

# **TOUR CINA : TIBET , RESPIRO DI HIMALAYA**



*"Dalla millenaria Pechino alla mistica e spiritualità del Tibet , il tetto del Mondo"*

**Viaggi e Tour in Cina**

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### **Giorno 1. PECHINO**

Trasferimento al arrivo. Visita al splendido Tempio del Cielo, gioiello dell'architettura geomantica di epoca ming e risalente al XIV secolo, quando venne eretto come luogo di cerimonie e propizio al Tian, il Paradiso, da parte degli imperatori, come auspicio di fertilità e pace. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 2. PECHINO**

Colazione. Visita alla imperdibile Città Proibita, anche nota come Purpurea o Palazzo d' Inverno, composta da 999 edifici, suddivisi in 8700 camere e realizzata, dal 1405 su una superficie di oltre 72 ettari, che ne fa il più grande palazzo imperiale al Mondo, avendo ospitato , per oltre cinque secoli, la famiglia regnante, la loro corte e i dignitari della corona. Si prosegue con il Tempio dei Lama, del XVIII sec. ex residenza patrizia del nobile Yong Zheng, riconvertito a monastero tibetano e ancora oggi attivo luogo di pellegrinaggio , la residenza del principe Gong, raffinato esempio di palazzo-giardino , per concludere , con la escursione in rishaw, ai pittoreschi hutong, i vicoli della città vecchia. Pensione completa ( A pranzo : Lezione di cucina nel cortile di una tradizionale casa Siheyuan, per degustare e imparare a preparare i squisiti ravioli Jiaozi / A cena : Vi verrà servita la famosa anatra laccata detta quanjudé – una delle più notevoli espressioni gastronomiche della città di Pechino ). Pernottamento.

### **Giorno 3. PECHINO**

Colazione. Visita , nel villaggio di Mutyanu, alla Grande Muraglia, una delle Sette Meraviglie del Mondo, un serpeggiante e maestoso susseguirsi di bastioni e torri che si estendono per oltre cinquemila km da Oriente a Occidente e le cui origini sono molto antiche, eretta a partire dal 220 a.C. dal leggendario primo imperatore, Qin Shi Huang. In base al giorno di apertura e alle condizioni del traffico, aggiungeremo una visita alle Tombe Ming, nei dintorni . Al rientro a Pechino, sosta al Palazzo d' Estate, splendido esempio di residenza e giardini usati dalla corte come luogo di ozio e per molti anni residenza della concubina - imperatrice Cixi. Pensione completa. Pernottamento.

### **Giorno 4. PECHINO - ZEDANG**

Colazione. Assistenza alla partenza. Volo di linea per Lhasa. Trasferimento in direzione di Tsedang (3700 mslm). Cena. Pernottamento.

### **Giorno 5. ZEDANG**

Colazione. Intera giornata dedicata a Zedang , culla dei regni monastici del Tibet e che insieme alla limitrofa cittadina di Nedong rappresenta, ancora oggi, una delle migliori e meglio preservate cittadine in stile medievale tibetano, conservante alcune strutture imponenti e di grande valenza storico-spirituale : dal castello di Yumbu Lakang , edificato nel VI sec. durante il regno di Songtsen Gampo e dalla peculiare struttura a fortezza turrata al splendido monastero di Samye, risalente al 775 d.C. e costruito nella forma sacra del mandala in quanto la sua struttura architettonica intendeva rappresentare l'universo e ciascuno dei templi e delle pagode in esso custoditi, corrisponde a un punto cardinale, al Sole e alla Luna e alla mappatura celeste secondo Solstizio ed Equinozio e ancora oggi attivo luogo di pellegrinaggio oltre che monastero dove viene preservato gelosamente il canone indo-tibetano del buddismo, dal VIII sec. fino ai giorni nostri . Nel pomeriggio, seduta di meditazione con i monaci a Chimpu, antichissima scuola monastica oltre che eremo rupestre , scolpito nella roccia. Pensione completa. Pernottamento.

### **Giorno 6. ZEDANG - GYANTSE**

Colazione. Partenza per Shigatse, lungo la cosiddetta Friendship Highway, con sosta panoramica al bellissimo lago Yamdrok, uno dei tre laghi sacri del Tibet, esteso per 638 kmq e ad una altezza di oltre 4400 mslm, per ammirare il ghiacciaio Kanola. Subito dopo l'ora di pranzo, incontro con una famiglia tibetana, per interagire con loro, partecipare, per chi lo desidera, ad alcuni dei loro lavori quotidiana da fattoria e degustare un tradizionale e delizioso the al burro di yak. Escursione al monastero di Samding, sulla sponda meridionale, luogo, secondo la leggenda, in cui per centinaia di anni si è reincarnato il terzo Dhalai Lama e al Pelkor Chode, risalente al 1425 e suddiviso in diverse strutture, fra cui la pagoda Kumbun, rappresentazione simbolica della dimensione tridimensionale del mandala, i 16 zachang o quartieri monastici, i splendidi murales affrescati da tematiche esoteriche e la abbazia Tsulaklakang. Pensione completa. Pernottamento (migliore struttura disponibile).

### **Giorno 7. GYANTSE - SHIGATSE**

Colazione. Partenza per Shigatse e visita al monastero fortificato di Sakya, sede della scuola lama-sakyapa, fondato nel 1073 e di cui ci resta, dal tipico aspetto di fortezza e monastero-palazzo il Lhakang Chembo, ampliato nel XVI sec. e custodente alcuni dei più grandi capolavori dell'arte tibetana fra cui splendidi pitritaka e affreschi, che si estendono su una superficie di quasi 18.000 mq. Si conclude la giornata al monastero di Tashilunpo, oggi abitato da circa 4000 monaci, seguaci del Tsongkapa o setta dei berretti gialli e che conserva splendidi esempi di architettura tradizionale, fra le quali il Gudong o castello del Panchen Lama, ricco di decorazioni in oro e argento, il tempio di Maytreya o Jemba, finemente cesellato di oro e legno intarsiato. Prima del tramonto, assisteremo alla cerimonia dei salmi e ai canti dei monaci. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 8. SHIGATSE - LHASA**

Colazione. Tragitto lungo il canyon Yarlung Zangbo, che ci conduce a Lhasa, offrendoci paesaggi mozzafiato e che si perdono a vista d'occhio, fra lagune turchine, ghiacciai, vette himalayane e pittoreschi villaggi tradizionali. Sosta in uno di questi, per incontrare una famiglia che ci insegnerà a preparare le candele votive di incenso. Arrivo nel tardo pomeriggio. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 9. LHASA**

Colazione. Prima giornata dedicata alla città santa di Lhasa, situata a 3650 mslm, fondata dalla dinastia di re-monaci Yarlung nel VII sec. che fecero erigere i suoi monumentali palazzi fra cui il magnifico Potala, gigantesco complesso regio oltre che sacro, strutturato su 13 piani e oltre mille diversi ambienti fra cui cappelle votive, sale di preghiera, residenze e ancora oggi sede formale del Dhalai Lama, senza dimenticare il tempio Jorkhang detto anche cappella di Jovo, veneratissimo luogo di pellegrinaggio e scrigno di arte tibetana, da cui si diramano le kora, i circuiti di preghiera del Barkhor, la vibrante piazza della città. Degustazione di the e pasticcini tipici tibetani in una casa da the storica, per concludere, prima della sera, al castello di Norbulingka, il palazzo d'estate del Lama. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 10. LHASA**

Colazione. Seconda giornata dedicata a quattro monasteri della vallata di Lhasa, gioielli di arte medievale oltre che luoghi ricchi di spiritualità e intrisi di autentico misticismo. Si inizia con il monastero di Drepung, fondato nel 1416 da un discepolo di Je Tsongkhapa, fondatore della scuola Gelug e custode di molti tesori artistici, oltre che essere forse uno dei complessi monastici più grandi al Mondo, potendone ospitare fino a 10.000, il monastero di Sera, riccamente adorno di affreschi, pitritaka e altri notevoli manufatti ed il splendido Ganden,

risalente al XV sec. quando venne eretto come sede celeste del Buddha Maytreya, il Futuro e venturo . Cena.  
Pernottamento.

**Giorno 11. LHASA**

Colazione. A vostra scelta a) visita ai monasteri piu remoti di Drak Yerpa e Tsurphu, risalenti fra il VII sec. ed il 1150 e che custodiscono, nelle alture ed eremi, fra i più antichi siti per la meditazione noti in Tibet, alcuni antecedenti all'epoca buddista e dove ancora oggi è possibile godere di sedute di meditazione profonda , come il tantra o la preghiera trascendentale, assieme ai monaci o b) giornata libera di riposo. Cena di Gala ( menu degustazione tipico gurkha-nepali ). Pernottamento.

**Giorno 12. LHASA - ITALIA**

Colazione. Trasferimento alla partenza. Fine dei ns servizi.

<b>DATA PARTENZA</b>	<b>DURATA GIORNI</b>	<b>CODICE TOUR</b>	<b>QUOTA DI PARTECIPAZIONE</b>
-	12	2108	2950 €
<b>MIN. PARTE CIPANTI</b>	<b>AEROPORTO DI PARTENZA</b>		<b>GUIDA</b>
2			In Italiano / Inglese
<b>OPERATIVO VOLI</b>			

### LA QUOTA INCLUDE

- Trasferimenti in arrivo e partenza / Itinerario con sedan van o mini - bus privati a seconda del N partecipanti
- Volo interno / Tutti i trasporti indicati in programma
- Pernottamento con colazione in hotel selezionati
- Mezza Pensione e Pensione Completa / Lezione di cucina e degustazioni
- Guida in Italiano : Pechino / Guida in Inglese : Tibet ( supplemento per guida in Italiano : 1300 EUR - da dividere fra i partecipanti )
- Assistenza dai nostri uffici di riferimento a Pechino e Lhasa
- Ingresso ai siti, musei, monasteri e monumenti come da programma
- Assicurazione medica e bagaglio di base / Quota di iscrizione
- Visto di ingresso / Spese di gestione ed e-visa
- Omaggi in loco e prima della partenza

### LA QUOTA NON INCLUDE

- Voli di linea / Tasse aeroportuali ( a partire da 900 EUR : in base alla disponibilita' )
- Assicurazione contro annullamento / Estensione garanzie Covid : 3,5% della quota
- Supplemento in camera singola : 375 EUR
- Mance alla guida e autisti / Spese ed extra personali
- Pasti dove non indicati / Bevande e alcolici ai pasti
- Quanto non alla voce La Quota Include

## INFORMAZIONI DI VIAGGIO

## TRASPORTI DURANTE IL TOUR

Auto privata, van o mini-bus con mezzi moderni, air conditioned, confortevoli e con autisti certificati, oltre a due tragitti in barca o battello e uno in treno , utilizzo di tuk tuk e mezzi 4x4 dove necessario e indicato nel programma

## GUIDE DURANTE IL VIAGGIO

Accompagneremo i nostri viaggiatori con valide guide parlanti italiano a Pechino. Guide in Inglese in Tibet affiancate da un accompagnatore in Italiano ( o guida parlante Italiano, con supplemento, a partire dai 10 partecipanti ) e dal giorno di arrivo fino alla partenza

## PASTI

Per questo tour è previsto il trattamento di pernottamento e prima colazione , oltre mezza pensione e pensione completa , inclusa una lezione di cucina con i locali e una cena esclusiva con spettacolo folklorico. Quasi tutte le cene e pranzi sono in ristoranti tradizionali, case da the e presso una famiglia .

## HOTELS

### SELEZIONATI PER VOI IN BASE ALLA CATEGORIA MIGLIORE DISPONIBILE

Tutti gli hotel sono soggetti a riconferma . In caso non siano disponibili in una data e per tutte le unità, si garantisce la prenotazione in hotel simili e di categoria uguale

Pechino	Superior <b>BEIJING CAPITAL</b>
Zedang	<b>TIBET SHANNAN LONGMA</b>
Gyantse	<b>YETI</b>
Shigatse	<b>SHIGATSE HOTEL</b>
Lhasa	<b>RUIJI HOLIDAY</b>

SUPPLEMENTO TOTALE A PERSONA : + 250 EUR ( PER HOTEL CATEGORIA DELUXE A LHASA )

## ASSISTENZA DURANTE IL VIAGGIO

Assistenza garantita durante lo svolgimento del viaggio dal nostro rappresentante in Cina e dalla nostra organizzazione in Italia con monitoraggio del tour in tempo reale per ogni evenienza

## VALUTA CONSIGLIATA PER LE SPESE

Dollari USD o EUR per i pasti, le bevande, mance e spese strettamente personali. Accettate tutte le carte di credito dei circuiti internazionali e i bancomat abilitati all'estero. Consigliato il cambio in Remimbi CNY per le spese minori

### **A CHI E' RIVOLTO QUESTO VIAGGIO**

Viaggio adatto a tutte le fasce di età . Si richiede una buona preparazione fisica ( per le altitudini che si raggiungono )



**Acconto 30% al momento della conferma e saldo entro 30 gg dalla data di partenza prevista**

**PRENOTA**

**RICHIEDI  
INFORMAZIONI**

**CHIAMACI CON TEL  
0432 21231**

Piazzale Gabriele D'Annunzio n.13 – 33100 – Udine – Italia  
Tel. +39. 0432 21231 Tel. +39. 0432 25400  
<http://www.mundoescondidoviaggi.com>  
Agenti IATA 3827668

D&P S.r.l. P. IVA 02398830303 - CCIA Udine n. 25774  
Aut. Reg. F.V.G n. 3124 - Polizza “Filo Diretto” n. 1505000904/E