

Vacanze Nel Mondo

Enjoy Your Adventure

TOUR DI GRUPPO IN LADAKH

"LA PORTA VERSO IL PARADISO"

Il Piccolo Tibet ed il Ladakh di Vacanze Nel Mondo

Partenza di Gruppo : dal 17 agosto al 31 agosto 2011

14 Notti - 15 Giorni

TOUR :New Delhi - Leh-Shankar-Shanti Stupa-Thiksey-Shey Palace-Stok Palace-Hemis-Leh Palace-Tzemo Gompa-Kardungla Pass-Diskit-Hunder-Valle di Nubra-Sumur- Stakna Tagh Thog-Matho-Uletopko-Lamayuru-Ridzong-Alchi-Likir-Phyang-Leh-Delhi

01° giorno mercoledì 17 agosto 2011: Partenza dall'Italia

Nella mattinata ritrovo dei partecipanti nell'aeroporto internazionale convenuto. Operazioni di imbarco e partenza per Delhi, capitale dell'India. (snack e pernottamento a bordo)

02° giorno giovedì 18 agosto 2011: Arrivo a New Delhi

All'arrivo all'aeroporto Indira Gandhi International di New-Delhi, dopo il normale disbrigo delle pratiche per passare la dogana e l'ufficio immigrazione, troverete ad attendervi la vostra Guida indiana parlante italiano, che vi accompagnerà passo per passo in questo indimenticabile viaggio. Trasferimento in hotel, check-in e sistemazione nelle camere riservate per il meritato riposo. Dopo la prima colazione, visita della città di Delhi, capitale dell'India ed attiva metropoli. Vedrete l'INDIA GATE (la Grande Porta dell'India), la zona delle AMBASCIATE dall'esterno gli EDIFICI GOVERNATIVI, il PARLAMENTO, il PALAZZO PRESIDENZIALE. Rientro in Hotel, cena e pernottamento.

03° giorno venerdì 19 agosto 2011: New Delhi – Leh

Sveglia al mattino presto e dopo la prima colazione, partenza in tempo utile per raggiungere l'aeroporto per la partenza con il volo interno diretto a Leh. All'arrivo, check-in e sistemazione in hotel nelle camere riservate. Tempo libero per rilassarsi ed ambientarsi all'altitudine di Leh 3.500 Metri. Leh è la capitale del Ladakh. Oggi è una tranquilla, ma animata cittadina di circa ventimila abitanti, un tempo è stata la sede di potenti re a cui era sottomesso lo stesso Tibet. Leh è situata a oltre 3500 metri sul livello del mare in una ampia pianura solcata dal fiume Indo. E' l'unica città in senso proprio, di tutto il Ladakh (altrove si possono trovare solo villaggi, deserti e montagne), e oggi è uno strano miscuglio di vecchio e nuovo. Turisti, venditori di tappeti kashmiri, militari indiani (la linea di cessate il fuoco con il Pakistan è a pochi chilometri a nord) e ladakhi, si mescolano dando luogo ad una realtà affascinante. Pranzo, cena e pernottamento in hotel.

04° giorno sabato 20 agosto 2011: Leh – Shankar – Shanti Stupa – Leh

Sveglia per la prima colazione e riposo durante la mattinata. Dopo pranzo il nostro viaggio verso la scoperta della filosofia tibetana continua. Pomeriggio tranquillo e visita al: MONASTERO DI SHANKAR: conserva una meravigliosa rappresentazione di

Avalokiteshvara uno dei più grandi bodhisatva. SHANTI STUPA: ovvero la Pagoda della Pace, (sponsorizzata dai buddisti giapponesi), da qui, si può godere una vista unica di Leh. Tempo libero per ambientarsi tra la popolazione tipica Ladakha e per visitare il centro di Leh con i suoi negozi di antiquariato e originali Pashmine. Pranzo, cena e pernottamento in hotel.

05° giorno domenica 21 agosto 2011: Leh – Tiksey – Shey Palace – Stok Palace – Leh

Dopo la prima colazione, partenza alla scoperta di: MONASTERO DI TIKSEY: una struttura imponente, sopra i resti di un vecchio monastero, abitato da più di 80 monaci, dai 5 anni ai 70 anni di età. Vi sono una miriade di mulini da preghiera che girano ad ogni ora del giorno, vengono fatti ruotare con la mano destra in senso orario affinché il mantra della compassione "Om mani padme hum", scritto in pergamene introdotte nelle cavità possa diffondersi nell'aria e produrre benefici. All'interno vi sono interessantissime statue e stupendi affreschi. Visitare Thiksey è una esperienza unica, si passa da cunicoli e cappelle buie fortemente suggestive, a stanze solari, con statue gigantesche e coloratissime. SHEY PALACE: Shey, 15 km a sud di Leh, era un tempo la residenza estiva dei re del Ladakh. Il Gompa, ancora parzialmente in uso e oggi sottoposto a restauri, si trova una biblioteca, una collezione di thangka e nei dintorni molti stupa e mani, muri con iscrizioni sacre. STOK PALACE: Il museo del palazzo ospita oltre alle belle pitture del diciassettesimo secolo una serie di tanka di Padmasambhava e alcuni interessanti gioielli tra cui il Perak reale. Pranzo, cena e pernottamento in hotel.

06° giorno lunedì 22 agosto 2011: Leh – Hemis – Leh Palace – Tzemo Gompa – Leh

Dopo la prima colazione partenza per la visita all'Hemis Gompa. HEMIS GOMPA: a circa 45 a sud di Leh, noto anche come Chang-Chub-Sam-Ling, ovvero "Luogo solitario della persona compassionevole", è situato in una bella valle, circondato da corsi d'acqua e da "mani" (mure di pietra ricoperte di iscrizioni sacre) ed è un luogo dove regna il silenzio e la pace. L'Hemis Gompa ha un significato religioso per i buddhisti locali che sono tenuti a recarvisi almeno una volta nella vita; inoltre qui si svolge una volta l'anno (giugno/luglio) la festa che commemora la nascita di un grande saggio indiano, Padmasambhava. Ogni dodici anni, durante l'anno della Scimmia, durante la festa viene esposto il thangka (nell'arte tibetana è una rappresentazione sacra rettangolare dipinta su un tessuto). LEH PALACE: costruito nel XVI secolo, ma oggi abbandonato e assai danneggiato, in conseguenza della guerra del Ladakh contro il Kashmir nel secolo scorso. Le montagne dello Zaskar, dall'altra parte del Fiume Indo, sembrano vicinissime. Il palazzo è stato venduto alla Società Archeologica Indiana dalla famiglia reale Ladakhi ed è in corso un ambizioso progetto di ristrutturazione. TZEMO GOMPA: Namgyal Tsemo Gompa è il monastero che sovrasta la città vecchia di Leh, bellissimo l'interno con meravigliose e mastodontiche statue. Pranzo, cena e pernottamento in hotel.

07° giorno martedì 23 agosto 2011: Leh – Kardungla Pass – Diskit – Hunder

Dopo la prima colazione partenza per KARDUNGLA PASS, il "cappello del globo stradale", che offre dai suoi 5603 mt., dei panorami mozzafiato. Quassù in due ore, può esserci pioggia, sole, grigio, nebbia, neve, vento, cielo azzurro. Lo sguardo spazia sui rilievi del Karakorum e sulla splendida Nubra Valley. Questa valle, tagliata fuori dal mondo, solcata dal corso del fiume Nubra, si estende dominata da imponenti pareti granitiche a strapiombo, a tratti incise da profonde fenditure verticali ed è punteggiata, nei punti più fertili, da villaggi e campi coltivati il cui verde intenso contrasta con il deserto di montagna circostante. Proprio qui transitavano le carovane cariche di sete, oro ed altri preziosi, dirette alla Valle dell'Indo. Visita dei MONASTERI DI DISKIT e HUNDER, i più antichi della valle. Pranzo, cena e pernottamento in campo tendato Deluxe.

08° giorno mercoledì 24 agosto 2011: Nubra Valley – Sumur

Dopo la colazione, partenza per risalire la VALLE DI NUBRA. Questa valle, tagliata fuori dal mondo, solcata dal corso del fiume Nubra, si estende dominata da imponenti pareti granitiche a strapiombo, a tratti incise da profonde fenditure verticali ed è punteggiata, nei punti più fertili, da villaggi e campi coltivati il cui verde intenso contrasta con il deserto di montagna circostante. Proprio qui transitavano le carovane cariche di sete, oro ed altri preziosi, dirette alla Valle dell'Indo. All'arrivo a Sumur, visita della GOMPA DI SUMUR. Trasferimento nel campo fisso, sistemazione, pranzo, cena e pernottamento.

09° giorno giovedì 25 agosto 2011: Sumur – Leh

Dopo la prima colazione, partenza per Leh. All'arrivo, trasferimento in hotel, check-in e sistemazione nelle camere riservate. Tempo libero tra le viuzze di Leh. Pranzo, cena e pernottamento in hotel.

10° giorno venerdì 26 agosto 2011: Leh – Stakna - Thag Thag – Matho - -Leh

Dopo la prima colazione, partenza tra campi assolati, per raggiungere i Monasteri di Stakna, Thag Thog Gompa e Matho Gompa. MONASTERO DI STAKNA: sulla stessa sponda dell'Indo su cui sorge Hemis, si trova lo Stakna Gompa o "naso della tigre". E' un'immagine bellissima e inverosimile: tra i campi assolati, quasi per caso, emerge un'altura su cui è arroccato questo monastero. THAG THOG GOMPA: risale al VII secolo circondato da campi d'orzo e di colza, uno dei più antichi del Ladakh. MATHO GOMPA: monastero isolato nel lembo occidentale del vastissimo altopiano tibetano, una zona incontaminata fatta di immensi spazi e abitata da popolazioni nomadi che vivono seguendo tradizioni archetipe, dove si trovano antichi ed isolati monasteri nei pressi di laghi turchesi e i colori vividi della natura esaltati dall'aria rarefatta sembrano dipingere, come in una tavolozza, le praterie, i laghi e le montagne circostanti. Pranzo, cena e pernottamento in hotel.

11° giorno sabato 27 agosto 2011: Leh – Uleytokpo – Lamayuru – Uleytokpo

Dopo la prima colazione, partenza per Uleytokpo. All'arrivo, sistemazione nel resort e pranzo. Nel pomeriggio, escursione a Lamayuru, situato a 55 km da Uleytokpo, che ospita il collegio monastico più antico del Ladakh. Il cuore del monastero è la grotta dove visse e meditò il mistico e yogin Naropa, l'autore degli insegnamenti esoterici conosciuti come i "Sei Yoga di Naropa". Cena e pernottamento in camp-resort.

12° giorno domenica 28 agosto 2011: Uleytopko – Ridzong – Alchi

Dopo la prima colazione, partenza per la visita dei Monasteri di Alchi (XI secolo) e di Ridzong. ALCHI, fu fondato nell'11° secolo dal re Atisha. Il monastero è stato decorato dai maggiori artisti del Kashmir e del Tibet ed è famoso per la colossale raccolta di statue del Buddha realizzate in terracotta dipinta. RIDZONG: è uno dei più impressionanti monasteri del Ladakh, situato al fondo di una gola, e arroccato sulle pendici rocciose della montagna. Appartenente alla scuola Gelugpa, rimane famoso come uno dei monasteri con la disciplina più ferrea in Ladakh. Pranzo, cena e pernottamento al camp-resort.

13° giorno lunedì 29 agosto 2011: Uleytopko – Likir – Phyang - Leh

Dopo la prima colazione, partenza per il ritorno verso Leh, nel percorso sosta per la visita del MONASTERO DI LIKIR. Di seguito visita del MONASTERO DI PHYANG : costruito nel 1530 dal re Tashi Namgyal ed è attualmente diretto dal maestro tibetano Togdan Rimpoche. Vi appartengono una cinquantina di monaci ed una decina di novizi. All'arrivo A Leh, sistemazione in hotel e tempo libero. Pranzo, cena e pernottamento.

14° giorno martedì 30 agosto 2011: Leh - New Delhi

Dopo la prima colazione, trasferimento all'aeroporto domestico, per il volo verso Delhi. All'arrivo, sistemazione in hotel. Tempo libero per escursioni e shopping. Cena in un tipico ristorante e rientro in hotel per breve pernottamento, in attesa del trasferimento all'aeroporto internazionale, per il volo di rientro in Italia

15° giorno mercoledì 31 agosto 2011 : New Delhi – Italia

Nelle prime ore del mattino, trasferimento all'aeroporto internazionale di Delhi, per le operazioni di imbarco con il volo previsto, per il ritorno in Italia... Arrivo in Italia, all'aeroporto convenuto e rientro alla propria destinazione...

Viale Davide Lazzaretti, 88

58031 Arcidosso – Grosseto

Tel. +39.0564.172.00.55 – Fax. +39.0564.773.115

E-Mail: booking@vacanzenelmondo.eu – Web Site: www.vacanzenelmondo.eu