

### *Guida al viaggio:*

“e son davvero luoghi che meritano di essere sacri, poiché Dio è stato ad essi prodigo di bellezze stupende come nei giorni più felici della creazione”. Così scrisse Giuseppe Tucci, più di quarant’anni fa, rientrando dal Tibet. Grandi distese desertiche, spolverate dal vento, ad un’altezza media di quattro, cinquemila metri. Qui, ad un passo dai sacri ottomila himalayani che separano il Tibet dal Nepal e dal Bhutan, alzano al cielo i tetti dorati dei loro monasteri le più importanti città tibetane: Lhasa e Samye. Immergersi nella folla di pellegrini, giunti da ogni parte del Paese per visitare il Jokhang, visitare le mille stanze del palazzo del Potala e i templi buddisti di Drepung e Sera, è uno spettacolo nello spettacolo. I mesi invernali sono un continuo susseguirsi di pellegrini che da ogni regione della Cina arriva a Lhasa e dintorni per l’annuale pellegrinaggio.

Pechino, capitale di tre dinastie Yuan, Ming e Manchu Qing, è da sempre teatro dei maggiori eventi storici di rilevanza nazionale. Tian’Anmen la piazza più grande del mondo è il centro della città moderna. Delimitata a sud dal Mausoleo di Mao, a nord guarda l’ingresso dell’immensa “Città Proibita”, il Palazzo Imperiale che ha un’estensione di cinque kmq, 9.000 ambienti e 800 padiglioni intervallati da cortili e collegati da passaggi coperti; una delle testimonianze monumentali della grandiosità dell’architettura cinese imperiale. Non distante dalla metropoli avanza un dolce panorama collinare delineato dall’alternarsi di merlature e torrette della “Grande Muraglia”.

#### **Quando partire:**

La stagione più opportuna per effettuare un viaggio in Tibet coincide con il periodo da aprile a giugno e da settembre a novembre. In questo periodo il cielo terso permette viste uniche sulla catena himalayana. La temperatura può scendere di poco sotto lo zero mentre durante il giorno può toccare i 20 gradi. In estate invece la catena himalayana fa da schermo sufficiente alle più basse nuvole monsoniche provenienti dai versanti indiano e nepalese. Le piogge sono dunque limitate, anche se possono essere presenti, soprattutto nel periodo luglio/agosto. In estate le temperature sono comunque molto gradevoli, comprese tra i 25 e i 28 gradi di giorno e i 3-4 gradi la notte. Per chi ama visitare il centro del Tibet, Lhasa e i suoi dintorni i mesi invernali sono ottimali. Va sfatato il mito di paese freddo: Lhasa ha temperature tra i 4/5 gradi notturni a piacevoli 18/20 gradi nella giornata con cieli sereni e tersi. Pochissimi i turisti e quasi nulli quelli cinese; la città è così meta dei tibetani che dalle lontane regioni di cultura buddista si riversano a Lhasa e nei monasteri della valle per l’annuale pellegrinaggio. È uno spettacolo vedere volti d’interesse famiglie che rappresentano le varie etnie, recarsi con una fede intatta da secoli nei monasteri per la preghiera e per l’offerta. Occasione da non mancare.

#### **Come ci muoviamo:**

Nei nostri itinerari prevediamo trasferimenti con mezzi privati: pulmini o autovetture a Lhasa e a Pechino.

#### **Dove dormiamo:**

A Pechino pernottamento in hotel 4 stelle. A Lhasa e Tzetang pernottamento in hotel più modesti ma situati in zona centrale.

#### **Bene a sapersi:**

Per effettuare il viaggio occorre il visto d’ingresso in Cina e Tibet, ottenibile tramite Focus, su presentazione della relativa documentazione (passaporto + 2 fototessera).

Durante l’itinerario si raggiungono quote piuttosto elevate e non consuete per il nostro organismo. Lhasa stessa si trova a 3600 metri. Per favorire l’adattamento è necessario, nei primi giorni, mangiare poco, bere molto e fare attenzione a non esagerare nello sforzo fisico. Se la salita avviene rapidamente si possono manifestare lievi sintomi di mal di montagna: mal di testa, inappetenza, nausea, sonnolenza o insonnia. I sintomi spariscono non appena si scende a quote più basse o dopo un paio di giorni di permanenza in quota.

*1°/2° giorno* **Milano – Chengdu**

Partenza per Chengdu (o Pechino) con voli intercontinentali di linea secondo il piano di volo scelto. All'arrivo trasferimento in albergo e tempo libero.

*3° giorno* **Tzetang**

Nella mattinata volo per il Tibet e, all'arrivo, dopo circa un'ora di volo sopra la spettacolare catena himalayana, trasferimento a Tzetang. 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 Tzetang, 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, risalente al VII secolo.

*4° giorno* **Tzetang - Samye - Lhasa**

Visita del monastero di Samye costruito nella seconda metà dell'VIII secolo come scuola per monaci lamaisti su modello del tempio indiano di Odantapuri. E' il più vecchio monastero del Tibet e tra i fondatori vi fu Padmasambhava. Si sviluppa intorno ad un'imponente struttura dal tetto d'oro ed è situato a nord del fiume Yarlong Tsangpo. Al termine della visita si procede per Lhasa che si raggiunge in circa due ore.

*5°/6° giorno* **Lhasa - Pechino**

Lhasa, "la città degli Dei", capitale della regione autonoma del Tibet, è situata a 3600 metri di quota e si sviluppa intorno al tempio Jokhang, il più antico e sacro del paese, circondato dall'animato e coloratissimo mercato di Barkor. Qui, nelle ore del mattino o della sera la gente di Lhasa viene per pregare. Simbolo di Lhasa è il Potala. L'imponente costruzione, che sembra nascere dalla montagna, fu la residenza ufficiale del Dalai Lama, capo supremo del potere temporale. Si compone di due parti: il palazzo rosso, adibito alle funzioni religiose, conserva cappelle e sepolture dei Dalai Lama, il palazzo bianco, ospita la comunità dei monaci, i luoghi dove era amministrato il controllo governativo. Tra i monasteri più significativi nei dintorni di Lhasa vi sono Drepung e Sera, questo istituito come università monastica del paese. In alternativa si possono visitare Ganden e il Norbulinka. Ganden si trova a circa sessanta chilometri dalla capitale e la sua posizione, sulla cresta di una montagna, lo rende particolarmente spettacolare. Era il secondo più esteso complesso monastico di Lhasa che, dopo le devastazioni del 1959, è stato ricostruito e rianimato da più di 200 monaci. Il Norbulinka è il palazzo d'estate del Dalai Lama alla periferia di Lhasa. Nel pomeriggio del secondo giorno trasferimento in aeroporto e partenza per Pechino. Arrivo in serata e trasferimento in hotel.

*7°/8° giorno* **Pechino**

Pechino, capitale di tre dinastie Yuan, Ming e Manchu Qing, è da sempre teatro dei maggiori eventi storici di rilevanza nazionale. Tian'Anmen la piazza più grande del mondo è il centro della città moderna. Delimitata a sud dal Mausoleo di Mao, a nord guarda l'ingresso dell'immensa "Città Proibita", il Palazzo Imperiale che ha un'estensione di cinque kmq, 9.000 ambienti e 800 padiglioni intervallati da cortili e collegati da passaggi coperti, una delle testimonianze monumentali della grandiosità dell'architettura cinese imperiale. L'opera certamente più nota è la Muraglia Cinese che con le Tombe Ming è situata a circa ottanta chilometri dalla città.

*9° giorno* **Pechino - Milano**

Nella notte trasferimento in aeroporto e volo per Milano, con arrivo previsto in serata.

TIBET - Nella terra del Dalai Lama Date di Partenza**:	9 giorni 23 aprile - 15 maggio - 19 giugno - 24 luglio - 14 agosto 11 settembre - 9 ottobre - 6 novembre - 29 dicembre 19
Quota individuale di partecipazione Minimo 6 partecipanti Visto Cina Tasse aeroportuali	Euro 3.500 (escluse tasse aeroportuali) 150 da definire al momento dell'emissione dei biglietti aerei (circa 450 euro a persona)
Supplementi: Camera Singola Volo Alta Stagione (meta luglio - agosto, Natale, Capodanno)	 450  250 a persona

**\*\*Altre date su richiesta\*\***

**La quota comprende:**

- ✓ trasporto aereo internazionale in classe economica Milano/Chengdu e Pechino/Milano
- ✓ trasferimenti aerei Pechino o Chengdu / Lhasa / Pechino
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti
- ✓ trasferimenti via terra con mezzi privati
- ✓ sistemazione in camera doppia con servizi in Hotel 4\* a Pechino - trattamento di prima colazione
- ✓ sistemazione in camera doppia in buoni Hotel 3\* in Tibet
- ✓ trattamento di prima colazione a Lhasa e di pensione completa a Tsetang
- ✓ guide locali parlanti inglese
- ✓ visite ed escursioni come da programma
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

**La quota non comprende:**

pasti non menzionati - bevande - mance, extra di carattere personale - tasse aeroportuali - tasse d'imbarco all'estero - visto - tutto quanto non indicato alla voce "La quota comprende".

Mance: sono gradite e consigliate per guide e autisti ed è da prevedere circa 40/50 euro per partecipante.

**NB:** I servizi sono stati quotati al cambio e tariffe aeree al 24.01.2019.

Eventuale adeguamento sarà comunicato 21 giorni prima della partenza.

**Attenzione**

Particolari condizioni di ritardi o cancellazioni dei voli interni, problemi di viabilità, danni meccanici ai mezzi di trasporto e hotel in overbooking, possono determinare variazioni nello svolgimento dei servizi previsti e possono essere modificati a discrezione dei vari fornitori locali con servizi di pari categoria o di categoria superiore.

Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo ed altri fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari e prestazioni che per tali cause dovessero venir meno non potranno pertanto essere rimborsate. Inoltre, l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.