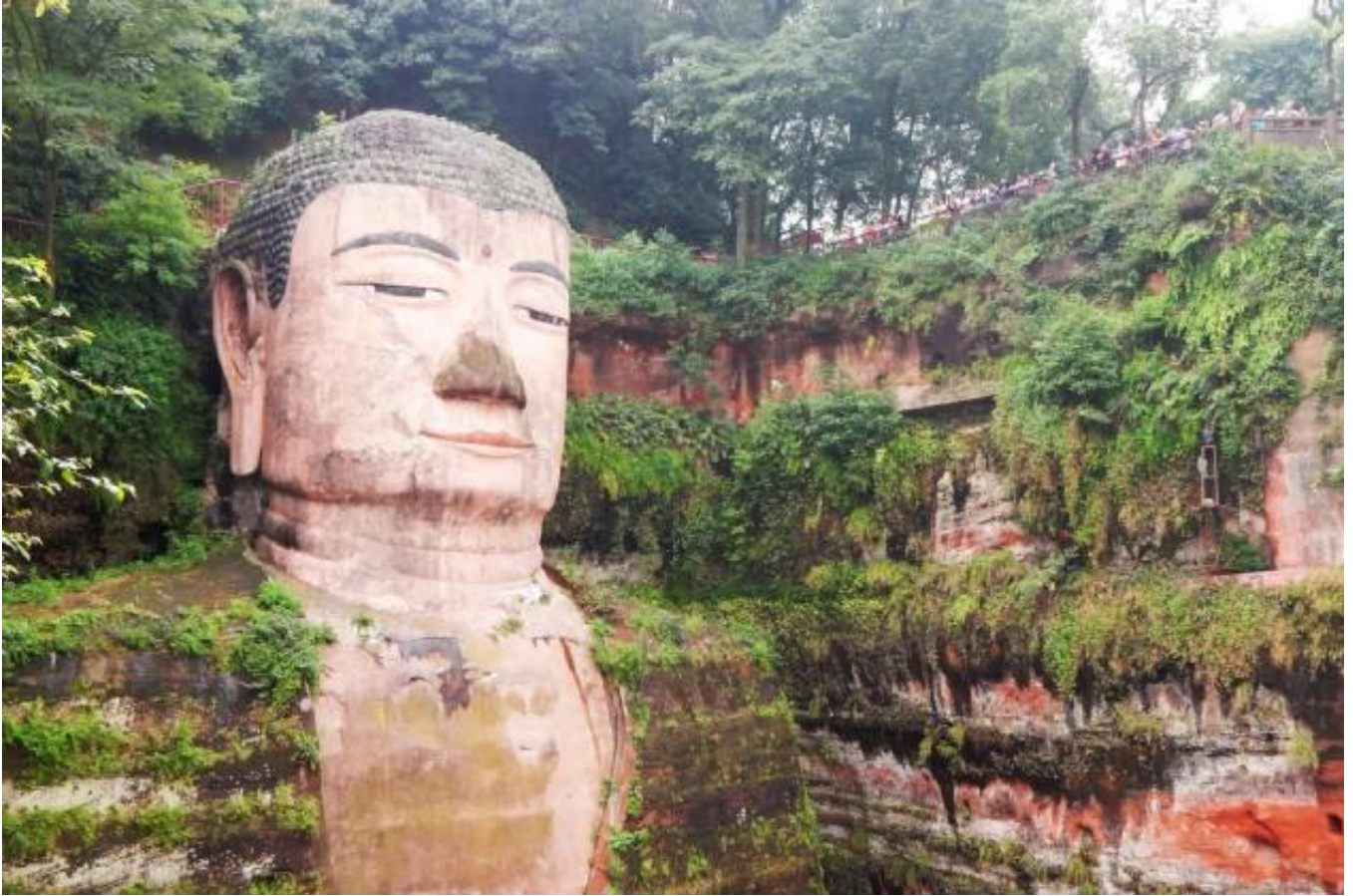


TIBET IL TETTO DEL MONDO

Accompagnatore in loco



*Una piccola visita del **Sichuan** con le sue principali attrattive: il maestoso Buddha di Leshan ed i teneri panda, osservabili nel loro habitat per raggiungere poi il Tibet, da sempre legato al nostro immaginario. Un itinerario che tocca **Lhasa** e il suo circondario per poi raggiungere **Gyantse** e **Xigatsé** nella provincia di **Tsang**.*

Itinerario in breve: Chengdu(Leshan)-Lhasa-Gyantse-Shigatse-Tsedang

Guide locali parlanti italiano a Pechino, Xian e Shanghai, parlante inglese nel Chengdu

ITINERARIO DETTAGLIATO

1° GIORNO - MILANO- CHENGDU (-/-/-)

Partenza libera dall'Italia con volo di linea. Pernottamento a bordo.

2° GIORNO - CHENGDU (-/-/D)

Arrivo all'aeroporto di Chengdu. Incontro con la guida locale, visita del **quartiere Jinli**. Pranzo libero. Trasferimento in albergo. Cena e pernottamento.

3° GIORNO - CHENGDU - LESHAN - CHENGDU (B/L/D)

Prima colazione. In mattinata escursione per la visita del **Centro di riproduzione del Panda Gigante**. Pranzo in un ristorante locale. Proseguimento a **Leshan** per visitare il **Buddha Gigante**. Tardo pomeriggio rientro a Chengdu. Cena in hotel e pernottamento.

4° GIORNO - CHENGDU - LHASA (B/-/D)

Prima colazione. Mattina trasferimento in aeroporto e partenza per **Lhasa**. Arrivo all'aeroporto di Gonggar e trasferimento in albergo. Tempo a disposizione per assuefarsi all'altitudine. Cena e pernottamento.

5° GIORNO - LHASA (B/L/D)

Pensione completa. La mattina sarà dedicata ad una visita della città e del **Monastero di Drepung**, fondato nel 1416: questo era un tempo il più grande monastero del mondo con oltre 10.000 monaci, mentre oggi ne ospita circa 600; nel 1530 divenne la residenza del Dalai Lama fino a quando non fu costruito il Potala. Il pomeriggio si visita il **Jokhang**, il tempio più sacro e centro spirituale del Tibet; lo circonda il **Barkor**, con il kora, il circuito di pellegrinaggio animato di devoti che lo percorrono in senso orario, i musicisti di strada e le bancarelle che vendono oggetti sacri. Rientro in albergo.

6° GIORNO - LHASA (B/L/D)

Pensione completa. Mattina dedicata alla visita del **Potala**, forse l'edificio più famoso di tutta Lhasa, che con i suoi colori bianco e ocra domina il panorama della città. Pomeriggio visita nella zona ovest di Lhasa, dove si trova il **Norbulingka**, Palazzo d'estate del Dalai Lama, fondato nel 1755. Da qui, nel 1959, il 14° Dalai Lama fuggì, travestito da soldato tibetano. A seguire il **Monastero dell'ordine Gelugpa di Sera**, fondato nel 1419 che un tempo ospitava un'immensa popolazione monastica e cinque collegi per l'insegnamento. Pernottamento.

7° GIORNO - LHASA - LAGO YAMDROK- GYANTSE (B/L/D)

Pensione completa. Partenza alla volta della provincia di Tsang: la meta odierna sarà **Gyantsé**, situata a 280 km a sud-ovest di Lhasa e a m. 3950 di altitudine. Lungo il tragitto si attraverseranno i passi di **Kamba-Là** (m.4794) e di **Karo-Là** (m. 5010). Sosta al suggestivo **Lago Yamdrok**, situato a m. 4488 s.l.m., che con il cielo terso assume una meravigliosa colorazione turchese intenso. È uno dei quattro laghi sacri del paese. Semplice pranzo al sacco lungo il tragitto. Arrivo a Gyantsé nel pomeriggio. Sistemazione nell'albergo prescelto. Cena e pernottamento.

8° GIORNO - GYANTSE - SHIGATSE (B/L/D)

Pensione completa. Al mattino visita del **Kumbum**, che letteralmente significa "100.000 immagini" e racchiude splendidi dipinti e sculture tibetane. Il Kumbum è un chorten, come in Tibet vengono chiamati gli stupa, che viene utilizzato come reliquario: fu realizzato nel 1440, è alto 35 metri ed è sormontato da una cupola d'oro; la salita tocca livelli sempre più alti del percorso tantrico. Semplice pranzo in ristorante. Al termine trasferimento a



PIANETA GAIA VIAGGI s.r.l.

Via Maria Vittoria 41 - 10123 Torino
P.IVA 07708710012

T. +39 011 54 63 85/6
turismo@pianetagaia.it
www.pianetagaia.it
blog.pianetagaia.it

Shigatsé (km. 180), che si raggiunge in 2 ore circa. Shigatse, importante centro commerciale e amministrativo, è la seconda città per dimensioni del Tibet. È la sede ufficiale del Panchen Lama, che risiede nel **monastero di Tashilumpo**, fondato nel 1447. Il titolo Panchen significa “grande studioso” e per tradizione era riservato agli abati del Tashilumpo. Dopo la visita trasferimento in albergo. Cena e pernottamento.

9° GIORNO - SHIGATSE - MONASTERO SAKYA - SHIGATSE (B/L/D)

Prima colazione in albergo. Intera giornata dedicata all'escursione al **Monastero Sakya**. Pranzo durante l'escursione. Cena in ristorante locale. Pernottamento.

10° GIORNO - SHIGATSE - TSEDANG (B/L/D)

Pensione completa. Partenza in auto privata al mattino per **Tsedang**. Arrivo e visita del **Monastero Tradrunk**. Cena e pernottamento.

11° GIORNO - TSEDANG - CHENGDU (B/-/D)

Prima colazione. In mattina visita delle **Tombe dei Re tibetani**. Trasferimento all'aeroporto e partenza con volo per **Chengdu**. Pranzo libero. Arrivo e trasferimento in albergo. Cena in albergo. Pernottamento.

12° GIORNO - CHENGDU - ITALIA (B/-/-)

Prima colazione in albergo. Camera a disposizione fino alle 12.00. Tempo libero a disposizione fino al trasferimento in aeroporto di Chengdu. Fine dei servizi in Cina. Partenza per l'Italia (volo non compreso in quota).

13° GIORNO - ITALIA (-/-/-)

Pasti e pernottamenti a bordo. Arrivo in Italia. Fine dei servizi



PIANETA GAIA VIAGGI s.r.l.

Via Maria Vittoria 41 - 10123 Torino
P.IVA 07708710012

T. +39 011 54 63 85/6
turismo@pianetagaia.it
www.pianetagaia.it
blog.pianetagaia.it

I VOLI

Partenze disponibili dai principali aeroporti italiani

GLI ALBERGHI

Categoria da definire sulla base delle proprie esigenze

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA

LA QUOTA COMPRENDE

- Voli interni con le tasse in classe economica
- Treni in seconda classe, navi da crociera o battelli per turisti (quando previsti)
- Hotel menzionati o se non disponibili altri della stessa categoria su base camera doppia standard
- Trattamento di pensione completa come indicato nel programma, pranzi cinesi in ristoranti locali, cene occidentali se menu o a buffet o alla cinese, con 1 bevanda analcolica ai pasti
- Trasferimenti privati da/per aeroporto hotel nelle varie località e visite come indicato nel programma
- Guide locali parlanti italiano a Pechino, Xian e Shanghai, parlante inglese nel Chengdu e dintorni
- Tutti gli ingressi nei siti indicati
- Gadgets, etichette bagaglio e documentazione illustrativa varia
- Assicurazione AXA per l'assistenza medica, il rimpatrio sanitario ed il danneggiamento al bagaglio.

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Voli intercontinentali da e per l'Italia, tasse aeroportuali da inserire nel biglietto
 - Visto individuale cinese VISTO: Per partecipare a questo viaggio occorre il visto cinese con
 - Procedura tradizionale con invio del passaporto originale ed 1 foto-tessera a non oltre 25 giorni prima della partenza € 160 per persona
 - Eventuali tasse aeroportuali locali da pagare localmente (al momento non presenti).
 - Alcuni pasti, le bevande extra, le mance (obbligatorie, da consegnare all'arrivo alla guida di Pechino in moneta locale, RMB 500 – circa 65 euro), gli extra di carattere personale, eccedenza bagaglio
 - Le escursioni facoltative e tutto ciò non evidenziato nella voce "la quota comprende"
 - La quota di iscrizione € 60.
 - Estensione assicurazione medica con massimali medici
 - Assicurazione annullamento facoltativa AXA pari al 3% del valore del viaggio
-