

Viaggi Consapevoli

TURISMO ESPERIENZIALE

TIBET, la vita in alto!

Il Tibet ha da sempre conquistato il cuore dei viaggiatori con il suo fascino unico.

È una terra vicina al cielo, intrisa di mistero, fede e spiritualità senza tempo.

Nel corso dei secoli, il Tibet è diventato più di un semplice luogo: è diventato un simbolo dell'anima. Qui, montagne innevate si estendono all'orizzonte, profonde valli scavano la terra, gli yak pascolano liberi e le bandiere di preghiera sventolano al vento, portando antiche benedizioni.

IL NOSTRO ITINERARIO

24 maggio, arrivo a Chengdu

Benvenuti a Chengdu! Arrivo a Chengdu in prima mattinata. All'uscita dall'aeroporto incontro con la nostra guida e l'autista. Trasferimento in Hotel dove verranno assegnate immediatamente le camere. Mattinata a disposizione. Dopo il pranzo in ristorante visita della città. Chengdu è il capoluogo della provincia del Sichuan, Marco Polo la cita e la descrive nel capitolo 115 de "Il Milione"! Già a quei tempi città ricca, centro importante per le comunicazioni e per il commercio, ha oggi raggiunto i 20 milioni di abitanti, nel 2011 è stata dichiarata dall'Unesco città della gastronomia per la sua cucina sofisticata.

Percorriamo antiche strade come la Jinli, la più antica via dello shopping di Chengdu; ci addentriamo in uno dei quartieri più iconici della città: Kuanzhai, caratterizzato da un mix di stili architettonici, dalla dinastia Qing, che rappresenta la tradizione, a quelli più moderni che fanno della città una metropoli di tutto rispetto. Si visita anche il Parco del Popolo, uno dei primi parchi pubblici, frequentato dai locali, offre un'oasi verde in centro città.

Cena in ristorante e pernottamento in hotel.



25 maggio, Chengdu/Lhasa (3650m)

Dopo la prima colazione, incontro la guida e trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo per Lhasa. La durata del volo è di circa 2h30minuti. All'arrivo incontro con la guida e trasferimento in hotel, il tragitto dura circa un'ora ed offre un primo assaggio dello splendido paesaggio dell'altopiano.

Pranzo in hotel e sistemazione nelle camere dalle ore 14.

Poiché Lhasa è situata a 3.650 metri di altitudine, suggeriamo di dedicare il pomeriggio al riposo. L'obiettivo principale di questa prima giornata è acclimatarsi all'altitudine. Non sono quindi previste attività particolari. Cena e pernottamento in hotel .

26 maggio, Lhasa

In tibetano Lhasa significa "Terra Sacra" o "Terra del Buddha". E' considerata il cuore spirituale del Tibet, si estende sul versante settentrionale dell'Himalaya orientale. Fu scelta dal primo re tibetano Songtsen Gampo (620-649 d.C.) come residenza, e fece qui erigere una fortezza. Nel 641 nello stesso luogo fece costruire il Palazzo del Potala al fine di onorare la moglie ovvero la principessa Wencheng della dinastia Tang.

Dopo la prima colazione la visita di Lhasa inizia proprio dal Palazzo del Potala, imponente complesso che sovrasta la città, centro del potere teocratico del Tibe, rappresenta ancora oggi il simbolo della religiosità tibetana. Dimora invernale del Dalai Lama sino al 1959, il Potala si eleva con 13 piani sopra Lhasa. Si dice che ci siano 999 stanze e la facciata è lunga 360 metri. Mentre il palazzo bianco ospita principalmente uffici governativi, il palazzo rosso fu la vera residenza del Dalai Lama. L'attuale palazzo venne costruito fra il 1645 e il 1694 e fu l'edificio più alto del mondo sino alla fine del XIX secolo!

Lasciamo il Potala per immergerci in una danza tradizionale: Guozhuuang, alla quale possiamo anche partecipare attivamente. Per la prima volta ascoltiamo il suono degli strumenti tradizionali i Dungchen (corno lungo) il gyaling (oboe) e il damaru (tamburo). Mentre i ballerini in cerchio si muovono in sincronia.

Nel pomeriggio, dopo il pranzo libero, visita al tempio di Jokhang. C'è un detto tra i tibetani: "Nacque prima il Tempio di Jokhang, poi la città di Lhasa". Fondato nel VII secolo, è il santuario più venerato in Tibet, ospita una statua a grandezza naturale di Sakyamuni Buddha all'età di 12 anni. Si trova nel cuore del centro storico di Lhasa e tutte le strade della città portano al Jokhang. Infatti al termine della visita rimaniamo sulla Via Barkhor, nata come percorso per i pellegrini (Kora) che circonda il Jokhang, ma che oggi rappresenta anche uno dei più vivaci quartieri del centro di Lhasa sia a livello culturale che commerciale.

Cena in ristorante e pernottamento in hotel.



27 maggio, Lhasa

Prima colazione.

Oggi visitiamo due templi che si trovano nei dintorni di Lhasa. Il primo è a 10 km a nord della città: il monastero di Drepung, in tibetano significa "mucchio di riso". Il monastero è un grande complesso con edifici bianchi che ricoprono il pendio della collina, ricordando un mucchio di riso. Fondato nel 1416, era frequentato da circa 10.000 monaci ed era il centro spirituale della scuola dei "berretti gialli". Qui vissero i primi 5 dalai lama fino a quando si trasferirono nel Potala, e ancora oggi vi sono conservate le preziose urne con le ceneri del secondo, terzo e quarto Dalai Lama. Dall'Università di Drepung uscirono dignitari e ministri che contribuirono alle sorti del paese. Oggi nella cittadella vive e studia un discreto numero di monaci, che contribuiscono a tenere vivo il monastero.

Rientrando verso Lhasa ci fermiamo al monastero di Sera, a soli 4 km dalla città, in un arido paesaggio roccioso. Fondato nel 1419 e come Drepung divenne un importante centro per la formazione monastica in Tibet. Ancora oggi vi si celebrano importanti cerimonie religiose. Con un po' di fortuna potremo assistere ad un dibattito fra i monaci: metodo ancora oggi utilizzato per valutare il loro livello di preparazione. Due monaci antagonisti iniziano a misurare la loro conoscenza attraverso un gioco di domande e risposte accompagnate da una gestualità rituale. Normalmente i dibattiti filosofici si svolgono nei cortili della cittadella ombreggiati da bellissimi alberi. (non è possibile garantire di assistere al dibattito).

Finiremo la visita di questo giorno con il Palazzo del Norbulingka, la residenza estiva dei Dalai Lama. "Norbulingka" significa "Giardino del Tesoro". È il più grande giardino del Tibet, noto per la sua splendida vegetazione e la varietà di piante. Due volte l'anno in primavera ed in autunno un'enorme processione accompagnava il Dalai Lama dal Potala al Norbulingka e viceversa in autunno. Ministri e dignitari seguivano a cavallo la portantina del Dalai Lama ed il popolo si prostrava al suo passaggio. Nel 1959 dal Norbulingka il Dalai Lama con centomila tibetani lasciò per sempre il Tibet.

Al termine della visita cena in ristorante e pernottamento in hotel.

28 maggio, Lhasa/Tsedang

Dopo la prima colazione, lasciamo Lhasa ed iniziamo il nostro viaggio alla scoperta del grande altopiano del Tibet ed i suoi tesori! Ci dirigiamo verso la città di Tsedang, capitale della valle dello Yarlung, il Brahmaputra, che è considerata la culla della civiltà tibetane. La città stata sede degli antichi imperatori del Tibet. Ancora oggi vi troviamo testimonianze della mitica dinastia Yarlung, ed i suoi membri scesi ed ascesi dal cielo con una magica corda celeste. Tsedang si trova a 3550 metri di altitudine ed a circa 190 km (5 ore circa) da Lhasa. Avvolti dalla magia del paesaggio e dal mito raggiungiamo il monastero di Samye: fondato nell'VIII secolo durante il regno del re Trisong Detsen, è venerato come il primo monastero buddhista del Tibet, ed è stato costruito secondo lo schema dei mandala. Il corpo principale rappresenta il centro del mandala, di forma quadrata, a tre piani in stile tibetano, cinese ed indiano, si eleva maestoso mettendo in evidenza la sua forma quadrata, che rappresenta il Monte Meru, la montagna cosmica e il centro dell'Universo! Ancora oggi la comunità monastica di Samye comprende giovani monaci che frequentano la scuola di filosofia e partecipano alle cerimonie religiose.

La nostra prossima tappa è il Palazzo di Yumbulakang. E' un tempio-castello, situato su uno sperone roccioso ad un'altezza di 3.700 metri ed offre un'impressionante vista panoramica su tutta la valle. Yumbulakang è uno dei siti più significativi e storici del Tibet, ricco di leggende, importanza religiosa e fascino architettonico. Fra queste mura sentiremo parlare dei mitici re che fondarono il Tibet con la loro discesa dal cielo e scelsero come dimora il Yumbulakang.

Arrivo a Tsedang e sistemazione nelle camere riservate, pernottamento

Pranzo e cena in ristorante.

29 maggio, Tsedang/Gyantse

Dopo la prima colazione partenza per Gyantse, per un tragitto in altitudine che ci svelerà la vera natura del Tibet. Percorreremo un totale di 300 km in circa 8 ore. Prevediamo diverse soste, ed una di queste ci riserva un incontro particolare.

In direzione ovest si percorre sempre la valle dello Yarlung e prima di iniziare a salire ci fermiamo ai piedi della montagna per appendere le nostre bandiere di preghiera, con i loro colori di cui il giallo sta per la terra, il verde per l'acqua, il blu per il cielo. La strada inizia a salire attraverso tornanti sino ad un passo di circa 4800 metri, da quest'altezza la vista si perde nell'azzurro dell'immenso specchio d'acqua del lago Yamdrok. Scendiamo al livello del lago a circa 4440 costeggiandolo. Il lago è conosciuto come la gemma turchese del Tibet, è considerato un lago alpino ed è uno dei tre laghi sacri del Tibet. Le sue profonde acque turchesi si fondono perfettamente con le lontane cime innevate e sono così dolci da poter essere bevute. Le rive sono costeggiate da villaggi, mandrie di yak e pecore creando un paesaggio di pura serenità. dintorni il paesaggio, ed è in questo contesto che facciamo visita ad una famiglia locale.

Proseguiamo il nostro viaggio, la strada risale sino al passo Karo La a circa 5000 metri, che dà il nome all'omonimo ghiacciaio. Il ghiacciaio Karo La è fra i più belli e accessibili del Tibet. La sua parte superiore forma una morbida calotta di ghiaccio, mentre quella inferiore si estende in due lingue di ghiaccio sospese: uno spettacolo mozzafiato!

Il nostro percorso termina a Gyantse, siamo ad un'altitudine di 3900 metri. Raggiungiamo il nostro hotel per il pernottamento. Pranzo e cena in ristorante



30 maggio, Gyantse/Shigatse

Prima colazione in hotel. Mattinata dedicata alla visita di Gyantse, terza città del Tibet e importante nodo commerciale sulle strade che collegano la capitale Lhasa all'India e al Nepal. Gyantse ha ancora il tradizionale aspetto tibetano con le sue case bianche, i cornicioni, le finestre e gli infissi delle porte dai colori vivaci. Dalla splendida fortezza del 1268, che sovrasta l'abitato, si apre una meravigliosa vista sulla città-monastero di Palkhor Chode, fondato nel XV secolo da un principe locale. L'ampio complesso è circondato da mura e dominato dal Kumbum, un chorten (termine tibetano dello stupa) a pianta ottagonale che si sviluppa su 5 piani con 108 cappelle votive. Unico nel suo genere, il Kumbum è una delle più grandiose testimonianze dell'architettura tibetana. Il monastero è importante per aver integrato nei suoi insegnamenti le tre principali scuole del buddismo tibetano: Sakya, Kadampa e Gelug, una combinazione rara nella storia monastica tibetana. Dopo la visita partenza per Shigatse, la città ha un'altitudine di 3900 metri, è a circa 100 km da Gyantse, con un percorso di circa 2 ore. Antica capitale del Tibet, oggi seconda città del paese. All'arrivo visita del centro storico che conserva i caratteristici vicoli stretti, animato dalla vivace vita locale, qui le ricche sfumature del rosso tibetano sono ancora più suggestive ed indimenticabili, offrendoci così la possibilità di avere uno sguardo autentico sulla cultura tibetana.

Al termine sistemazione in hotel e pernottamento. Pranzo e cena in ristorante.

31 maggio, Shigatse/Sakya/Shigatse

Prima colazione in hotel. Intera giornata dedicata alla visita del monastero di Sakya, a 150 km da Shigatse, 3 ore circa di percorso, ad un'altitudine di 4300 metri. La strada attraversa il passo Tso-la (4500 m) da cui, nelle giornate di buona visibilità (dita incrociate) si gode una bella vista sul monte Everest! Il monastero, fondato nel 1073, fu munito, a scopo di difesa, di possenti mura e torri di guardia agli angoli. Dei due monasteri che componevano la cittadella di Sakya, oggi rimane quello meridionale. Qui nacque la scuola Sakya del buddismo tibetano, la corrente dei "dei cappelli rossi" che governò il paese sino al 1354. Nella libreria del monastero è conservata una collezione di 40000 libri, cioè scritture sacre buddhiste, dal valore inestimabile. Si ammirano anche i thangka, pitture su tela, utilizzate come strumento di meditazione dai monaci, alcuni, qui conservati, sono molto antichi.

Rientro a Shigatse, pernottamento in hotel. Pranzo e cena in ristorante.



1 giugno, Shigatse/Lhasa

Dopo la prima colazione visita del monastero di Tashilumpo, costruito nel 1447 da un discepolo di Tsongkapa, che a posteriori venne riconosciuto come primo Dalai Lama. L'importanza di Tashilumpo crebbe con il quinto Dalai Lama, quando egli riconobbe l'abate del monastero "Emanazione di luce" e gli diede il nome di Grande Maestro, Panachen Lama. Da allora 10 Panchen Lama si sono succeduti, e le loro spoglie vengono preziosamente custodite nella grande città monastica. Tashilumpo è la quarta città monastica del Tibet dopo Drepung, Sera e Ganden. In passato ospitava 6000 monaci, all'interno dei templi e delle cappelle vengono conservate buona parte dei ricchi ornamenti di un tempo. Con la sua maestosa architettura, il profondo significato religioso e le splendide opere d'arte, il Monastero di Tashilumpo è una pietra miliare del patrimonio tibetano. Dopo la visita facciamo ritorno a Lhasa. Sono circa 270 km, circa 4 ore di percorso.

A Lhasa ci attende un'interessante esperienza: visitiamo una scuola d'arte in cui proveremo a fabbricare l'incenso, importante veicolo della cultura tibetana. Le tecniche di produzione e le formule dell'incenso tibetano sono state tramandate di generazione in generazione, diventando una parte importante del patrimonio culturale immateriale della regione tibetana.

Raggiungiamo il nostro hotel, sistemazione nelle camere e pernottamento. Pranzo e Cena in ristorante.

2 giugno, Lhasa/Chengdu

Prima colazione in hotel e mattinata libera. Lasceremo l'hotel prima delle 12. Pranzo in ristorante per poter insieme dare l'ultimo saluto a Lhasa ed alla Terra degli Dei. Trasferimento in aeroporto e volo per Chengdu. All'arrivo incontro con la guida e trasferimento in hotel. Sistemazione e pernottamento in hotel. Cena libera.

3 giugno, Chengdu/Leshan/ partenza da Chengdu

Dopo la prima colazione e le procedure di check-outle sorprese non sono ancora finite! Visita alla base di ricerca e allevamento dei panda giganti. Il panda gigante è una specie endemica in Cina ed è considerato un tesoro nazionale. La base ospita circa 244 panda giganti e potremo guardarli mangiare bambù, giocare e persino arrampicarsi sugli alberi. I loro corpi rotondi e i caratteristici colori bianco e nero rendono ogni loro movimento adorabile. Al termine di questa esperienza unica, partiamo per Leshan, dove è conservata la statua di Buddha più alta e grande del mondo: il Buddha Gigante di Leshan. Più di 100 persone possono stare in piedi su un suo piede, e due auto possono parcheggiare sull'unghia del suo alluce. Cena in ristorante e trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del vostro volo.



TIBET, LA VITA IN ALTO

Dal 24 maggio al 3 giugno - Durata 11 giorni - 10 notti. QUOTA per persona in camera doppia 2.725 €, supplemento in camera singola 350 €.

Minimo 6 – Massimo 12 partecipanti

LA QUOTA COMPRENDE:

- 10 pernottamenti in hotel 4 stelle
- immediato check in presso l'hotel a Chengdu all'arrivo
- Trattamento di pensione completa ad esclusione dei pranzi del 26 e 27 maggio, e 3 giugno; della cena del 2 giugno. Tutti i pasti, tranne la cena del 25 maggio prevista in hotel, si terranno in ristoranti cinesi. Un bicchiere con soft drink ad ogni pasto incluso.
- Accompagnatrice italiana
- Guide locali di lingua inglese con traduzione in italiano effettuata dall'accompagnatrice
- Pullman privato per tutti gli spostamenti effettuati
- Visite ed escursioni come da programma
- Ingressi ove previsti durante le visite del programma
- Una bottiglia d'acqua al giorno per persona
- Visto per il Tibet

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Voli intercontinentali dall'Italia e domestici in Italia; voli da Chengdu a Lhasa e rientro.
- Bevande e pasti non segnalati
- Mance
- Tasse
- Assicurazione medica/bagaglio; Assicurazione annullamento
- Tutto ciò che non è menzionato ne 'la quota comprende'