

JustBe Himalaya

히말라야 템플스테이

히말라야 설산 아래, 온전한 쉼 그리고 회복

참가 대상	남녀노소 누구나 참가 가능
운영 기간	상시 (연중 원하는 날짜에 자유롭게 신청 가능)
신청 방식	365일 자유롭게, 일정에 맞추어 여행 설계 (컨시어지)

신청 및 문의처	문자/전화	010-3501-0078
	카카오톡	@JB.HIM
	인스타그램(DM)	@justbe_himalaya
	왓츠앱	@justbehimalaya
	홈페이지	https://justbehimalaya.org

JustBe 히말라야 불사(佛事) 3000 창건주 특전 10% 할인

OPENING STORY

프로그램 의의

히말라야 안의 나의 보금자리

JustBe Himalaya 365일 상시 템플스테이

언제 오셔도 좋습니다. 히말라야 설산 아래 자리한 JustBe Himalaya는
사계절 내내 새벽 예불의 종소리로 하루를 열고,
당신이 찾아오시는 계절의 빛깔로 반갑게 맞이합니다.

건기의 투명한 설산 조망 아래에서는 걸음마다 청명한 공기가 폐부 깊숙이 스며들고,
우기의 짙은 초록과 빗소리 속에서는 나를 들여다보기 좋은 고요가 찾아옵니다.
겨울의 청명한 별빛 아래 서면, 잊고 지냈던 감사의 마음이 다시 밝아옵니다.
히말라야는 이렇게 계절마다 새로운 얼굴로 당신의 쉼을 준비해 둡니다.

정해진 일정이나 프로그램은 없습니다.
걷고, 머물고, 숨 쉬고, 내면을 바라보는 시간이 필요할 때,
365일 언제나 이 자리에서 여러분을 기다리고 있습니다.



JustBe Himalaya



JustBe Himalaya는 안나푸르나 설산 아래 자리한 히말라야의 한국 사찰입니다.
매일 새벽 설산 위로 번지는 여명 속에서 아침 예불을 올리고 명상을 합니다.
JustBe Himalaya 프로젝트의 중심 공간이자,
장차 포카라와 룸비니를 잇는 싯다르타 순례길의 출발점이 되는 곳입니다.

1. 선원 생활 및 현지 가이드

SCHEDULE

하루 일과(여름) ※ 자율 참여를 원칙으로 하며, 일정은 현지 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

시간	일과
05:00	아침 예불 · 좌선
08:00	아침 공양
12:00	간식
16:30	저녁 공양
17:30	저녁 예불
22:00	정숙

FACILITY

수행처 시설 안내

항목	안내 내용
방 배정	- 기본 2인 1실로 배정됩니다. - 집중 수행을 위해 1인실을 원하시는 경우 사전에 말씀해 주세요. 예약 현황에 따라 배정 가능하며, 1박당 3만 원의 추가 비용이 발생합니다.
온수 · 난방	- 온수 사용이 가능합니다. 물이 잘 나오지 않을 때는 따뜻한 물을 5~10분 정도 틀어두시면 됩니다. - 방에 전기장판이 구비되어 있으나, 야간 기온 하강에 대비해 개인 방한 용품(따뜻한 옷 등)을 챙겨오시길 권장합니다. 이곳은 일년내내 영하로 떨어지거나 눈이 오지 않는 답니다.
시트 · 수건	교체나 추가가 필요하신 경우, 스태프에게 요청해 주시면 준비해 드립니다.
와이파이	- 기본적으로 사용 가능하나, 현지 사정상 정전 시에는 이용이 제한될 수 있습니다. - 공항 및 시내에서 유심을 구매하실 수 있습니다. JustBe Himalaya를 포함한 산간 지역에서는 Ncell 통신사보다 NTC 통신사의 유심의 연결이 더 원활하므로 NTC 구매를 권장합니다.
식단	- 네팔식 채식 위주 (1일 2식 + 간식)로 제공되며, 제철과일, 그리고 상황에 따라 한국식 밥과 반찬이 함께 지원될 수 있습니다. - 개인적으로 주방을 이용하시거나 요리를 하시는 것도 가능합니다. 스태프에게 문의해 주세요.

항목	안내 내용
식수	· 히말라야를 수원으로 하는 자연 샘물을 이용하실 수 있습니다. 환경 보호를 위해 개인 물병 및 텀블러를 지참해 주세요.
시내 이동	· 숙소에서 포카라 시내(Lakeside)까지는 차량으로 약 20~30분 정도 소요됩니다. · 현지 유심을 장착하신 경우 ‘인드라이브(InDrive)’ 등 택시 앱을 이용하실 수 있습니다. 다만, JustBe Himalaya와 같이 고지대에 위치한 곳은 앱에 표시된 금액보다 조금 더 지불하는 것이 관례입니다. · 택시 호출 등 도움이 필요하신 경우 스태프에게 문의해 주세요. (레이크사이드 편도 기준 택시 15,000원, 지프 35,000원)

ACTIVITY

액티비티 ※ 참여를 원하시는 경우 스태프가 어레인지를 도와드립니다. 문의해 주세요.

**트레킹 (Trekking)**

오스트레일리안 캠프(입문), 판차세(초급), 마르디히말(중급)까지 난이도별 코스를 선택하실 수 있습니다. 칼리구라스 숲길을 지나 안나푸르나 연봉을 마주하며 걷는 것 자체가 하나의 명상이 되는 시간입니다.

**울트라라이트 비행 (Ultralight Flight)**

경비행기를 타고 안나푸르나와 마차푸차레, 포카라 시내와 페와호수를 하늘에서 조망하실 수 있습니다. 트레킹으로는 볼 수 없는 각도에서 설산 전체를 마주하는 특별한 경험입니다.

**패러글라이딩 (Paragliding)**

세계 3대 패러글라이딩! 포카라 사랑콧에서 이륙해 페와호수 위를 활공하는 액티비티입니다. 전문 파일럿과 2인 1조로 비행하는 동반 투어로, 별도의 사전 경험이 없어도 히말라야의 풍경을 온전히 즐기실 수 있습니다.



번지점프 (Bungee Jump)

세계에서 두 번째로 높은 번지점프로 알려진 쿠시마 번지에서 228m 협곡을 향해 뛰어내리는 짜릿한 액티비티입니다. 눈앞에 펼쳐지는 히말라야의 장대한 풍경과 함께 자유낙하의 압도적인 스릴을 경험할 수 있으며, 평생 잊지 못할 버킷리스트를 완성하는 특별한 순간이 됩니다.



열기구 (Hot Air Balloon)

고요한 하늘 위에서 히말라야의 눈부신 일출과 설산 파노라마를 한눈에 담을 수 있는 특별한 비행입니다. 바람의 흐름을 따라 상공을 부드럽게 이동하며, 포카라의 대자연을 평화로운 분위기 속에서 감상하실 수 있습니다.



카약 (Kayaking)

페와호수 위에서 즐기는 잔잔한 카약 체험입니다. 물 위에 비친 안나푸르나와 마차푸차레의 반영을 바라보며 여유로운 시간을 보내실 수 있습니다.



요가 · 명상 · 싱잉볼 (Yoga · Meditation · Singing Bowl)

포카라 레이크사이드에는 요가, 명상, 싱잉볼 테라피 등 몸과 마음의 이완을 돕는 다양한 스튜디오와 프로그램이 활성화되어 있습니다. 취향에 맞는 곳을 선택해 휴식과 내면의 평화를 경험해 보실 수 있습니다.



마사지 (Traditional Massage)

트레킹이나 장거리 이동으로 뭉친 근육과 피로를 풀기에 좋습니다. 레이크사이드 거리 곳곳에 다양한 종류의 마사지를 받아볼 수 있는 곳들이 많이 모여 있어, 여행 중 편안하게 둘러 몸과 마음을 재충전할 수 있습니다.



쥘라인 (Zip Line)

높은 상공에서 계곡을 가로지르며 시원한 속도감과 스릴을 만끽할 수 있는 액티비티입니다. 발 아래로 펼쳐지는 자연 절경과 탁 트인 포카라의 풍경을 한눈에 담으며, 짧은 시간 동안 강렬하고 짜릿한 해방감을 경험하고 싶은 분들께 추천합니다.

2. 수행 동참금 및 환불 규정

COST

동참금 안내 (1박 기준)

구분	네팔루피 기준 (NPR)	원화 기준 (KRW)
기본 배정 (2인 1실)	5,000루피	50,000원
독방 (1인실 · 집중 수행용)	8,000루피	80,000원

참가자의 정진을 위해 수행 기간 중 숙소 배정 및 식사 지원(1일 2식+간식), 차담 및 명상 프로그램 등이 기본으로 제공됩니다. 공항 픽업 및 미화(USD) 결제 등 기타 사항은 필요하신 경우 문의해 주세요.

- 공항 픽업 안내: 일주일(7일) 이상 머무시는 분께는 포카라 공항 픽업 서비스를 무료로 제공해 드립니다.
- 미화(USD) 결제 안내: 미화 결제를 희망하실 경우, 기준 환율을 확인하여 안내해 드립니다.

REFUND

환불 규정

취소 시점	환불 기준
참가 30일 전까지	동참금 전액 환불
참가 29일 전 ~ 8일 전	동참금의 50% 환불
참가 7일 전 ~ 당일 / 노쇼	환불 불가

3. 출국 준비

PREPARE

필수 개인 준비 사항

아래 항목을 직접 준비하신 후, 일정에 맞춰 도착해 주시면 됩니다. 직접 준비가 어려우시거나 도움이 필요하신 경우, 협력 여행사를 통한 준비 대행도 가능하니 편하게 문의해 주세요. (※ 수수료 5만원 별도)

구분	준비 내용
항공권	인천 → 카트만두 경유 → 포카라
비자	네팔 관광 비자 (15일 US\$30 · 30일 US\$50 · 90일 US\$125)
여행자 보험	다양한 보장 프로그램 중 본인에게 맞는 상품으로 직접 가입
기타	여권(잔여 유효기간 6개월 이상 권장) 및 개인 준비물

안내 및 오시는 길

- JustBe Himalaya 주소: [JustBe Himalaya](#)
- 포카라 공항 픽업 안내: 7일 이상 체류 시 무료, 7일 미만 체류 시 유료로 픽업 서비스가 제공되오니 편하게 문의해 주세요.

PACKING

개인 준비물

의류 · 신발

- 반팔 티셔츠
- 얇은 긴팔
- 바람막이
- 경량 패딩 또는 다운 재킷 **가을~겨울 필수**
- 모자 / 목도리 **가을~겨울 권장**
- 운동화 또는 트레킹화
- 편한 샌들

개인 위생용품 및 약품

- 칫솔, 치약, 보습용품
- 지사제 / 소화제 / 감기약 / 진통제
- 기타 개인 상비약

보호용품 및 기타

- 선글라스 / 자외선 차단제
- 모기 퇴치제 **우기 특히 권장**
- 개인 물병
- 우비 또는 우산 **우기 필수 · 봄철 소나기 대비**

환전 및 전기

- 환전: 원화 또는 달러 → 현지 환전 가능
- 네팔은 220V 사용, 별도 어댑터 불필요

WEATHER

사계절 가이드

가을 ~ 겨울 건기 10월 ~ 2월**낮 15~20°C · 밤 5°C 내외**

이른 아침과 늦은 저녁으로는 도톰한 겉옷이 필요하지만, 해가 뜨고 나면 별이 좋아 활동하기에 오히려 편안합니다. 비 소식이 거의 없어 하늘이 1년 중 가장 맑고, 설산 능선이 또렷하게 살아나는 계절입니다. 일교차가 크기 때문에, 두꺼운 옷 한 벌보다는 여러 겹 겹쳐 입을 수 있는 옷을 준비하시는 편이 좋습니다.

봄 건기 3월 ~ 5월**낮 20~25°C · 밤 10°C 내외**

붉은 칼리구라스(네팔 국화)가 산길을 물들이는 계절로, 낮에는 가벼운 옷차림으로 다니기 좋습니다. 맑은 날이 많지만 간간히 오후에 짧은 소나기가 지나가기도 하니, 우산이나 가벼운 우비를 챙기시면 좋습니다. (현지 구입 가능) 아침저녁으로는 여전히 쌀쌀함이 남아 있어 얇은 겉옷 하나 정도는 곁에 두시는 게 좋습니다.

우기 6월 ~ 9월**낮 25~28°C · 습도 높음**

짙어진 초록 사이로 빗소리가 낮게 깔리는 계절입니다. 비가 하루 종일 오기보다는 짧고 굵게 하루 1차례정도 쏟아지는 스킨성인 경우가 많습니다. 산이 구름에 자주 가려 설산 전망은 기대하기 어렵지만, 대신 구름의 변화가 가장 다채롭고, 1년 중 가장 질푸른 풍경을 만날 수 있는 시기이기도 합니다. 옷은 빨리 마르는 소재로 준비하시는 게 좋습니다.

4. FAQ

FAQ

자주 묻는 질문

Q. 특정 날짜에 맞춰 신청해야 하나요?

A. 상시 접수로 운영되어 원하시는 날짜에 자유롭게 신청하실 수 있으며, 1박부터 참가 가능합니다.

Q. 연령 제한이 있나요?

A. 남녀노소 연령 무관하게 누구나 참가하실 수 있습니다.

Q. 고산병 위험이 있나요?

A. 선원은 해발 약 1,400m에 위치해 있어 고산병 걱정 없이 편안하게 참가하실 수 있습니다.

Q. 예약 변경이나 취소는 어떻게 하나요?

A. '2. 동참금 및 예약 규정'의 환불 규정을 참고해 주시고, 궁금하신 점은 문의처로 편하게 연락 주시면 안내해 드립니다.

Q. 항공권과 비자도 준비해 주시나요?

A. 항공권·비자·여행자보험은 참가자께서 개별적으로 준비하시면 됩니다. 원하시면 협력 여행사를 통한 일괄 예약도 도와드릴 수 있습니다.

Q. 계절별로 준비물이 다른가요?

A. 네, 차이가 있습니다. 자세한 내용은 'IV. 출국 준비 및 사계절 가이드' 표를 참고해 주세요.

Q. 방 배정은 어떻게 되나요?

A. 기본적으로 2인 1실로 배정되며, 독방(집중 수행용)을 원하실 경우 문의 주시면 안내해 드립니다.

Q. 식사는 어떻게 제공되나요?

A. 네팔식 기반의 건강한 채식 위주 식단(1일 2식 + 간식)이 제공되며, 상황에 따라 한국식 반찬도 준비됩니다.

Q. 와이파이와 전기 사용이 가능한가요?

A. 선원 내에서 와이파이 및 전기 사용이 가능합니다. 다만 정전 시 이용이 어려울 수 있으니, 공항 등에서 유심을 미리 구입해 오시는 것도 좋은 방법입니다.

Q. 순례 프로그램과 연계하여 참여할 수 있나요?

A. 네, 가능합니다. 순례 전후 일정에 맞춰 템플스테이를 연계하여 머무실 수 있습니다. 출발 전 마음을 정돈하거나 일정을 마친 후 편안한 휴식을 원하시면 언제든지 편하게 문의해 주세요. 현지 방사 현황을 확인하여 예약 가능 여부를 안내해 드리겠습니다.

5. 문의

문자/전화	010-3501-0078
카카오톡	@JB.HIM
인스타그램(DM)	@justbe_himalaya
왓츠앱	@justbehimalaya
홈페이지	https://justbehimalaya.org