último raio de sol.

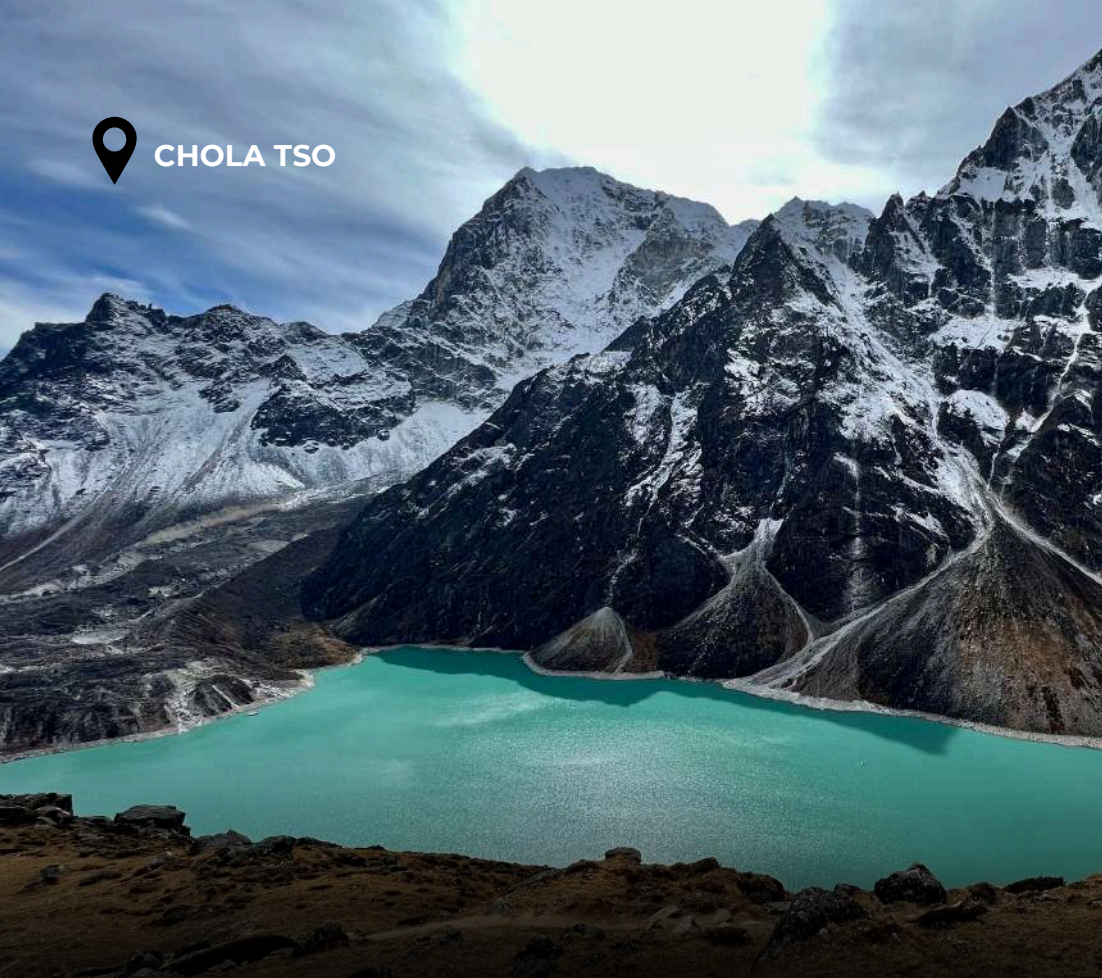
Levaremos você a encontrar um mundo totalmente diferente daquele que vivemos, e juntos, superar nossos próprios limites.

Terminaremos com um voo de Lukla até Kathmandu, onde brindaremos renovados, inspirados e repletos de memórias.

“

Com lágrimas nos olhos e o espírito elevado pela conquista poderemos celebrar aos pés da maior montanha do mundo. A primeira a ver o sol nascer e a última a ver o sol se pôr.

 **CHOLA TSO**



16 DIAS, 15 NOITES

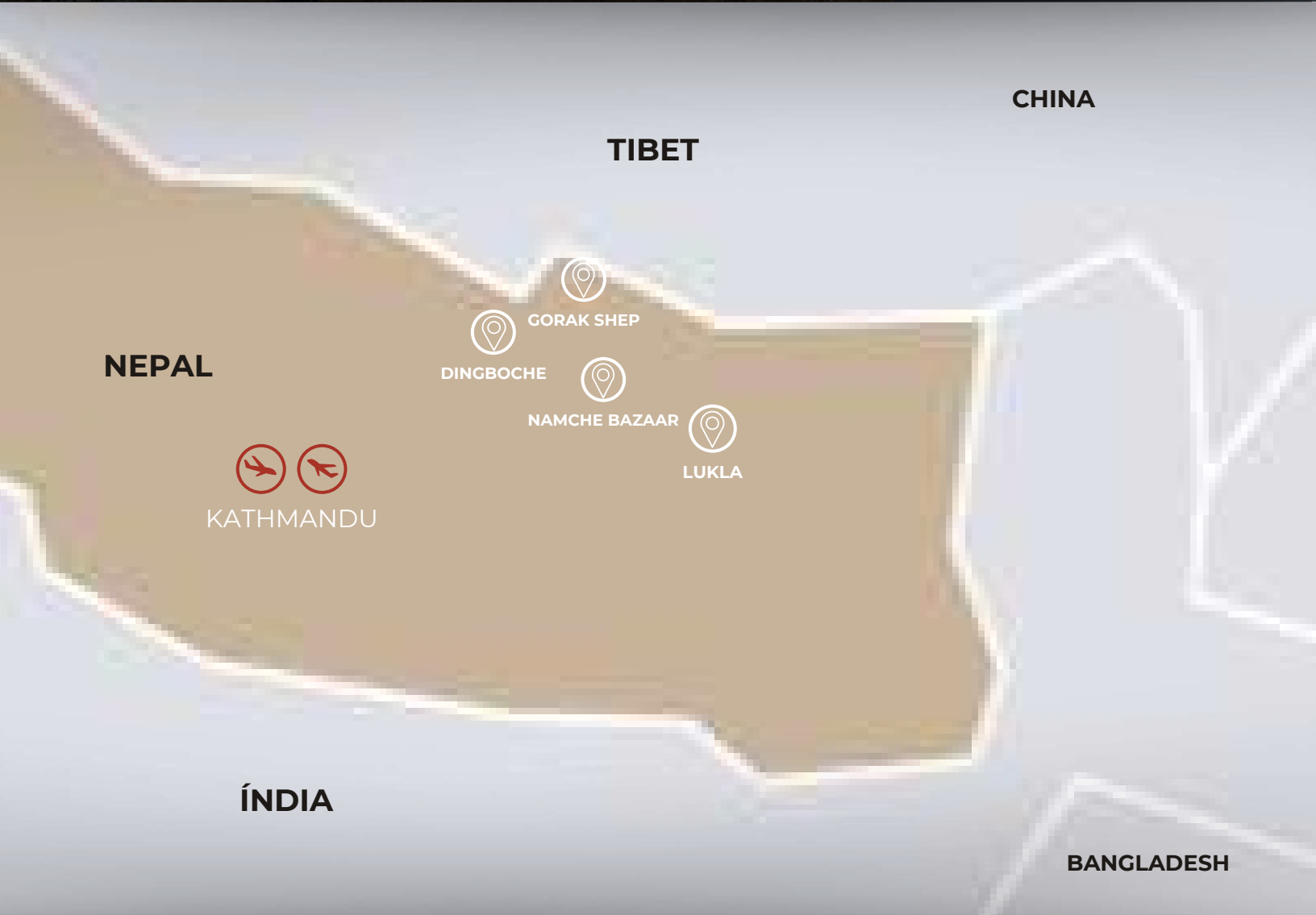
Atividade
Trekking,
descobertas culturais

NÍVEL DAS ATIVIDADES
5/5

Transportes
Avião, carros privados.

Cidades
Kathmandu, Lukla, Phakdin,
Namche Bazaar, Tengboche,
Dingboche, Lobuhe, Gorak
Shep, Periche

VA



— RESUMO DO ITINERÁRIO —

dia 1

Chegada em **Kathmandu** com tarde livre. Encontro com líderes

dia 2

Tour com guia local que nos levará nos **principais pontos** da cidade

dia 3

Voo para Lukla, região dos Himalaias. Caminhada 9km até Phakding a uma altitude de 2160 m.

dia 4

Caminhada até Namche, 12km a uma altura de 3440m.

A primeira vista do Everest

dia 5

Caminhada de aclimatação até uma altura de 3880m e volta para Namche. Tarde livre

dia 6

Caminhada até Tengboche, 10km a uma altura de 3860m

dia 7

Caminhada até Dingboche, 11km a uma altura de 4410m

dia 8

Caminhada de aclimatação até altura de quase 5000m e volta para Dingboche. Tarde livre

dia 9

Caminhada até Lobuche, 9km a uma altura de 4910m

dia 10

Caminhada até o **Campo Base do Everest** a 5364 m de altitude.

dia 11

Subida opcional ao Kala Patthar e início da descida até **Periche**, 13 km a uma altitude de 4371 m.

dia 12

Descida até Namche Bazaar, 20 km. Tarde livre.

dia 13

Caminhada até Lukla, 20 km. Jantar de despedida com a nossa equipe

dia 14

Vôo de volta para Kathmandu. Tarde livre

dia 15

Dia coringa para intercorrências

dia 16

Comemorações da conquista e da experiência que vivemos. Fim da expedição



No topo do mundo

“

Cruzando pontes com paisagens que a cada respiração relembram você o que é estar vivo.

IMPACTO CULTURAL:



ESFORÇO FÍSICO:



NÍVEL DE CONFORTO:





O que está incluso

HOTÉIS

Acomodações em hotel 4 estrelas de alto padrão em Kathmandu.

Todos os alojamentos durante o trekking em formato de tea house.

ATIVIDADES

Tour pelas principais atrações de Kathmandu.

Voo Kathmandu ou Ramechhap para Lukla ida e volta.

Visita a um monastério budista em meio aos himalaia

Visita a programas de sustentabilidade e redução do impacto do turismo nas montanhas.

ALIMENTAÇÃO

Todos os cafés da manhã

Todas as refeições durante o trekking ao Campo Base do Everest

EQUIPAMENTOS E SUPORTE

Guia de montanha credenciado

Carregadores para auxílio no transporte da bagagem

Welcome kit

Líderes que falam português

Transfer in/out do Aeroporto

Avaliação médica pré-expedição

Taxas governamentais

As viagens da VIVA **NÃO** incluem bilhetes aéreos para Kathmandu, refeições não mencionadas, atividades não mencionadas, seguro de saúde obrigatório, despesas adicionais nos hotéis.





DATAS DE SAÍDA EM 2026

NOVEMBRO

07 a 22 Novembro de 2026

INVESTIMENTO

US\$ 3.300 dólares/ pessoa
em apartamento duplo

+450 US\$ em apartamento individual.

Pagamento **à vista** (US\$2.700 + US\$ 500) ou **Parcelado*** (20% de entrada + até 8 parcelas)

Pagamento via cartão de crédito

Parcele em até 10x no cartão. Consulte condições de pagamento com o nosso time.

*A viagem precisa estar paga em até 45 dias antes do início.

AS VAGAS SÃO LIMITADAS: Apenas 12 participantes por grupo

Considerar dólar-turismo como referência

Obs.: A confirmação da vaga só será efetuada após o envio da documentação solicitada e pagamento da primeira parcela.



Temperatura

	Kathmandu	Namche Bazaar	Gorak Shep
Max T°	24	7	2
Min T°	7	-2	-13
Chuva (mm/mês)	7	9	5

Quando chegar e partir

Chegada:	Partida:
À noite no dia anterior ou pela manhã/tarde do primeiro dia	Logo após o café da manhã do último dia
Jantar*: 19:30 (não incluído)	O transfer para o aeroporto está incluído. O tempo até o aeroporto varia de 40 minutos a 1 hora dependendo do tráfego



VAMOS EMBARCAR JUNTOS?

Conheça os próximos passos!

01

Enviar uma mensagem
por instagram, e-mail ou
Whatsapp, informando o
seu interesse.

02

Agendaremos uma ligação
via Whatsapp, vamos
conversar sobre a viagem e o
que você deve esperar.

03

Enviaremos um contrato
por e-mail, para você
confirmar as informações.

04

Pagamento é feito após
o contrato ser assinado.

05

Você receberá um convite
para se juntar a um **grupo**
no WhatsApp com os
demais viajantes.

06

E agora é **se preparar**
para viver a melhor
experiência com a VIVA!

RESERVE AGORA!



contato@vivaexpedicoes.com



@viva.expedicoes
@notesfromthe.world



www.vivaexpedicoes.com



Gui +55 11 99425-7706
Na +55 12 99768-6468
VIVA +55 12 98821-5675

VA



GUILHERME

Cirurgião Vascular
Pós-graduação em medicina de áreas remotas
2º Tenente da Aeronáutica
67 países
4000 km de bicicleta pela Europa
Fluente: Português, Inglês e Espanhol

NADINE

First Responder pela WMS
Farmacêutica
70 países
4000 km de bicicleta pela Europa
Fluente: Português, Inglês e Espanhol

16 DIAS, 15 NOITES

Atividade

Trekking,
descobertas culturais

NÍVEL DAS ATIVIDADES

4-5

Transportes

Carro privado na cidade
Avião para Lukla

Cidades

Kathmandu, Lukla, Phakdin, Namche
Bazaar, Tengboche, Dingboche,
Lobuche, Gorak Shep, Periche.

VA

CADASTUR 53.750.607/0001-55

PORQUE A VIVA?

VIVA é uma oportunidade de experimentar o que a vida tem de melhor

Sem Subcontrato

Preparamos nossas próprias viagens ao redor do mundo. Dessa maneira, nós controlamos a qualidade - e somos completamente responsáveis pela sua experiência.

Design cuidadoso das viagens

Sabemos como criar experiências de viagens excepcionais, garantindo que você aproveite ao máximo sua viagem enquanto ela se desenrola.

Rotas diárias diversificadas

A capacidade de escolher entre várias rotas cuidadosamente projetadas, e a cada dia uma liberdade para desfrutar do melhor de uma região no seu próprio ritmo.

Celebramos Diferentes habilidades

Para atender diferentes níveis de atividade, oferecemos dois líderes, um veículo, várias rotas, direções detalhadas, uma classificação indicando a necessidade de traslados e garantindo que todos encontrem parceiros de jornada compatíveis.

EXPEDIÇÃO

NEPAL