

TIBET, SUL TETTO DEL MONDO

Viaggio di gruppo con Accompagnatore dall'Italia

- Dal 20/04 al 02/05 (partenza completa)
- Dal 2 al 14 Maggio 2026



Questo straordinario itinerario vi condurrà nel cuore del Tibet, tra paesaggi spettacolari, vette himalayane e antichi monasteri sospesi nel tempo. Si parte da Chengdu, porta d'accesso all'altopiano tibetano, per poi volare a Lhasa, capitale spirituale del popolo tibetano, dove inizierà il graduale processo di acclimatamento all'altitudine, fondamentale per vivere al meglio le emozioni di questo viaggio unico.

A Lhasa scoprirete i luoghi simbolo del buddhismo tibetano: Tempio Jokhang e il Palazzo del Potala, per poi avventurarvi lungo una delle strade panoramiche più alte del pianeta, attraverso passi a oltre 5.000 metri, laghi turchesi e valli remote. Le tappe a Gyantze, Xigaze, Sakya e Rongbuk offriranno uno sguardo autentico sulla spiritualità e sulla vita quotidiana del Tibet più profondo con i suoi monasteri che un tempo arrivavano ad ospitare migliaia di persone. E infine arriveremo a toccare uno dei momenti più intensi del viaggio: la vista ravvicinata dell'Everest, la montagna sacra per eccellenza.

Il viaggio si conclude a Chengdu con una parentesi culturale nel cuore del Sichuan, tra la vibrante atmosfera dei quartieri antichi e la maestosità del Buddha Gigante di Leshan. Un viaggio intenso pensato per chi desidera non solo vedere luoghi straordinari, ma anche entrare in contatto con un mondo spirituale e misterioso, sospeso tra cielo e terra.



I punti di forza

- Gruppo piccolo, massimo venti partecipanti
- Accompagnatore esperto dall'Italia
- Guida tibetana parlante italiano
- Vista di alcuni dei paesaggi più spettacolari del mondo
- Visita al campo base dell'Everest con la vista spettacolare
- Visite dei più importanti templi buddisti
- Acclimatamento graduale all'altitudine con giornate iniziali più leggere
- Percorso studiato per massimizzare l'esperienza, con visite approfondite e soste panoramiche
- Introduzione e conclusione del viaggio a Chengdu, la città dei Panda e capitale culturale del Sichuan, con la visita al Buddha gigante di Leshan e ai quartieri tradizionali della città.

ITINERARIO

02.05.2026 1° giorno - ITALIA/CHENGDU (-/-/-)

Incontro in aeroporto col vostro accompagnatore e partenza per Chengdu con voli diretti Air China. Volo notturno. Pasti e pernottamento a bordo.

03.05.2026 2° giorno – CHENGDU (B/L/D)

All'arrivo a Chengdu al mattino: incontro con la guida, trasferimento in città per la prima colazione e, a seguire, visita del centro di ricerche e salvaguardia del panda gigante. Pranzo in ristorante quindi trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere riservate (a disposizione dalle ore 14.00 in poi). Resto della giornata a disposizione per il riposo. Cena in ristorante e pernottamento.

Il Centro di Ricerca per la riproduzione dei Panda

A pochi chilometri dal cuore di Chengdu, immerso in una rigogliosa foresta di bambù, sorge il Centro di Ricerca per la Riproduzione del Panda Gigante, uno dei luoghi più affascinanti e amati della Cina.



Fondato con l'obiettivo di proteggere e far crescere una delle specie più rare e simboliche del pianeta, il centro ospita oggi numerosi esemplari di panda gigante, dai cuccioli appena nati agli adulti, oltre ad altre specie minacciate come il panda rosso.

La struttura è progettata per ricreare l'habitat naturale di questi animali, offrendo ai visitatori la possibilità di osservarli da vicino mentre si nutrono di bambù, giocano tra loro o si rilassano all'ombra degli alberi. Le passeggiate lungo i sentieri del parco regalano incontri ravvicinati con i panda in ampi recinti ben curati, e un'atmosfera di pace che rispecchia la dolcezza di questi animali.

All'interno del centro si trovano anche spazi educativi e un museo tematico, che permettono di approfondire la conoscenza di questa specie e degli sforzi internazionali per la sua conservazione. Visitare il centro non è solo un'esperienza emozionante, ma anche un gesto di sensibilizzazione verso la tutela della biodiversità. Un'occasione unica per grandi e piccoli di entrare in contatto con il cuore pulsante della natura del Sichuan.

04.05.2026 3° giorno - CHENGDU / LHASA (3.600 M. SLM) (B/L/D)

Prima colazione con box breakfast preparata dall'hotel e trasferimento in aeroporto e partenza per Lhasa. All'arrivo, trasferimento in città (che dista 80 km. dall'aeroporto); sistemazione in albergo. Resto della giornata a disposizione per il riposo necessario all'acclimatamento.

ALTITUDINE ED ACCLIMATAMENTO

Attenzione a NON sottovalutare l'effetto dell'altitudine: anche se vi sentite bene, non riposare il giorno dell'arrivo può voler dire ipotecare l'intera vacanza! Vi preghiamo vivamente, anche se vorreste uscire subito, di stare fermi il primo giorno per acclimatarvi: vi trovate a più di 3.500 m slm e tra pochi giorni salirete ancora! Normali sintomi sono mal di testa, fiato corto, battiti del cuore accelerati, gambe molli, nausea e a volte vomito. Solitamente si presentano forti il primo giorno, ma non spaventatevi, l'effetto sarà minore già dal secondo, e dal terzo dovrebbe ritornare tutto alla normalità, MA, se non affrontate appropriatamente l'altitudine con il riposo, i sintomi potrebbero perdurare per l'intero viaggio. E' buona norma bere tanti liquidi e mai freddi (tè, acqua) e limitare la quantità di cibo ai pasti; consigliamo inoltre di non assumere se possibile medicinali per non coprire i sintomi di problemi più gravi.



05.05.2026 4° giorno – LHASA (B/L/D)

In mattinata, prime visite: il Tempio Jokhang, il cuore del buddhismo tibetano, ed il mercato Barkhor Cioide. Nel pomeriggio, visita alla città monastica di Sera.

Lhasa

La **“Città degli Dei”**, è il cuore spirituale, culturale e storico del Tibet. Situata a oltre 3.600 metri sul livello del mare, circondata dalle maestose montagne dell'Himalaya, Lhasa affascina fin dal primo sguardo per la sua atmosfera sospesa tra sacro e quotidiano, antichità e resilienza.

Dominata dal maestoso Palazzo del **Potala**, antica residenza del Dalai Lama e simbolo stesso del Tibet, la città è un luogo dove la fede permea ogni angolo. Le strade del centro storico risuonano del mormorio delle preghiere e del rumore delle ruote di preghiera girate instancabilmente dai pellegrini. Al centro della spiritualità tibetana sorge il Tempio Jokhang, meta di incessanti pellegrinaggi, attorno al quale si snoda il mercato Barkhor, un intreccio di vicoli vivaci e carichi di simboli religiosi, profumi d'incenso e suoni antichi.

Nonostante i cambiamenti moderni, Lhasa conserva un'anima profondamente autentica: qui il tempo sembra scorrere più lentamente, scandito dai riti quotidiani dei monaci, dalle cerimonie nei monasteri e dal passo lento dei fedeli in prostrazione. Camminare per Lhasa significa immergersi in un mondo diverso, dove il sacro è parte integrante della vita e ogni pietra racconta una storia millenaria.

06.05.2026 5° giorno – LHASA (B/L/D)

In mattinata visita al Potala, sede storica del Governo del Dalai Lama. Nel pomeriggio visita del Monastero Drepung, il più grande del Tibet, che arrivò ad ospitare fino a 10.000 monaci.



07.05.2026 6° giorno - LHASA/GYANTZE (3.900 M. SLM) (B/L/D)

In mattinata, partenza per Gyantze, nel distretto di Tsang. E' il primo incontro con il maestoso paesaggio tibetano e con le sue montagne: la strada attraversa i passi Kamba La (4.794 metri slm) e Karo La (5.010 metri slm) e percorre tutto il fianco dello spettacolare lago Yamdrok (4.400 metri slm). Arrivo nel tardo pomeriggio a Gyantze.





08.05.2026 7° giorno - GYANTZE/XIGAZE (3.800 M. SLM) (B/L/D)

Pensione completa. In mattinata, visita del villaggio, del Monastero e del celebre Kumbum, lo stupa più imponente e prezioso del Tibet, quindi proseguimento per Xigaze (due ore circa). Sistemazione in albergo. Nel pomeriggio, visita al favoloso Monastero Trashilumpo, sede del Panchen Lama, la seconda autorità religiosa del Tibet.

Il monastero di Tashilumpo

Situato nella città di Xigazê, è uno dei luoghi religiosi più importanti del Tibet e una delle massime espressioni dell'architettura e della spiritualità tibetana. Fondato nel 1447 dal discepolo di Tsongkhapa, il grande riformatore del buddhismo tibetano, Tashilhunpo è la storica sede del Panchen Lama, seconda autorità spirituale dopo il Dalai Lama.

Il complesso monastico si estende su un'enorme superficie alle pendici di una collina e custodisce un insieme armonioso di templi, cappelle, sale di meditazione e residenze monastiche. La sua atmosfera è solenne e vibrante: le pareti rosse e dorate si stagliano contro il cielo limpido dell'altopiano, mentre i tetti dorati risplendono sotto il sole tibetano.

*Uno dei tesori più ammirati è la gigantesca statua **del Buddha Maitreya** (il Buddha del futuro), alta oltre 26 metri, interamente ricoperta d'oro e pietre preziose. Camminando nei suoi corridoi si respira la forza della devozione: monaci in preghiera, pellegrini che offrono yak butter alle lampade votive e i suoni profondi dei canti liturgici creano un'esperienza intensa e mistica.*

Tashilhunpo non è solo un luogo da visitare, ma da vivere in silenzio e rispetto, come parte di un mondo spirituale che resiste al tempo e continua a essere il cuore pulsante del buddhismo tibetano nella regione di Tsang.

09.05.2026 8° giorno - XIGAZE/SAKYA/XEGAR (4.300 M. SLM) (B/L/D)

Intera giornata dedicata all'escursione alla città di Sakya, cui si giunge dopo 100 chilometri, varcando il passo Tso La (4.500 metri slm). Sakya è una pittoresca cittadina di montagna, le cui case dipinte di grigio fanno da cornice allo splendido monastero, appartenente alla scuola religiosa dei Sakya-Pa. Proseguimento quindi per Xegar, varcando il maestoso passo Gyatso-La, il più alto del viaggio, a 5.240 metri slm.



Sakya

*Piccola ma affascinante cittadina tibetana situata a circa 4.300 metri di altitudine, lungo l'antica strada che collegava Lhasa all'India. Immersa in un paesaggio montano severo e maestoso, Sakya è conosciuta soprattutto per il **suo straordinario monastero, cuore spirituale e culturale della scuola Sakya del buddhismo tibetano**, una delle quattro grandi tradizioni religiose del Tibet.*

La città è raccolta e silenziosa, con case tradizionali dai muri grigi e strisce rosse, bianche e nere, colori simbolici che rappresentano i tre Buddha della scuola Sakya. Le strade polverose, l'aria sottile dell'altopiano e il ritmo lento della vita locale donano a Sakya un'atmosfera fuori dal tempo, austera ma profondamente autentica.

Il monastero di Sakya, fondato nel 1268, è imponente e diverso da tutti gli altri in Tibet: più simile a una fortezza che a un complesso religioso, custodisce al suo interno preziosi manoscritti, statue antiche e affreschi straordinari che raccontano secoli di storia e spiritualità. È noto per aver ospitato una delle più ricche biblioteche dell'Asia e per aver avuto un ruolo centrale anche nella politica tibetana durante il periodo mongolo. Visitare Sakya significa immergersi in una pagina ancora poco battuta del Tibet, dove la potenza della fede si fonde con un paesaggio selvaggio e suggestivo, e dove ogni pietra sembra raccontare una storia millenaria di isolamento, resistenza e spiritualità.

10.05.2026 9° giorno - XEGAR/ RONGBUK - EVEREST (5.010 M. SLM) /XIGAZE (B/L/D)

Di buon mattino (verso le 5.30- 06.00) partenza per Rongbuk: la prima parte del tragitto (2 ore circa) verrà effettuato con il proprio mezzo privato, mentre l'ultima parte (un'ora circa) dovrà essere effettuata utilizzando un autobus pubblico elettrico. La strada si snoda in un contesto rurale montano affascinante, lungo il quale si potranno avvistare le cime dell'Everest, del Cho Oyu, del Lhotse e dello Shishanpagma, quattro degli ottomila più suggestivi della terra. All'arrivo al Monastero di Rongbuk tempo a disposizione per la visita del monastero e per ammirare lo straordinario spettacolo dell'Everest, quindi rientro con il bus pubblico elettrico al punto in cui si è lasciato il proprio mezzo privato e prosecuzione per Xigaze (7 ore circa di trasferimento).



Il monastero di Rongbuk e il campo base dell'Everest

*Rongbuk è n luogo di straordinaria suggestione, sospeso tra cielo e terra, dove la spiritualità tibetana incontra la grandiosità della natura himalayana. Situato a oltre 5.000 metri di altitudine, è **il monastero più alto del***



***mondo**, fondato all'inizio del XX secolo, e offre una delle viste più spettacolari in assoluto sull'imponente parete nord dell'Everest.*

Il Monastero di Rongbuk, semplice e austero, è ancora oggi abitato da un piccolo gruppo di monaci e monache buddhisti. Il silenzio è interrotto solo dal vento e dalle preghiere, in un contesto mistico e irreale, dove la montagna diventa oggetto di venerazione e contemplazione. Dall'altopiano circostante, la vetta dell'Everest si mostra in tutta la sua maestosità, spesso incorniciata da nubi leggere e da un cielo che sembra più vicino che altrove.

*A pochi chilometri da Rongbuk si trova il **Campo Base dell'Everest** lato tibetano, accessibile con mezzi pubblici autorizzati. Questo punto panoramico, a circa 5.200 metri di quota, è la meta finale per i viaggiatori e pellegrini non alpinisti (il campo base degli alpinisti è situato qualche chilometro più avanti ed è precluso ai turisti), ed è il punto di partenza per le spedizioni che affrontano la scalata lungo la difficile parete nord.*

Arrivare fin qui significa vivere un'esperienza intensa, fisica ed emotiva. Il paesaggio è essenziale e quasi lunare: ghiacciai, morene, rocce e silenzi profondi dominano la scena, mentre la vista della vetta più alta del mondo si imprime nella memoria come un momento sospeso, che sfugge a ogni descrizione. È un luogo che parla allo spirito, più che ai sensi, e che lascia un segno indelebile nel cuore di chi lo raggiunge.

11.05.2026 10° giorno - XIGAZE/LHASA (B/-/D)

Al mattino trasferimento alla stazione ferroviaria e rientro a Lhasa con il nuovo treno diretto (tre ore circa). All'arrivo trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere riservate.

12.05.2026 11° giorno - LHASA/CHENGDU (B/-/D)

Al mattino trasferimento in aeroporto e partenza per Chengdu. Nel pomeriggio, visita del centro storico: Kuan, Zhai, Jing Xiangzi e la Strada Antica di Jinli. Trasferimento quindi in hotel e pernottamento.

13.05.2026 12° giorno - CHENGDU: LESHAN E HUANGLONGXI (B/L/D)

Giornata dedicata all'escursione a Leshan per la visita del Buddha Gigante, una delle meraviglie dell'arte religiosa cinese, alta 71 metri e scolpita sul fianco di una collina.



*Il **Buddha Gigante di Leshan** è una delle meraviglie scultoree più straordinarie della Cina e dell'intero patrimonio buddhista mondiale. Scolpito nella roccia rossa di una scogliera alla confluenza di tre fiumi — Min,*



Dadu e Qingyi — il Buddha domina il paesaggio con la sua altezza imponente di 71 metri, che lo rende la statua di Buddha in pietra più grande del mondo.

Realizzato durante la dinastia Tang, a partire dall'anno 713, il colosso fu concepito da un monaco chiamato Haitong, che sperava che la sua presenza potesse placare le acque turbolente dei fiumi sottostanti, responsabili di numerosi naufragi. La statua fu completata solo molti decenni dopo, ma da allora è diventata un simbolo di fede, armonia e ingegnosità.

Il Buddha è seduto con le mani poggiate sulle ginocchia, lo sguardo sereno rivolto al fiume, e i piedi da soli misurano ben 8,5 metri di lunghezza, abbastanza grandi da ospitare comodamente decine di persone. Il volto esprime calma e compassione, e l'intera opera è stata progettata con un sofisticato sistema di drenaggio per resistere all'erosione del tempo e della pioggia.

Una scalinata scavata nella roccia permette ai visitatori di scendere lungo il fianco della statua e osservarla da diverse prospettive, regalando una percezione sempre nuova della sua imponenza. Ammirare il Buddha di Leshan è un'esperienza che unisce arte, storia e spiritualità in uno dei luoghi più suggestivi della Cina.

Sulla via del rientro, visita all'antica città di Huanlongxi, una delle meglio conservate dell'intera regione. Dopo cena trasferimento in aeroporto e imbarco sul volo notturno di rientro in Italia

Nota: la camera è prevista a disposizione sino alla partenza. In tarda serata trasferimento in aeroporto per il volo di rientro. Pasti e pernottamento a bordo.

14.05.2026 13° giorno - CHENGDU/ITALIA (B/L/D)

Arrivo in mattinata e termine dei servizi.

Legenda: B = Colazione – L = Pranzo – D = Cena

Nota:

- l'ordine delle visite indicato è puramente indicativo e potrà essere modificato senza comunque perdere le visite indicate.
- Sulla partenza del 2 maggio l'accompagnatore aspetterà il gruppo in arrivo a Chengdu



VOLI			
Volo	Data	Tratta	Orari
CA 446	02 MAY	MALPENSA – CHENGDU	13:00 – 05:40
CA 4401	04 MAY	CHENGDU – LHASA	08:00 – 10:20
CA 4402	12 MAY	LHASA – CHENGDU	11:25 – 13:40
CA 445	14 MAY	CHENGDU – MALPENSA	01:45 – 06:55

CA = Air China

HOTEL				
Città	Hotel	Camera	Notti	Trattam
Chengdu	Holiday Inn Chengdu Oriental Plaza 4* / Dorset	standard	1	BB
Lhasa	Hotgel Kyichu 3*	standard	3	BB
Gyantse	Gyantse Hotel 3*/ Yu Tuo	Standard	1	BB
Xigaze	Mansarovar / Tashi Choeta 3*	standard	1	BB
Xegar	Qomolagma Hotel 2*	standard	1	BB
Xigaze	Mansarovar / Tashi Choeta 3*	standard	1	BB
Lhasa	Hotgel Kyichu 3*	Standard	1	BB
Chengdu	Holiday Inn Chengdu Oriental Plaza 4* / Dorset	Standard	2	BB

Legenda

OB = solo pernottamento - **BB** = 1° colazione **HB** = mezza pensione - **FB** = pensione completa

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE	
Quota di partecipazione in camera doppia	€ 4.400
Assicurazione medico, bagaglio annullamento Nobis con massimali fino a 250.000€ p.p.	€ 200
ALTRE QUOTE OBBLIGATORIE	
Quota di iscrizione	inclusa
Visto Cina (fino a dicembre 2025 non richiesto. In attesa riconferma esenzione per 2026)	
Tasse aeroportuali soggette a riconferma all'emissione per persona	€ 370
EXTRA E SUPPLEMENTI FACOLTATIVI	
Supplemento camera singola	€ 750
Minimo / Massimo partecipanti	12 - 20

La quota di partecipazione include

- Tutti i voli indicati nel piano voli allegato, con Air China da Malpensa in classe economy
- Tutti i trasferimenti su base privata per il gruppo, indicati secondo le modalità indicate in programma
- La sistemazione negli alberghi indicati in programma o similari in trattamento di pernottamento e prima colazione
- Tutti i pasti indicati in programma / bevande escluse
- Il programma di visite indicato in programma (ingressi inclusi) con guide private parlanti INGLESE a Chengdu e ITALIANO in Tibet
- Il permesso di ingresso in Tibet
- Assicurazione medico, bagaglio base (massimale 30.000 euro)



- Accompagnatore dall'Italia (sulla partenza del 2 maggio l'accompagnatore aspetterà il gruppo in arrivo a Chengdu)

La quota di partecipazione non include

- Le tasse aeroportuali, soggette a variazione fino all'emissione dei biglietti
- Il visto Cina non ancora quantificabile esattamente per il 2026 (legge sotto nota visto)
- Assicurazione multirischio: annullamento e medico-bagaglio integrativa (massimale 250.000 euro);
- Le bevande
- Le mance (da pagare in loco: calcolare circa 10€ a persona al giorno)
- Extra a carattere personale
- Tutto quanto non specificamente menzionato come incluso

Termini di pagamento

200€ Pre-iscrizione

1.400€ al raggiungimento minimo partecipanti
saldo entro 45 giorni dalla partenza

Visto Cina

Fino al 31 Dicembre 2025 i cittadini italiani in possesso di passaporto ordinario possono viaggiare in Cina per motivi di affari commerciali, turismo, visite ai familiari o amici, o transito per un MASSIMO soggiorno di 15 GIORNI senza bisogno di richiedere un visto d'ingresso. Non c'è ancora nessuna comunicazione ufficiale, ma sembra probabile che l'esenzione venga estesa al 2026 (se così non fosse, bisognerà aggiungere alla quotazione il costo del visto Cina, al momento non quantificabile in maniera certa).

Permesso di ingresso in Tibet

Se l'ingresso in Tibet avviene da un aeroporto cinese, sarà necessario essere in possesso del Permesso di Ingresso in Tibet, il cui costo è già inserito nel tour: la copia di tale permesso vi verrà inviato via mail pochissimi giorni prima della partenza, ma i clienti devono recuperare il permesso in originale nell'hotel cinese nel quale effettueranno il primo pernottamento

Pre-assegnazione posti volo

La preassegnazione dei posti sui voli non è garantita, dipende dalle regole imposte dalla compagnia aerea e/o dalla classe di prenotazione. Viene da noi effettuata dopo l'emissione dei biglietti aerei, solo se permessa e solo se gratuita da parte della compagnia. In caso contrario il cliente potrà farla a pagamento, se possibile, direttamente sul sito della compagnia aerea, oppure in fase di check-in online.

Informazioni importanti da leggere

Alla conferma del viaggio vi preghiamo di volerci fornire i dati completi del passaporto di ciascun partecipante e di verificarne la validità.

Le informazioni ufficiali di carattere generale sui Paesi esteri, ivi comprese quelle relative alla situazione di sicurezza anche sanitaria e ai documenti richiesti per l'accesso ai cittadini italiani sono fornite dal Ministero Affari Esteri tramite il sito www.viaggiaresicuri.it ovvero la Centrale Operativa Telefonica al numero 06 491115 e sono pertanto pubblicamente consultabili. Poiché si tratta di dati suscettibili di modifiche e aggiornamenti, il consumatore provvederà, consultando tali fonti, a verificarne la formulazione ufficialmente espressa prima di procedere all'acquisto del pacchetto di viaggio.



Cambio

Il presente programma è stato costruito su un cambio 1USD = 0,87€. Variazioni +/- il 3% potranno comportare degli adeguamenti della quota da comunicarsi 20 giorni prima della partenza

Penali di cancellazione

Ai clienti che recedano dal contratto saranno applicate le seguenti percentuali di penale applicate sull'intero importo del pacchetto, in base al giorno di ricezione di comunicazione scritta della cancellazione dei clienti (escludendo dal calcolo i sabati, tutti i giorni festivi, il giorno della partenza e quello in cui viene effettuata la comunicazione).

- 20% per annullamenti pervenuti dalla conferma del viaggio fino a 45 giorni prima della partenza;
- 40% per annullamenti pervenuti fra 44 e 20 giorni prima della partenza;
- 70% per annullamenti pervenuti da 19 a 10 giorni prima della partenza;
- 100% per annullamenti pervenuti da 9 giorni al giorno della partenza;

La validità della comunicazione di annullamento è subordinata all'adozione della forma scritta. La quota di iscrizione e l'assicurazione sono sempre perso in toto.

N.B.: L'annullamento del viaggio da parte di un partecipante con sistemazione in camera doppia comporta il pagamento del supplemento singola. L'organizzatore si riserva il diritto di richiedere un supplemento del prezzo qualora la cancellazione comportasse il mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsto nella quota.

