



Italy

# NEPAL VISION TREKS & EXPEDITION

## TIBET EXPERIENCE

### 1° Giorno : Arrivo a Kathmandu (1300 mt)

Arrivo all'aeroporto nepalese, operazioni di immigrazione e di ritiro del bagaglio.

Incontro con l'assistente locale per il trasferimento in hotel. Sistemazione nelle camere e resto della giornata libera per relax o per un primo contatto con la capitale del Nepal. Trasferimento in ristorante tipico per la cena. Pernottamento in hotel.

### 2° Giorno : Kathmandu Valley

Prima colazione. Trasferimento per la visita di Pashupathinath, sulle rive del fiume sacro, con il più importante tempio Hindu in Nepal dedicato a Shiva. Rientro a Kathmandu e visita al grande Stupa Buddista di Bouddhanath, alla base del quale i fedeli fanno girare le "ruote della preghiera", pregando con melodiose litanie. Al termine passeggiata nella Durbar Square di Kathmandu, il vero cuore pulsante della città antica, un insieme disordinato di templi e santuari. Molti edifici antichi sono sopravvissuti al grande terremoto del 1933. Pernottamento in hotel.

### 3° Giorno : Kathmandu Valley

Prima colazione. Trasferimento a Patan, città delle belle arti e dei mestieri, fondata nel 299 dal Re Veera Deva. La cittadina rappresenta un vero e proprio museo all'aperto con i suoi palazzi, pagode, monasteri e santuari. Nel pomeriggio visita allo Stupa di Swayambhunath, costruito nel V sec. D.C. fu importante centro buddista per secoli.

A seguire incontro con il nostro corrispondente per un breve briefing relativo al tour in Tibet. Pernottamento in hotel.

### 4° Giorno : Kathmandu to Lhasa (3650 mt)

Prima colazione. Trasferimento in aeroporto e partenza con volo per Lhasa (*Martedì o Sabato*). Scenica traversata aerea sulla catena Himalayana di un'ora c.a.

Arrivo a Gongor, operazioni di immigrazione e trasferimento a Lhasa, che dista circa 90km dall'aeroporto. Pomeriggio di acclimatazione in hotel. Pernottamento.

### 5° Giorno : Lhasa - Tsedang (3500 mt)

Prima colazione. Partenza per Tsedang, lungo il tragitto sosta per una visita al Monastero di Samye, situato sulle rive del fiume Tsang-po e primo monastero buddista ad essere stato edificato in Tibet.

Continuazione del viaggio con la visita al monastero-castello di Yumbulakhang, risalente al II sec. a.C. e situato su di uno sperone roccioso che domina dall'alto la valle dello Yarlung. Pernottamento in hotel.

### 6° Giorno : Tsedang - Gyantse (3950 mt)

Prima colazione. In mattinata visita dello Yumbulakhang, uno dei luoghi più pittoreschi, ritenuto il palazzo-castello più antico del Tibet e costruito su di un crinale scosceso. Continuazione per uno dei monasteri buddisti più antichi in Tibet, il Tandruk.

Si prosegue risalendo i pendii del Passo Kampa La a 4.800 mt, in un percorso pittoresco attraverso villaggi tibetani e costeggiando lo splendido e colorato lago Yamdrok. Arrivo, sistemazione e pernottamento in hotel.

### 7° Giorno : Gyantse - Shigatse (3900 mt)

Prima colazione. Mattinata dedicata alla visita dei monasteri di Palkor Chode e del Kum Bum, il più grande Chorten esistente in Tibet, costruito seguendo lo schema di un mandala, conta 75 cappelle affrescate con migliaia di figure dell'iconografia buddista. Nel pomeriggio proseguimento del viaggio fino a giungere al famoso Monastero di Ta-

shilhumpo. Un tempo vi risiedeva il Panchen Lama, una delle massime autorità religiose e politiche del Tibet.

Fondato nel 1447, Il monastero possiede inestimabili tesori che testimoniano la ricchezza e la maestosità del potere Gelugpa. Arrivo a Shigatse, sistemazione in hotel e pernottamento.

### 8° Giorno : Shigatse - Lhasa

Prima colazione e partenza per il ritorno a Lhasa percorrendo la strada dell'amicizia, che corre lungo il fiume Brahmaputra, gli splendidi paesaggi vi accompagneranno lungo tutto il viaggio per Lhasa. Arrivo, sistemazione e pernottamento in hotel.

### 9° Giorno : Lhasa

Prima colazione. Intera giornata di visite dei dintorni di Lhasa. Dal Palazzo Norbulinka, residenza estiva dal 7° al 14° Dalai Lama, al monastero di Sera, dove i monaci dibattono sulle scritture, famoso per la collezione degli antichi murali, le statue e le scritture in polvere d'oro.

Proseguimento verso il Tempio di Jokhang, dove si potrà ammirare il variegato insieme di pellegrini e commercianti che lo circondano fino a raggiungere il quartiere di Barkhor. Pernottamento in hotel.

### 10° Giorno : Lhasa

Prima colazione. Visita al maestoso Palazzo Potala, precedente casa dei Dalai Lama fino a che il 14° Dalai Lama fuggì in India in seguito all'invasione ed alla fallita rivolta del 1959. Attualmente il Palazzo del Potala è stato convertito in museo dal governo cinese. Proseguimento per il Monastero Drepung, uno dei più grandi del mondo e fra i più ricchi del Tibet, fondato nel 1416 d.C. e utilizzato per la formazione dei Lamas. Pernottamento in hotel.

### 11° Giorno : Lhasa - Kathmandu

Prima colazione e trasferimento all'aeroporto di Gongor. Partenza con volo per il rientro a Kathmandu.

Arrivo, operazioni di immigrazione e trasferimento in hotel. Sistemazione e tempo libero per shopping. Pernottamento in hotel.

### 12° Giorno : Kathmandu - Partenza

Prima colazione in hotel. Tempo a disposizione fino al trasferimento in tempo utile all'aeroporto di Kathmandu. Partenza con voli per il rientro alle città di origine.

