

Gran Tour Tibet e Nepal / 12 gg

Durata 12 giorni, 10 notti

QUOTE A PARTIRE DA: **3847 €**



Esclusiva Mistral Tour

Descrizione del tour

Grande novità: da quest'anno, abbiamo incluso una escursione in giornata al campo base dell'Everest, evitando il pernottamento. Con questa soluzione, senza eccessivi disagi si potrà aggiungere alle leggendarie mete tibetane (Lhasa, Gyantse e Xigaze) il più spettacolare scenario del mondo.

NOTA BENE:

- in Tibet si raggiungono altitudini elevate (dai 3.500 fino ai 5.250 m. slm); il viaggio è da sconsigliare a chi soffre di disturbi cardiaci o di pressione. -i percorsi in mezzo privato sono, per quanto affascinanti, lunghi e faticosi, e frane e interruzioni possono costringere a improvvisi cambiamenti di programma.
- il programma di visite può essere soggetto a modifiche, anche radicali, senza preavviso, per volere dell'autorità governativa;
- le guide in Tibet sono scarsamente preparate, soprattutto dal punto di vista linguistico
- le sistemazioni alberghiere sono modeste

Luoghi visitati

Pechino, Lhasa, Gyantse, Shigatse, Tingri, Rongbuk Monastery, Kerung, Kathmandu, Aeroporto

Itinerario Giornaliero

1

Italia/Pechino

Partenza per Pechino con vettore di linea IATA. Volo notturno.

PUNTI DI INTERESSE

Aeroporto internazionale di Pechino

L'**Aeroporto di Pechino** è il principale scalo aeroportuale della capitale della Repubblica Popolare Cinese e si trova a circa trenta chilometri a nord-est del centro di Pechino.

Venne inaugurato il 2 marzo del **1958** e oggi è l'aeroporto **più grande della Cina**, il più attivo del Continente e il **secondo più frequentato al mondo** per volume dei passeggeri.

2

Pechino

CATEGORIA

Standard

SISTEMAZIONE

Holiday Inn 4* o similare

TRATTAMENTO

Come da programma

Arrivo a Pechino al mattino o nel pomeriggio: trasferimento in hotel. Resto della giornata a disposizione. Pasti liberi. Pernottamento.

PUNTI DI INTERESSE

Pechino

Pechino venne progettata a tavolino seicento anni fa sulla base della **geomanzia cinese** e venne arricchita con palazzi, templi, monasteri e giardini dal fascino surreale.

Fino all'inizio di questo secolo, Pechino si presentava **suddivisa in tre città concentriche**, separate fra loro da alte mura: **la Città Proibita**, dimora del 'Figlio del Cielo', rappresentava il centro misterioso e impenetrabile intorno a cui sorgeva **la città tartara**, dove risiedeva la nobiltà imperiale; la parte più esterna era formata dalla **città cinese**, dove vivevano i cittadini e dove sorgeva il Tempio del Cielo, sede ufficiale del culto imperiale.

Con l'avvento della **Repubblica Popolare**, l'aspetto della città è stato sensibilmente modificato, trasformando Pechino in **una capitale moderna ed elegante** (pur senza toccare nessuno dei monumenti storici). Nonostante questa **rivoluzione urbanistica**, la straordinaria Città Proibita resiste impermeabile al tempo, testimone di una cultura millenaria.

3

Pechino / Lhasa (3.600 m. slm)

CATEGORIA

Standard

SISTEMAZIONE

Shambala / Kyichu / Dhoodgoo o similare

TRATTAMENTO

Come da programma

Pensione completa In mattinata trasferimento in aeroporto e partenza per Lhasa. All'arrivo, trasferimento in città (che dista 80 km. dall'aeroporto); sistemazione in albergo. Resto della giornata a disposizione per il riposo necessario all'acclimatamento. **ALTITUDINE ED ACCLIMATAMENTO** Attenzione a NON sottovalutare l'effetto dell'altitudine: anche se vi sentite bene, non riposare il giorno dell'arrivo può voler dire ipotecare l'intera vacanza! Vi preghiamo vivamente, anche se vorreste uscire subito, di stare fermi il primo giorno per acclimatarvi: vi trovate a più di 3.500 m slm e tra pochi giorni salirete ancora! Normali sintomi sono mal di testa, fiato corto, battiti del cuore accelerati, gambe molli, nausea e a volte vomito. Solitamente si presentano forti il primo giorno, ma non spaventatevi, l'effetto sarà minore già dal secondo, e dal terzo dovrebbe ritornare tutto alla normalità, **MA**, se non affrontate appropriatamente l'altitudine con il riposo, i sintomi potrebbero perdurare per l'intero viaggio. E' buona norma bere tanti liquidi e mai freddi (tè, acqua) e limitare la quantità di cibo ai pasti; consigliamo inoltre di non assumere se possibile medicinali per non coprire i sintomi di problemi più gravi.

PUNTI DI INTERESSE

Jokhang

Jokhang, anche conosciuto come **Jokhang Temple** o **Jokhang Monastery**, è situato nella piazza di Barkhor, a Lhasa.

Venne fondato durante il regno di **re Songsten Gampo**, e fu costruito in onore della Bhrikuti inserendo all'interno del Tempio una sua

statua.

Molti artisti nepalesi lavorarono alla costruzione di questo tempio, e per la maggior parte dei tibetani è **il tempio più sacro e importante in Tibet**, ed attualmente è controllato dalla scuola Gelug.

Lhasa

Lhasa, capitale della **Regione Autonoma del Tibet**, si trova nella valle del Kyi Chu ed è situata a situata a 3650 metri di altitudine.

In passato era la **residenza tradizionale del Dalai Lama**. Nel 1950 il Tibet venne invaso dalla Cina e assoggettato alla sua amministrazione. In seguito all'**occupazione cinese** gran parte del patrimonio artistico di Lhasa è andato distrutto.

Il piccolo **quartiere del Barkhor** e l'**area del Potala** rimangono siti di inestimabile valore artistico e culturale.

4

Lhasa

CATEGORIA	SISTEMAZIONE	TRATTAMENTO
Standard	Shambala / Kyichu / Dhoodgoo o similare	Come da programma

Pensione completa. In mattinata, prime visite: il Tempio Jokhang, il cuore del buddhismo tibetano, ed il mercato Barkhor Cioide. Nel pomeriggio, visita alla città monastica di Sera.

PUNTI DI INTERESSE

Jokhang

Jokhang, anche conosciuto come **Jokhang Temple** o **Jokhang Monastery**, è situato nella piazza di Barkhor, a Lhasa.

Venne fondato durante il regno di **re Songsten Gampo**, e fu costruito in onore della Bhrikuti inserendo all'interno del Tempio una sua statua.

Molti artisti nepalesi lavorarono alla costruzione di questo tempio, e per la maggior parte dei tibetani è **il tempio più sacro e importante in Tibet**, ed attualmente è controllato dalla scuola Gelug.

Sera

Sera è un **monastero del Buddhismo tibetano** situato a **Lhasa**, in Tibet.

Insieme a Ganden e Drepung, è uno dei tre principali monasteri del Buddhismo tibetano di **scuola Gelukpa**.

Venne **fondato nel 1419**, da Jamchen Choje, un discepolo di Tsong Khapa.

Il suo nome **significa siepe di rose**.

Lhasa

Lhasa, capitale della **Regione Autonoma del Tibet**, si trova nella valle del Kyi Chu ed è situata a situata a 3650 metri di altitudine.

In passato era la **residenza tradizionale del Dalai Lama**. Nel 1950 il Tibet venne invaso dalla Cina e assoggettato alla sua amministrazione. In seguito all'**occupazione cinese** gran parte del patrimonio artistico di Lhasa è andato distrutto.

Il piccolo **quartiere del Barkhor** e l'**area del Potala** rimangono siti di inestimabile valore artistico e culturale.

5

Lhasa

CATEGORIA	SISTEMAZIONE	TRATTAMENTO
Standard	Shambala / Kyichu / Dhoodgoo o similare	Come da programma

Pensione completa. In mattinata visita al Potala, sede storica del Governo del Dalai Lama. Nel pomeriggio visita del Monastero Drepung, il più grande del Tibet, che arrivò ad ospitare fino a 10.000 monaci.

PUNTI DI INTERESSE

Monastero di Drepung

Drepung, situato appena fuori dalla capitale del Tibet Lhasa, è **il monastero più grande del Paese**. Venne **fondato nel 1416** da Jamyang Choje, discepolo di Je Tsongkhapa, fondatore della **scuola Gelug**.

La scuola di Drepung - insieme a quelle dei monasteri di Ganden e Sera - offriva **il più alto grado di istruzione** nei settori della filosofia e della teologia del **Buddismo tibetano** di scuola Gelug.

Custodisce **i resti dei suoi preziosi tesori**, andati distrutti dopo l'occupazione cinese. Da alcuni anni, **i monaci sono tornati ad abitare il monastero**, parzialmente restaurato.

Potala

Il **Palazzo del Potala** si trova a Lhasa, capitale del Tibet, e prende il nome dal **Monte Potala**, la dimora di Avalokitesvara.

Fu la **residenza principale del Dalai Lama** fino alla fuga del 14° Dalai Lama a Dharamsala (in India) a seguito dell'invasione e della fallita rivolta del 1959.

L'edificio presenta **tredici piani** che si alzano per 117 metri sulla cima del Marpo Ri, la "Collina Rossa", con un'altezza totale di oltre 300 metri dal fondo della valle.

Oggi è stato convertito in **museo** dal governo cinese.

Lhasa

Lhasa, capitale della **Regione Autonoma del Tibet**, si trova nella valle del Kyi Chu ed è situata a situata a 3650 metri di altitudine.

In passato era la **residenza tradizionale del Dalai Lama**. Nel 1950 il Tibet venne invaso dalla Cina e assoggettato alla sua amministrazione. In seguito all'**occupazione cinese** gran parte del patrimonio artistico di Lhasa è andato distrutto.

Il piccolo **quartiere del Barkhor** e l'**area del Potala** rimangono siti di inestimabile valore artistico e culturale.

6

Lhasa/Gyantze (3.900 m. slm)

CATEGORIA	SISTEMAZIONE	TRATTAMENTO
Standard	Gyantse hotel 3* o similare	Come da programma

Pensione completa. In mattinata, partenza per Gyantze, nel distretto di Tsang. E' il primo incontro con il maestoso paesaggio tibetano e con le sue montagne: la strada attraversa i passi Kamba La (4.794 metri slm) e Karo La (5.010 metri slm) e percorre tutto il fianco dello spettacolare lago Yamdrok (4.400 metri slm). Arrivo nel tardo pomeriggio a Gyantze.

PUNTI DI INTERESSE

Yamdruk

Il **lago di Yamdruk** è uno dei tre **laghi sacri più grandi del Tibet** (insieme al lago Nam e al lago Manasorova), situato a circa 90 chilometri da Lhasa, la capitale della Regione Autonoma del Tibet.

Secondo la leggenda, questo specchio d'acqua avrebbe il potere di aiutare gli abitanti del Tibet a **ritrovare l'anima reincarnata del Dalai Lama**.

Alimentato da numerosi piccoli corsi d'acqua e circondato da numerose **montagne innevate**, il lago **si estende per 72 chilometri quadrati**, è caratterizzato dal **blu intenso** delle sue acque che diventa **turchese** e assume **magiche sfumature** in base ai riflessi del sole.

Gyantse

Gyantse, situata nella regione di Tsang, a un'altitudine di 3977 metri, è la terza più grande città della **Regione Autonoma del Tibet**.

La città è attraversata dalla **Friendship Highway**, che la congiunge a Kathmandu in Nepal e a Lhasa.

Gyantse è famosa per il **Kumbum** (posto entro le mura dell'antico monastero di Pelkor Chode): eretto nel 1440 è uno stupa contenente 108 cappelle su quattro piani, tutte finemente illustrate da **migliaia di dipinti e centinaia di statue**.

7

Gyantze/Xigaze (3.800 m. slm)

CATEGORIA

Standard

SISTEMAZIONE

Xigaze hotel 4* o similare

TRATTAMENTO

Come da programma

Pensione completa. In mattinata, visita del villaggio, del Monastero e del celebre Kumbum, lo stupa più imponente e prezioso del Tibet, quindi proseguimento per Xigaze (due ore circa). Sistemazione in albergo. Nel pomeriggio, visita al favoloso Monastero Trashilumpo, sede del Panchen Lama, la seconda autorità religiosa del Tibet.

PUNTI DI INTERESSE

Tashilumpo

Il **monastero di Tashilhunpo** è un centro storico e culturale di rilevante importanza in Tibet, secondo solo a Shigatse.

Venne **fondato nel 1447 dal primo Dalai Lama, Gendun Drup**. Il monastero fu saccheggiato subì **l'invasione dei Gurkha**, un popolo misto tra nepalesi e indiani che espugnò anche la città di Shigatse: nel 1971 **un intervento armato cinese sconfisse gli invasori** e impose loro una pesante ammenda economica oltre alla restituzione di tutto quello che era stato trafugato a Tashilhunpo.

Durante la Rivoluzione culturale cinese alcune parti del monastero andarono distrutte, ma **vivono ancora qui circa 4mila monaci tibetani**.

Gyantse

Gyantse, situata nella regione di Tsang, a un'altitudine di 3977 metri, è la terza più grande città della **Regione Autonoma del Tibet**.

La città è attraversata dalla **Friendship Highway**, che la congiunge a Kathmandu in Nepal e a Lhasa.

Gyantse è famosa per il **Kumbum** (posto entro le mura dell'antico monastero di Pelkor Chode): eretto nel 1440 è uno stupa contenente 108 cappelle su quattro piani, tutte finemente illustrate da **migliaia di dipinti e centinaia di statue**.

Shigatse

Shigatse, oggi **capitale della provincia tibetana di Tsang** e seconda città per popolazione della Regione Autonoma del Tibet, sorge alla confluenza dei fiumi Yarlung Tsangpo e Nyangchu.

In passato è stata un'**importante città del Tibet storico**. I maggiori edifici sono il **monastero di Tashilhunpo** edificato nel 1447 e la fortezza distrutta negli anni cinquanta.

8

Xigaze/Sakya/Xegar (4.300 m. slm)

CATEGORIA

SISTEMAZIONE

TRATTAMENTO

Standard

Qomolagma hotel 2* o similare

Come da programma

Pensione completa. Intera giornata dedicata all'escursione alla città di Sakya, cui si giunge dopo 100 chilometri, varcando il passo Tso La (4.500 metri slm). Sakya è una pittoresca cittadina di montagna, le cui case dipinte di grigio fanno da cornice allo splendido monastero, appartenente alla scuola religiosa dei Sakya-Pa. Proseguimento quindi per Xegar, varcando il maestoso passo Gyatso-La, il più alto del viaggio, a 5.240 metri slm.

PUNTI DI INTERESSE

Sakya

Il **monastero di Sakya**, anche conosciuto come Pel Sakya, è un monastero buddista situato 25 chilometri a sud-est di un ponte che si trova a circa 127 chilometri a ovest di Shigatse, sulla via per Tingri, nella **regione autonoma del Tibet**.

La sua **architettura medievale tipica della Mongolia** è molto diversa da quella dei templi di Lhasa e di Yarlung.

L'unico edificio antico sopravvissuto è il **Chempo Lhakang o Sibgon Trulpa**. Originariamente una grotta nella montagna, fu costruito nel 1268 da Ponchen Sakya Sangpo e restaurato, poi, nel XVI secolo. Contiene **alcune delle più belle opere d'arte sopravvissute in tutto il Tibet**, che sembrano non essere state danneggiate in tempi recenti.

Tingri

La città di **Tingri**, anche chiamata Dingri, si trova nel sud del Tibet.

In passato fu un **importante punto di incontro** dove gli sherpa del Nepal si scambiavano riso, grano e ferro per la lana tibetana, oltre a bestiame e sale.

Viene spesso usata come **base per alpinisti** che si preparano a scalare l'Everest o Cho Oyu.

9

Xegar/ Rongbuk (5.200 m. slm) /Xegar

CATEGORIA

SISTEMAZIONE

TRATTAMENTO

Standard

Qomolagma hotel 2* o similare

Come da programma

Pensione completa. Al mattino trasferimento a Rongbuk, percorrendo una strada in un contesto rurale montano affascinante, lungo il quale si potranno avvistare le cime dell'Everest, del Cho Oyu, del Lhotse e dello Shishanpagma, quattro degli ottomila più suggestivi della terra. Arrivo dopo due ore circa al Monastero di Rongbuk e da da dove si può godere di una visione perfetta dell'Everest. Tempo a disposizione per ammirare lo straordinario spettacolo dell'Everest quindi rientro a Xegar.

PUNTI DI INTERESSE

Rongbuk Monastery

Il **monastero Rongbuk o Rongphu** - situato nella contea di Dingri, nella prefettura di Xigaze, Cina. - è un monastero buddista tibetano

della **setta di Nyingma** a Basum.

Rappresenta il punto di partenza ideale per intraprendere la suggestiva camminata verso il **campo base dell'Everest**.

10

Xegar/Kerung (2.700 m. slm)

CATEGORIA

SISTEMAZIONE

TRATTAMENTO

Standard

Guesthouse, 2*

Pensione completa. Partenza per Kerung: intera giornata di trasferimento attraverso il maestoso e selvaggio altopiano tibetano nel punto più prossimo all'Himalaya. Lungo il percorso, sarà possibile avvistare le cime di tre spettacolari 'ottomila': l'Everest, il Cho Oyu e lo Shishangpagma. Nota bene: la sistemazione a Kerung è estremamente semplice, adatta solo a veri viaggiatori

PUNTI DI INTERESSE

Kerung

La città di **Kerung o Gyirong** si trova nella parte meridionale della contea di Gyirong, **nella regione autonoma del Tibet** in Cina, a 70 chilometri a sud del capoluogo della contea di Zongga.

È un **importante cetro nel commercio transfrontaliero tra Cina e Nepal**, storicamente era una grande arteria stradale. Nel dicembre 2014 è stato aperto il porto di ingresso tra Cina e Nepal.

La città ha un'altitudine di circa 2.700 metri, con un clima monsonico subtropicale di montagna.

11

Kerung/Kathmandu

CATEGORIA

SISTEMAZIONE

TRATTAMENTO

Standard

Radisson, 5*

Mezza pensione. Di buon mattino partenza per Rasuwagadhi, punto di confine tra Tibet e Nepal: attraversamento del confine, incontro con un assistente dell'agenzia nepalese e proseguimento in jeep per Kathmandu (il tragitto durerà l'intera giornata, e per buona parte si snoderà su strada sterrata). Arrivo a Kathmandu in serata e sistemazione in hotel.

PUNTI DI INTERESSE

Kathmandu

È **la più grande città e la capitale del paese**, e l'intera area metropolitana comprende anche le città di Patan, Bhadgaon e Thimi, e supera i due milioni di abitanti. Si trova nell'omonima valle del Nepal centrale.

Kathmandu è una città storica incredibilmente diversificata con un'architettura straordinaria, squisite sculture in legno e artigianato in metallo che mettono in mostra le abilità degli artigiani Newar di secoli fa.

L'induismo e il buddismo coesistono nella valle di Kathmandu da tempo immemorabile e i residenti della valle fanno poca distinzione poiché adorano sia nei santuari indui che in quelli buddisti.

Il centro urbano della città presenta un nucleo storico risalente perlopiù al XVII secolo che si sviluppa nell'intorno della celeberrima Durbar Square, ricca di templi induisti. A poche miglia si possono scoprire ben sette siti del patrimonio mondiale dell'UNESCO!

12

Kathmandu/Italia

Prima colazione. Trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo di rientro in Italia. Arrivo in serata o il giorno successivo e fine dei nostri servizi

PUNTI DI INTERESSE

Aeroporto

LA TUA QUOTA COMPRENDE

LA QUOTA COMPRENDE

Il viaggio intercontinentale di andata e ritorno con vettore di linea lata
Tutti gli spostamenti Cina e Tibet in aereo (classe economica) o con altri mezzi indicati
Tutti i trasferimenti, le visite indicate, gli ingressi con assistenza di guida nazionale parlante italiano in Tibet. Assistenza in italiano a Pechino e a Kathmandu
La sistemazione negli alberghi indicati o similari della stessa categoria con prima colazione
Tutti i pasti indicati nei vari programmi
Il facchinaggio
Le percentuali di servizio

LA QUOTA NON COMPRENDE

Quota iscrizione : euro 95 per persona
Tasse aeroportuali e fuel surcharge (importo soggetto a continue variazioni/vd supplemento a parte)
Visto turistico di ingresso singolo in Cina, più permesso d'ingresso in Tibet: vd supplemento a parte
Visto consolare Nepal: costa circa usd 25 p.p., si paga in loco, è necessario il passaporto in originale con validità di almeno 6 mesi dalla data della partenza del viaggio e una fototessera
Le bevande oltre a quanto sopra indicato
Le mance
I pasti indicati come 'liberi' nei vari programmi
Le spese a carattere personale
Tutto quanto non incluso alla voce 'le quote comprendono'

SPECIFICHE DEL TUO VIAGGIO

DETTAGLI

Tipologia di viaggio: Di gruppo

Lingua: Italiano

Trattamento: Come da programma

Mezzi di trasporto: Pullman; Aereo

Paesi: Cina; Nepal; Tibet

Minimo passeggeri: 4

Categorie: Standard

Guida: Guida in lingua italiana in Tibet

Trasporto: Voli interni in classe economica

VOLI

