

TIBET D'AUTORE: SUL TETTO DEL MONDO

dal 20 settembre al 01 ottobre 2024

“Crea ordine e la libertà si manifesterà da sé”

Questo è l'insegnamento dei monaci tibetani, per ritornare a quel senso di libertà che più ci appartiene. L'antica saggezza dei monaci tibetani ci sprona a sviluppare la nostra pace e libertà interiore, a seguire la strada dell'ordine e dell'armonia, in cui tutto si manifesta senza sforzo. Dove c'è ordine c'è libertà, perché si entra nella dimensione più profonda della nostra essenza, dove tutto fluisce armonicamente ed Ordine non significa seguire delle rigide regole, ma muoversi creativamente con armonia.

Al Tibet, in cinese “Xizang”, il vero “tetto del mondo”, è dedicato questo viaggio nel cuore della spiritualità buddista fino alle pendici dell'Everest. È difficile descrivere in poche parole il diffuso misticismo che lo pervade o gli splendidi scenari che lo incorniciano; si percorrono vasti altopiani, rigogliose vallate e alti passi, si incontrano laghi turchesi e deserti d'alta quota, ma ovunque nei monasteri ci sarà un canto, una preghiera, un sacro mantra da ascoltare con il cuore. Questa regione dell'Asia ci accoglie con le sue antiche città perdute, i paesaggi mozzafiato, la cultura millenaria, la magnificenza architettonica dei monasteri, la sacralità dei riti e soprattutto i volti intensi dei suoi abitanti...

PIANO VOLI:

**20.09 Venezia 06.30 Francoforte 07.55 Francoforte 14.15 Chengdu 06.20 del 21.09
01.10 Chengdu 01.35 Francoforte 06.20 Francoforte 08.45 Venezia 10.05**

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1 GIORNO Venerdì 20 Settembre TREVISO - VENEZIA - CHENGDU

Ritrovo dei Signori partecipanti in luogo ed orario convenuto, trasferimento con bus riservato da Treviso all'Aeroporto di Venezia ed imbarco con volo di linea via Francoforte per Chengdu. Pasti e pernottamento a bordo.



2 GIORNO Sabato 21 Settembre CHENGDU

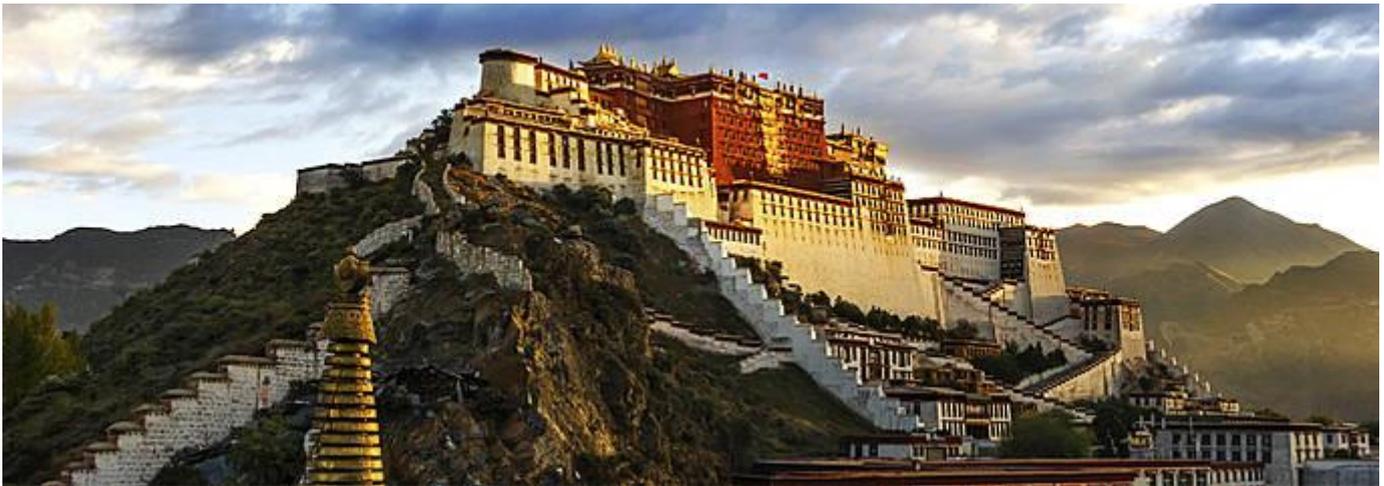
Arrivo all'aeroporto di Chengdu. Disbrigo delle formalità d'ingresso, incontro con la guida (parlante inglese), partenza per la visita al Monastero Buddista di Wenshu Yuan. Proseguiamo per la Base della Ricerca del Panda Gigante, un paradiso, una vasta area verde che ricrea l'habitat naturale di questi adorabili animali.

Qui avremo l'opportunità unica di vedere da vicino i panda giganti, osservarli mentre si rilassano, si arrampicano sugli alberi o si godono un gustoso bambù. La base si impegna anche nella ricerca, nella conservazione e nella protezione di questa specie minacciata. Potremo apprendere informazioni interessanti sulla biologia e il comportamento dei panda e sulle iniziative messe in atto per garantire la loro sopravvivenza. Pranzo in ristorante locale dove assaggeremo la famosa cucina Sichuan. Nel pomeriggio visita del Museo Sanxingdui famoso per le sue straordinarie scoperte archeologiche, che risalgono a circa 3.000 anni fa. Qui potremo ammirare una collezione eccezionale di reperti provenienti dal sito archeologico di Sanxingdui, che includono statue, maschere, oggetti in bronzo e ceramiche. Queste antiche opere d'arte sono uniche nel loro genere e offrono un'importante finestra sulla civiltà sconosciuta che fiorì in questa regione. Potremo ammirare l'abilità artistica dei loro creatori, i dettagli intricati e i motivi misteriosi che ancora oggi affasciano gli studiosi di tutto il mondo. Sistemazione in hotel e pernottamento.



3 GIORNO Domenica 22 Settembre CHENGDU - LHASA

Prima colazione in albergo. Visita della città di Chen: il Parco del Popolo, il Museo del Sito Jinsha e passeggiata nel quartiere Jinli. In tarda mattinata trasferimento in aeroporto ed imbarco sul volo per Lhasa. Arrivo a Lhasa, disbrigo delle formalità d'ingresso, incontro con la guida, trasferimento in hotel, sistemazione nelle



camere riservate, cena e pernottamento.

4 GIORNO Lunedì 23 Settembre LHASA

Prima colazione in albergo. Giornata intera dedicata alla visita del centro di Lhasa: il Palazzo del Potala, questa struttura architettonica unica, costruita sulle pendici dell'Himalaya, è stata la residenza tradizionale dei Dalai Lama, i leader spirituali del Tibet. Con le sue maestose torri, sale cerimoniali, cappelle e affreschi decorativi,



il Palazzo del Potala incanta i visitatori con la sua bellezza e la sua ricchezza artistica. All'interno, scopriremo tesori culturali e religiosi, tra cui statue sacre, tangka (pitture su tessuto) e manoscritti antichi. Oltre alla sua importanza spirituale, il Palazzo del Potala offre anche una vista panoramica mozzafiato sulla città di Lhasa e sulle montagne circostanti.

Proseguiamo con il Norbulingka, che significa "giardino dei gioielli", è un vasto complesso di giardini, palazzi e templi situato ai piedi

dell'Himalaya. È stato costruito nel XVIII secolo come residenza estiva per i Dalai Lama e per ospitare importanti eventi religiosi e culturali.

Il Tempio di Jokhang è un antico complesso religioso che risale al VII secolo. La sua architettura tradizionale tibetana, con i suoi tetti colorati, le pagode e le statue sacre, lo rendono un vero gioiello artistico. All'interno del tempio, potremo ammirare numerose statue di Buddha, oltre a preziosi dipinti murali, tangka e oggetti religiosi. Molti pellegrini si recano qui per pregare e fare offerte, creando un'atmosfera spirituale e devota.

Il Tempio del Jokhang è anche il punto di partenza per il famoso percorso di pellegrinaggio chiamato Barkhor. Questo antico percorso circonda il tempio e offre l'opportunità di immergersi nella vita quotidiana e nella cultura tibetana, con bancarelle che vendono oggetti religiosi, tessuti tradizionali e souvenir.

Pranzo in ristorante. Cena libera e pernottamento in hotel.



5 GIORNO Martedì 24 Settembre LHASA

Prima colazione in albergo. Giornata dedicata al completamento della visita di Lhasa. Iniziamo la nostra giornata dal Monastero di Drepung che si estende su un'ampia area offrendo una vista spettacolare sulla valle circostante. Fondata nel XV secolo, questa antica struttura monastica è stata un importante centro di studio e pratica del buddismo tibetano. Il monastero è famoso per la sua architettura affascinante, con i suoi edifici bianchi che si ergono maestosamente sulla collina. Al suo interno, potremo ammirare numerose sale di preghiera, templi e cortili, decorati con affreschi colorati, statue sacre e tangka.





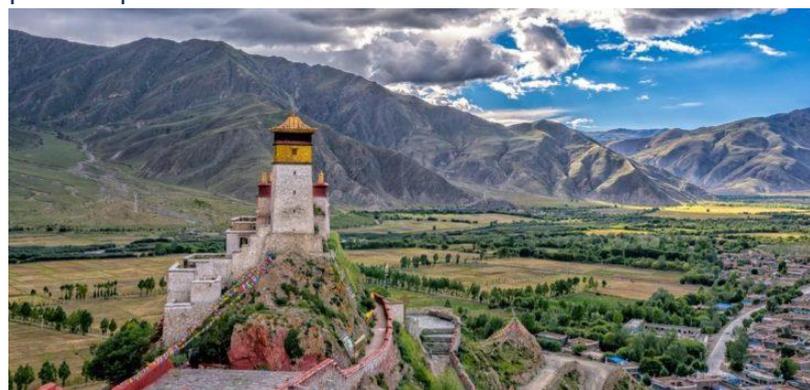
proseguiamo con il Monastero di Pabongka , fondato nel XIV secolo ed è considerato un luogo di grande importanza per la tradizione Gelug del buddismo tibetano. All'interno del monastero, potremo esplorare le diverse sale di preghiera, i templi e le cappelle, ognuna delle quali ospita statue sacre, tangka e altari adornati. Qui potremo assistere alle cerimonie religiose e osservare i monaci che si dedicano alla meditazione e alla pratica spirituale.

Ed infine Il Monastero di Sera, noto per la sua atmosfera serena e la sua bellezza

architettonica. La sua fondazione risale al XV secolo ed è stato un importante centro di studio, contemplazione e pratica religiosa. Il monastero è famoso per la sua scuola di dialettica buddista, dove i monaci si impegnano in dibattiti filosofici animati e stimolanti. Pranzo in ristorante locale. Cena e pernottamento in hotel.

6 GIORNO Mercoledì 25 Settembre LHASA – TSEDANG (Altitudine: 3560m)

Prima colazione in albergo. Partenza per Tsedang. Durante il percorso, sosta per la visita del Monastero Samye, situato nella valle del fiume Brahmaputra, il Monastero di Samye si distingue per la sua architettura unica e suggestiva. È stato il primo monastero buddista fondato in Tibet e rappresenta un importante centro di insegnamento e pratica spirituale. Pranzo in ristorante locale .



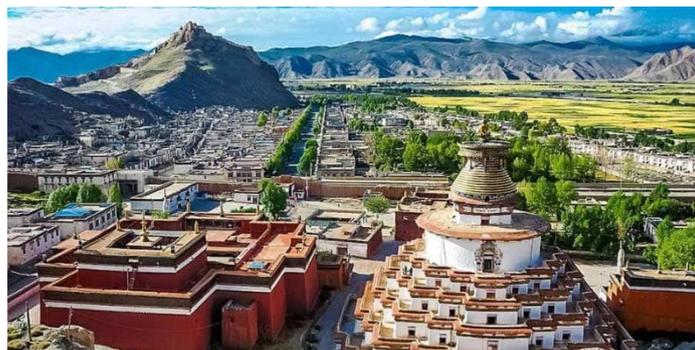
Nel pomeriggio visita dello Yongbulakang, è considerato il primo palazzo del Tibet, risalente al VII secolo d.C. Secondo la leggenda, il re Songtsen Gampo, uno dei sovrani più importanti nella storia del Tibet, commissionò la costruzione di Yongbulakang come residenza estiva per la sua sposa, la principessa cinese Wencheng. Il palazzo si trova su una collina e offre una vista panoramica sulla valle circostante. La sua architettura riflette una combinazione di stili tibetani, cinesi e indù, e presenta elementi distintivi come torri, cortili e decorazioni artistiche. Cena e pernottamento in hotel.

7 GIORNO Giovedì 26 Settembre TSEDANG - GYANTSE (Altitudine: 4000m)

Prima colazione in albergo. Partenza per Gyantse. Durante il percorso si passa per il Lago Yamdrok dove ci fermeremo per una bella passeggiata e il Karola Glacier. Visita del Monastero Pelkor Chode. Pranzo in ristorante locale. Cena e pernottamento in hotel.

8 GIORNO Venerdì 27 Settembre GYANTSE - XIGATSE (altitudine: 4000m+) – XEGAR (Altitudine: 4300m)

Prima colazione in albergo. Partenza per Xegar via Xigatse. Sosta per visitare il Monastero di Sakya, è stato il centro spirituale e politico della scuola Sakya del buddismo tibetano. La sua architettura distintiva è caratterizzata da pareti bianche e grigie e da tetti a forma di pagoda, che si



ergono maestosi sul paesaggio tibetano. Pranzo in ristorante locale. Cena e pernottamento in hotel.

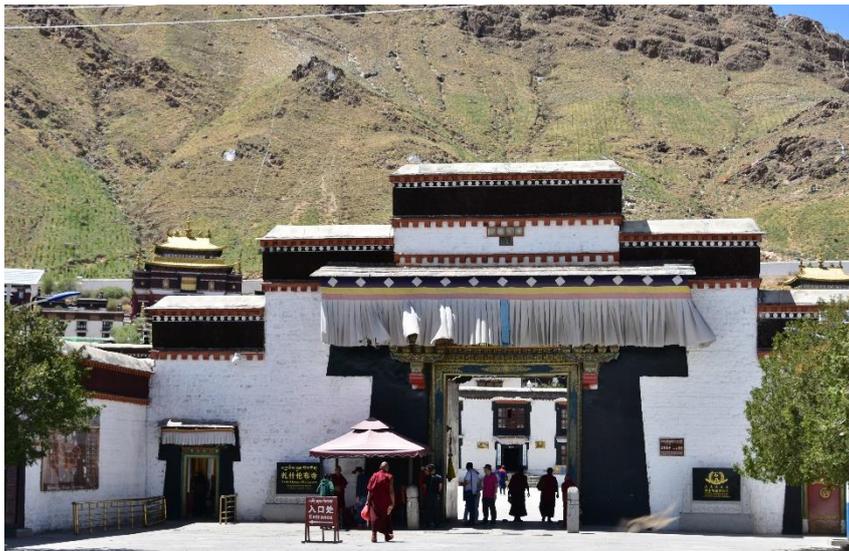
9 GIORNO Sabato 28 Settembre XEGAR – XIGATSE

Prima colazione in albergo. Trasferimento con bus privato per raggiungere al campo base del Mt. Everest, situata ai piedi della maestosa montagna più alta del mondo, l'Everest, anche conosciuta come Monte Qomolangma. La Base Camp dell'Everest è anche un luogo di incontro e scambio tra alpinisti provenienti da tutto il mondo. Qui potrete condividere storie, esperienze e passioni con persone che condividono la vostra passione per la montagna e l'esplorazione. Dopo la visita del campo base, rientro a Xigatse. Pranzo in ristorante. Cena e pernottamento in hotel.



10 GIORNO Domenica 29 Settembre XIGATSE – LHASA

Prima colazione in albergo. In mattinata visita guidata al Monastero di Tashilhunpo, spesso chiamato anche Palazzo Bianco, è uno dei monasteri più importanti e rinomati del buddismo tibetano. Fondato nel 1447 dal primo Dalai Lama, Gendun Drup, il Monastero di Tashilhunpo è stato a lungo la sede del Panchen Lama, la seconda figura più importante del buddismo tibetano dopo il Dalai Lama. Il monastero è un centro di studio, contemplazione e pratica religiosa. L'architettura del



monastero è maestosa e affascinante. Il suo complesso si sviluppa su diverse aree, tra cui il Palazzo Bianco, che ospita le camere e le sale di preghiera del Panchen Lama, e il Kelsang Temple, che contiene una grande statua di Maitreya Buddha alta oltre 26 metri. Pranzo in ristorante locale. In tempo utile trasferimento alla stazione ferroviaria, partenza in treno per Lhasa (circa 2 ore in seconda classe). Arrivo e trasferimento in hotel. Cena libera e pernottamento.

11 GIORNO Lunedì 30 Settembre LHASA – CHENGDU

Prima colazione in hotel. Trasferimento all'aeroporto ed imbarco sul volo per Chengdu. Incontro con la guida locale, visita del Tempio Wuhou e la zona pedonale dei vicoli larghi e stretti. Tempo a disposizione per lo shopping. Cena in ristorante locale. Dopo cena assisteremo ad uno spettacolo presso il Teatro SHU FENG YA YUN. Al termine dello spettacolo, trasferimento in aeroporto ed imbarco sul volo per Venezia con scalo a Francoforte. Pasti e pernottamento a bordo.

12 GIORNO Martedì 1 Ottobre CHENGDU – VENEZIA

Arrivo a Venezia e trasferimento a Treviso con bus riservato.

Quota di partecipazione in camera doppia € 4850,00

Supplemento Singola € 590,00

Ingressi da pagare in loco € 280,00

Assicurazione Annullamento € 250,00

DOCUMENTI NECESSARI: PASSAPORTO CON VALIDITA' RESIDUA DI 6 MESI

La quota comprende:

- ✓ trasferimenti da Treviso all'aeroporto di Venezia e viceversa con bus gran turismo
- ✓ volo intercontinentale e voli interni operati dalla compagnia Lufthansa/ChinaAirlines (bagaglio in stiva da 20 kg)
- ✓ Bus Gran turismo per i trasferimenti
- ✓ accompagnatore Viagginmente
- ✓ sistemazione in hotel di categoria turistica
- ✓ trattamento come da programma
- ✓ escursioni come da programma

La quota non comprende:

- ✓ assicurazione annullamento facoltativa da sottoscrivere al momento della prenotazione
- ✓ **ingressi da pagare in loco pari ad € 280,00**
- ✓ bevande ai pasti
- ✓ tasse di soggiorno
- ✓ mance
- ✓ extra di carattere personale
- ✓ tutto ciò non incluso nella sezione "la quota comprende".

Iscrizioni con dati anagrafici e codice fiscale accompagnati dal versamento della quota acconto pari ad Euro 2300,00 . Quota intera da versare a meno 30 giorni della partenza.

Iban **IT03A0874912002000000506127** Centromarca Banca intestato a Viagginmente srl

Causale saldo: Tibet + nome e cognome partecipanti.

Informazioni: Agenzia Viagginmente 0422.210412 cell 347 2563181

www.viagginmente.net – lidia@viagginmente.net

Cancellazioni: In caso di recesso del partecipante, l'organizzatore avrà diritto a trattenere, una percentuale del prezzo del viaggio calcolata secondo le modalità:

25% della quota di partecipazione + penali previste dalla compagnia aerea e quota d'iscrizione, sino a 30 gg lavorativi prima dell'inizio dei servizi;

40% della quota di partecipazione + penali compagnia aerea e quota d'iscrizione, sino ai 20 gg lavorativi prima dell'inizio dei servizi;

50% della quota di partecipazione + penale compagnia aerea e quota di iscrizione, sino a 15 gg lavorativi prima dell'inizio dei servizi;

80% della quota di partecipazione fino a 10 giorni lavorativi prima della partenza.

Nessun rimborso dopo tale termine per chi non si presenta alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio o del soggiorno
