

TOUR NEPAL E TIBET – SPIRITUAL EXPERIENCE

15 giorni / 14 notti

Quota base in doppia con volo a partire da € 3630,00

Supplemento singola € 665,00

Partenza 15 luglio 2018

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° Giorno: 15 Luglio Roma / Kathmandu

Partenza da Roma con volo di linea per Kathmandu. Pernottamento a bordo.

2° Giorno: 16 Luglio Kathmandu (1350 M)

Arrivo a Kathmandu. Disbrigo delle formalità per il rilascio del visto, incontro con il nostro assistente locale e trasferimento in hotel. Resto della giornata a disposizione per un primo incontro con la città. Cena libera e pernottamento.

3° Giorno: 17 Luglio Kathmandu

Prima colazione in hotel. La mattina è dedicata alla visita di Kathmandu, capitale ed unico centro metropolitano del paese. Situata a 1337 m di altitudine, è una città piena di contrasti, con i suoi agglomerati urbani che racchiudono uno straordinario patrimonio culturale ed artistico. Nel centro della città vecchia, fondata nel XII secolo dalla dinastia dei Malla, si apre la storica Durbar Square, la Piazza del Palazzo, dove venivano incoronati i re della città; fu dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO nel 1979. Sulla Durbar Square e sulle due piazze limitrofe si affacciano l'antico palazzo reale con balconi e finestre di legno decorati con pregevoli intagli; templi e monasteri induisti consacrati a Brahma il creatore, Vishnu il conservatore, Shiva il distruttore e il rigeneratore; splendidi edifici con cortili, come la Dimora della Kumari, una fanciulla scelta come dea vivente della città. Tutto intorno si dirama il labirinto di vie della città vecchia. Proseguimento per Swayambhunath, chiamato anche "tempio delle scimmie" per la folta colonia di scimmie che vi vive; il grande complesso buddista domina la città, con gli occhi vigili del Buddha che scrutano la valle in ogni direzione. La collina sulla quale sorge il tempio era, secondo la leggenda, un'isola emersa sopra un grande lago che sommergeva l'intera valle di Kathmandu, le sue origini storiche risalgono al 460 d.C. Si continua con la visita di Patan, la seconda città della valle, che sorge a sud di Kathmandu, ma che è stata parzialmente inglobata dalla capitale. Storicamente è conosciuta con il nome sanscrito di Laliput, "città della bellezza", fondata nel 250 a. C, governata da aristocratici locali e conquistata infine dai sovrani Malla. La Durbar Square di Patan è costellata di templi, palazzi ed edifici, che costituiscono una straordinaria rassegna di architettura newari. In un'ala del Palazzo Reale si trova il Museo di Patan, che offre un'interessante collezione di statue di divinità hindu e buddiste e di oggetti in bronzo e rame che mostrano l'abilità degli artigiani locali. Rientro in hotel. Pasti liberi. Pernottamento.

4° Giorno: 18 Luglio Kathmandu

Dopo la prima colazione, tour a piedi di Boudhnath e Pashupatinath. Boudhnath è uno tra i più grandi stupa dell'Asia meridionale, ed è diventato il punto focale del buddismo tibetano in Nepal. Il tumulo bianco di trentasei metri si trova sull'antica via commerciale per il Tibet e i commercianti tibetani hanno riposato e offerto preghiere qui per molti secoli. Molti profughi entrati in Nepal dal Tibet nel 1950, hanno deciso di vivere in questo posto, conosciuto ora come "Piccolo Tibet" del Nepal. Il "Piccolo Tibet" è il posto migliore nella Valle per osservare lo stile di vita tibetana, osservare i Monaci passeggiare nei loro abiti marrone.

Si crede che Boudhnath è stato costruito nel V secolo, ma la prova definitiva è carente. Lo stupa doveva ospitare i resti mortali di un saggio Kasyap, venerato sia dai buddisti che dagli indu.

L'area è una festa per gli occhi: thangka colorate, gioielli tibetani, tappeti tessuti a mano, maschere, e coltelli khukuri sono venduti nelle bancarelle circostanti, monasteri Gompa, negozi di souvenir e

ristoranti circondano Bouddhanath, assieme a tanti ristoranti. Pashupatinath è la più venerata meta di pellegrinaggio indù in Nepal. Ci sono immagini di Shiva insieme a statue, santuari e templi dedicati a altre divinità nel complesso. Un tempio dedicato a Shiva esisteva in questo sito nel 879. L'attuale tempio fu costruito dal re Bhupatindra Malla nel 1697. Un tetto placcato in oro, porte d'argento, e sculture in legno della migliore qualità decorano la costruzione. Tempio Guheswari, restaurato nel 1653, rappresenta la "forza" femminile. E' dedicato a Satidevi, prima moglie di Shiva, che ha dato la sua vita nelle fiamme del fuoco rituale. Un circuito porta i visitatori ad una statua del VI secolo di Buddha, ad una statua dell'VIII secolo di Brahma il creatore e a numerosi altri templi del VI secolo. Altri luoghi da visitare sono il Tempio di Rajrajeswari, costruito nel 1407, il tempio Gorakhnath e il cortile di Biswarup. Il fiume Bagmati scorre qui vicino e qui si trovano gli Arya Ghat per le cremazioni. Si consiglia vivamente di non scattare foto delle cremazioni e delle famiglie in lutto. Pernottamento in hotel.

5° Giorno: 19 Luglio Kathmandu

Prima colazione e mattinata dedicata alla visita dei tipici villaggi della Valle: Bungamati e Khokan che offrono scorci della vita di campagna in Nepal. Lontano dai percorsi turistici in questi villaggi consigliamo di perdersi tra i vicoli e nei mercati locali per ascoltare la vita di tutti i giorni, silenziosa e affascinante per autenticità. Proseguimento per Chobar, che offre un panorama mozzafiato sulla capitale e la valle. Si prosegue per la vicina Kirtipur dove si visita un monastero tibetano particolarmente interessante. Rientro a Kathmandu. Pernottamento in hotel.

6° Giorno: 20 Luglio Kathmandu – Lhasa – Tsetang (4200 M – 65 Km circa)

Prima colazione in hotel. In mattinata trasferimento in aeroporto e partenza per Lhasa (CA 408 11:30/15:15). Arrivo all'aeroporto di Gongkar, a 100 km da Lhasa e a 87 Km da Tsetang. Disbrigo delle formalità doganali e incontro con la guida nazionale cinese. Trasferimento a Tsetang, situata a 3500 m di altezza, per dimensioni la terza città del Tibet. E' questo il territorio dell'antico regno di Yarlong, conosciuto oggi come regione di Shanna, "a sud delle montagne", un'oasi di vegetazione nel deserto d'alta montagna. La capitale Tsetang, nella valle del fiume Yarlong Tsangpo, ha un nuovo agglomerato cinese che ha di fatto cancellato l'antico nucleo tibetano. Il castello di Yumbu Lakang, a pochi chilometri dalla città, con la sua forma straordinaria, che drammaticamente si staglia sulla valle, è l'architettura più antica del Tibet. Pranzo libero. Sistemazione in hotel. Il resto della giornata è dedicata al riposo, indispensabile per acclimatarsi all'altitudine. Cena in hotel.

7° Giorno: 21 Luglio Tsetang – Samye – Lhasa (3650 M – 190 Km circa 4 ore)

Prima colazione in hotel. Al mattino visita di Samye con il suo monastero, un luogo magico situato nel mezzo della sabbiosa valle omonima e splendido dal fiume. Fondato nel 765 d.C., è il più antico monastero del Tibet, rappresenta il primo tentativo compiuto dallo stato tibetano per favorire il radicamento della dottrina buddista nel paese. Il monastero è stato progettato in modo da rappresentare l'universo buddista e molti degli edifici che si affacciano sul cortile sono simboli cosmologici, l'edificio centrale è una sintesi degli stili architettonici tibetano, cinese e indiano. Pranzo cinese in ristorante. Nel pomeriggio visita del monastero di Yumbu Lakang uno dei più antichi del Tibet. La sua costruzione è circondata da miti e leggende, una di queste narra che il Re Nyatri Tsembo fosse disceso dal cielo nel II secolo A.C per costruire la fortezza. Durante la rivoluzione culturale (1966-76) il monastero- fortezza fu purtroppo seriamente danneggiato. Le mura esterne furono distrutte e gli interni smantellati. Perciò molti degli arredi di origine indiana furono smarriti, a parte le vecchie fondamenta quasi tutta la parte visibile è stata ricostruita nel 1982. Stessa sorte toccò al monastero di Thandruk, costruito nel VII secolo come copia in scala ridotta del Jokhang Temple in Lhasa, restaurato nel 1988. Al termine della visita si procede per Lhasa. Cena in hotel.

8° Giorno: 22 Luglio Lhasa

Prima colazione in hotel. Lhasa, cuore e anima del Tibet, residenza per secoli del Dalai Lama e meta di pellegrinaggi, è ancora una città di grande fascino. Nel VII secolo d.C. divenne un importante centro di potere amministrativo e i re Yarlung vi governarono per circa 250 anni, dal 1642 è la capitale del Tibet, e la maggior parte dei siti storici risalgono a questa epoca. Il Potala con i suoi colori bianco e ocra domina

il panorama della città; seppure il suo significato simbolico sia forte, il centro spirituale è il Jokhang il tempio più sacro e frequentato del Tibet; lo circonda il Barkhor, con il kora, il circuito di pellegrinaggio animato di devoti che lo percorrono in senso orario, i musicisti di strada e le bancarelle che vendono oggetti sacri. Pranzo cinese in ristorante, cena in hotel.

Nota: a causa del grande afflusso turistico, la visita del Potala è regolamentata dalle autorità locali per orario e durata di visita.

9° Giorno: 23 Luglio Lhasa

Prima colazione in hotel. Al mattino continuazione delle visite a Lhasa. Nella zona ovest di Lhasa vi è il Norbulingka, palazzo d'estate del Dalai Lama, fondato nel 1755, non era un semplice luogo di ritiro, ma una vera e propria sede amministrativa. Da qui nel 1959 il 14° Dalai Lama fuggì dal palazzo estivo travestito da soldato tibetano. Sulle basse colline che circondano la città sorgono gli importanti monasteri dell'ordine Gelugpa di Sera e di Drepung. A otto chilometri circa dalla città, al monastero di Drepung, fondato nel 1416, era un tempo il più grande del mondo con oltre 10.000 monaci, oggi ne ospita circa 600; nel 1530 divenne residenza dei Dalai Lama fino a quando non fu costruito il Potala. Nel pomeriggio visita di Sera fu fondato nel 1419 e ospitava una immensa popolazione monastica e cinque collegi per l'insegnamento. Pranzo cinese in ristorante, cena in hotel.

10° Giorno: 24 Luglio Lhasa – Gyantse (4000 M – 280 Km circa 5 ore)

Prima colazione. Al mattino partenza con i mezzi fuoristrada per Gyantse, situata a 280 km a sud-ovest di Lhasa e a 3.950 m d'altezza. La strada per Gyantze s'inerpica quasi subito sui pendii del Kampa Là (4990 m), dal quale si gode uno splendido panorama del lago di Yamdrok. Sullo sfondo appaiono le montagne del Bhutan tra cui emerge il Chomolari. Si scende fino a raggiungere le sponde del lago e lo si segue per oltre trenta chilometri. Su questo grande specchio d'acqua, color turchese brillante, le veloci nuvole dell'altipiano segnano forme ed immagini che la profonda religiosità dei tibetani riempie di significato. Il percorso è vario, sale più volte su alti passi, sfiora alte montagne come al Karo Là, dove il ghiacciaio dell'imponente montagna del Noijin Kangsang, alta più di settemila metri, sembra precipitare sulla strada. Sistemazione in hotel. Pranzo al sacco in corso di escursione, cena in hotel.

11° Giorno: 25 Luglio Gyantse – Shigatse (3900 M – 90 Km circa 2 ore)

Prima colazione in hotel. A Gyantse, antico centro di scambi commerciali sui percorsi tra India e Tibet, sorge il complesso monastico del Palkhor Choide, che comprende lo straordinario chorten Kumbum, dalle 108 cappelle votive affrescate da magnifici dipinti murali in stile newari nepalese. Sovrasta la città, meravigliosa la parte tibetana, il vecchio ed imponente forte che racchiude con le sue mura la parte religiosa della città. Nel pomeriggio proseguimento per Xigatze, circa cento chilometri di strada asfaltata, attraverso il fondovalle coltivato di Nyagqu. Xigatse è sede del monastero di Tashilunpo. Era la sede del Panchen Lama, l'autorità religiosa che nel passato era seconda solo al Dalai Lama anche se la sua reincarnazione è antecedente. Oggi vi è una nuova dolorosa disputa tra il governo cinese e il Dalai Lama sulla scelta della reincarnazione del monastero. Pranzo in ristorante cinese, cena in hotel. Pernottamento.

12° Giorno: 26 Luglio Shigatse – Xegar – Campo Base dell'Everest – Tingri (5250 M – 450 Km circa 9 ore)

Prima colazione in hotel. Partenza di primo mattino per arrivare a Sakya, circa venti chilometri a sud della strada principale. Il monastero, un tempo uno dei più importanti del Tibet, ha perso la sua importanza ma oggi, in parte ricostruito, appare grandioso anche se è poco frequentato. Condizioni della strada permettendo, si procede per Xegar per la pista sud, una strada sterrata che va in direzione del confine con l'India per poi rientrare verso nord in prossimità di Xegar. Il paesaggio è veramente spettacolare: appare un Tibet primitivo e grandioso, dune di sabbia che il vento ha modellato in forme perfette da deserto africano, piccoli villaggi persi nella vastità del territorio. Questo è il Tibet che apparve ai primi viaggiatori. Pranzo in ristorante cinese. Si prosegue attraverso suggestivi panorami sino a Rongbuck (5.250 mt), qui si ha la possibilità con una camminata (4 km) o affittando dei carri trainati da cavalli di raggiungere il Campo Base Everest, da cui è possibile ammirare la parete settentrionale del

Monte Everest (8.850 mt), la più spettacolare della montagna; visita del Monastero. E' uno degli aspetti più caratterizzanti del viaggio: osservare l'Everest e la sua impressionante parete nord dal monastero di Rongbuck. La partenza è di primo mattino e raggiunto il colle di Tangula all'alba, se si è fortunati, si ha la visione della catena dell'Himalaya, dal Makalu al Cho Oyu. Al termine si rientra a Xegar e da lì ci si dirige verso Tingri, agglomerato di case tibetane in mattoni, ristoranti e guesthouse e negozi che si affacciano su una sconfinata pianura, delimitata dalle cime Himalayane. Cena in hotel e pernottamento

13° Giorno: 27 Luglio Tingri – Kyirong (1350M – 320 Km circa – 5/6 ore)

Prima colazione in hotel. Partenza alla volta di Kyirong, un tipica città di confine, vivace e piena di negozi con merci provenienti dai Paesi vicini. Pranzo in ristorante locale. Cena e pernottamento in hotel.

14° Giorno: 28 Luglio Kyirong – Kathmandu (145 Km circa – 7 ore)

Prima colazione in hotel. Si percorrono una serie di tornanti che scendono fino al confine e alla dogana tra Cina e Nepal. La guida tibetana vi lascerà e proseguirete per il Nepal. Disbrigo delle formalità di ingresso e partenza per Kathmandu attraverso scenari mozzafiato ma percorrendo una strada piuttosto dissestata. Pranzo libero. Arrivo a Kathmandu e sistemazione nell'hotel prenotato. Cena e pernottamento.

15° Giorno: 29 Luglio Kathmandu – Roma

Prima colazione in hotel. In tempo utile trasferimento in aeroporto ed imbarco sul volo di linea per il rientro a Roma.

Le visite durante il tour potrebbero essere diversamente ripartite.

HOTEL PREVISTI O SIMILARI

KATHMANDU Ambassador o similare
TSEDANG Tsedang o similare
GYANTSE Gyantse o similare
SHIGATSE Tashi Chode o similare
TINGRI Everest o similare
KYIRONG Kyirong o similare

LA QUOTA BASE COMPRENDE

Voli di linea Air India da Roma in classe economica
Franchigia bagaglio 20 chili
13 pernottamenti negli hotels menzionati o similari con prima colazione
Trasporto in veicoli privati
Guida locale parlante inglese in Tibet
Accompagnatore dall'Italia esperto in cultura nepalese e tibetana
Trattamento di pensione completa in Tibet
Giro in Rickshaw da Piazza Durbar a Thamel
Ingresso ai monumenti menzionati in Tibet (per il Nepal da pagarsi in loco Euro 60.00)
Cilindro d'ossigeno d'emergenza nel veicolo in Tibet

LA QUOTA BASE NON COMPRENDE

Visite ed escursioni facoltative
Visto consolare nepalese (necessario passaporto con 6 mesi di validità residua e 2 foto tessere) circa \$ 25,00 da pagarsi in loco
Visto consolare tibetano (necessario passaporto con 6 mesi di validità residua e 1 foto tessera) circa \$ 128,00 da pagarsi in loco
Iscrizione € 60,00 documenti via mail – € 80,00 documenti cartacei
Assicurazione obbligatoria medico bagaglio annullamento da € 100,00
Tasse aeroportuali ed adeguamento carburante € 367,00 da riconfermare

Mance

Extra di carattere personale

Quanto non espressamente specificato nè "La quota base include"

Ricordiamo che nessun servizio è stato opzionato pertanto le suddette quote sono soggette a riconferma in base alla disponibilità al momento della prenotazione ed alla variazione per l'eventuale fluttuazione del cambio, che viene calcolato 21 giorni prima della partenza. I prezzi sono basati sul cambio di 1 Euro pari a Dollari USA 1,21.