

# **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 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 murali 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 piu 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 questo, 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 piu 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 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
Zedang	<b>BEIJING CAPITAL</b>
Gyantse	<b>TIBET SHANNAN LONGMA</b>
Shigatse	<b>YETI</b>
Lhasa	<b>SHIGATSE HOTEL</b>
	<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