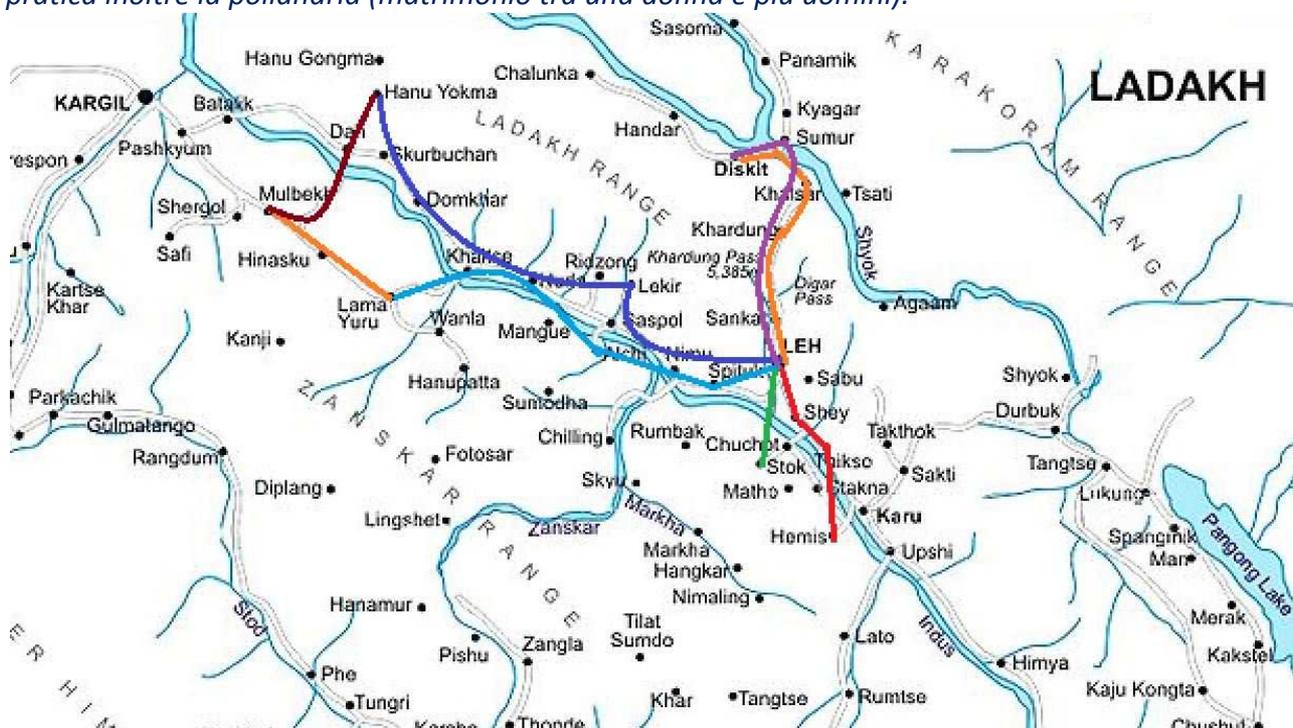


# LADAKH

## Monasteri Buddisti e villaggi Brokpas

*Il Ladakh si trova all'estremità occidentale dell'Himalaya, nella remota regione dell'Altopiano Tibetano, tra quattro catene montuose: Great Himalayan, Zaskar, Ladakh e Karakorum. Qui si trova il Ghiacciaio Siachen, il più esteso al di fuori delle regioni polari. Essendo sempre stato il passaggio obbligato delle carovane provenienti dall'India e dirette verso l'Asia Centrale attraverso il Tibet, il Ladakh è il depositario delle influenze culturali e religiose di questa vasta regione. Resta comunque principalmente di cultura buddista e tibetana. Un viaggio per scoprire la tradizione buddista tibetana autentica, con i suoi monasteri che sfidano il tempo e i poco conosciuti paesi Dha e Hanu che sono insediamenti della comunità di Drokpa o Brokpa in Ladakh. Secondo il credo popolare, i Brokpas fecero parte dell'esercito di Alessandro Magno che venne nella regione più di duemila anni fa. Il costume di sposarsi tra componenti della comunità locale ha assicurato ai Brokpas di mantenere le loro distinte caratteristiche: hanno una carnagione chiara e gli occhi azzurri. La comunità Drokpa o Brokpa sono culturalmente e fisiognomicamente distinti dai comuni Ladakhis. La comunità ha un modo unico di vestirsi, in particolare le donne usano adornare di fiori i loro cappelli. Tale usanza ha fatto guadagnare loro il nomignolo di "donne dei fiori". La comunità pratica inoltre la poliandria (matrimonio tra una donna e più uomini).*



### Itinerario:

#### 1° giorno: arrivo a Leh (mt.3500)

Arrivo e trasferimento in hotel. Un po' di relax per abituarsi all'altitudine. Pomeriggio visita del **Palazzo reale di Leh del 17° sec.** a somiglianza del Potala, del vecchio quartiere e del bazaar. Cena e pernottamento.



## 2° giorno: Leh – Shey – Thiksey – Hemis – Leh

Dopo colazione partenza per la visita dei monasteri ad Est di Leh lungo l'altipiano del fiume Indo. Il primo che si incontra è **Shey Monastery** (dopo km.16); il monastero era il ritiro estivo della famiglia reale del Ladakh, costruito nel 1655 da Deldon Namgyal, in memoria di suo padre, Singay Namgyal. Il gompa è noto per la sua colossale statua in oro-rame dorato di un Buddha Shakyamuni seduto; considerata la seconda più grande statua del Buddha in Ladakh. A seguire **Thiksey Monastery** (a km. 20 da Leh) posto in posizione dominante in cima a una collina, il complesso ospita un numero di innumerevole di stupa, pitture murali e statue nell'edificio a dodici piani che contiene anche una statua di Buddha alta 15 metri nella sala principale di preghiera. A km.45 da Leh incontriamo il **Monastero di Hemis** nascosto su una montagna sulla riva occidentale del fiume Indo, fondato nel 1630 dalla prima incarnazione di Stagsang Raspa Nawang Gyatso. Il monastero appartiene all'ordine dei Dugpa Kargyutpa o Red Sect of Buddhism. Nei locali del monastero, sono esposti diversi antichi dipinti religiosi e storici (Thangkas), armi e persino un cucciolo di avvoltoio. Rientro a Leh, cena e pernottamento.

## 3° giorno : Leh – Stok – Chogmalsar - Leh

Dopo colazione partenza per la visita della residenza estiva della famiglia reale del Ladakh: lo **Stok Palace**, costruito nel 1820 dal re Tsepal Namgyal, incapsula e riflette la ricca storia e lo stile di vita della famiglia reale. È situato nella valle del fiume Singey Sangpo, (Indo), l'architettura di Stok Palace è una raffinata fusione degli stili architettonici tradizionali e contemporanei è composto da bellissimi giardini e una biblioteca che ospita 108 volumi del Kangyur (collezione di insegnamenti del Signore Buddha), il palazzo è tra i luoghi da non perdere in Ladakh. Sulla via del rientro a Leh si visita il villaggio di **Chogmalsar**, rifugio di tibetani in esilio e dove ha sede una celebre scuola di buddismo. Cena e pernottamento a Leh.

## 4° giorno : Leh – Alchi – Lamayuru

Dopo colazione si parte in direzione Ovest, si sosta al Monastero di **Likir** (5 km da Leh), al Monastero di **Spituk** (18 km da Leh) e del Monastero di **Phyang** (17 chilometri da Leh) per raggiungere **Alchi**, un bellissimo villaggio con splendidi monumenti risalenti a vari periodi: il monastero di Alchi è il più antico e fu costruito tra il 958 e il 1055 d.C. dal Guru Rinchen Zangpo, e all'interno del complesso troviamo edifici come il Dukhang o Sala delle Assemblee, il Tempio Principale (gTsug-lag-khang), il Tempio Manjushri ('Jam-dpal lHa-khang) e i Chortens. Inoltre, il tempio ha anche altri due templi importanti: "Lotsabha Lakhang" e "Lakhang Soma". Tutte queste meravigliose architetture sono adornate con pitture minutamente scolpite, che si ritiene siano le più antiche sopravvissute in Ladakh. Proseguire per **Lamayuru**. Cena e pernottamento

## 5° giorno : Lamayuru - Mulbek

Dopo colazione si continua verso Ovest per visitare il **monastero di Lamayuru**, su uno sperone roccioso, circondato da un paese di circa 100 abitazioni è di uno dei più antichi monasteri del Ladakh, risalente al 10° sec. contiene una splendida collezione di murales, testi e figure buddiste. Si prosegue verso Kargil per visitare il **Mulbekh Monastery** or Mulbekh Gompa composto da due gompa, un Drukpa e un monastero buddista Gelugpa. Cena e pernottamento a Mulbekh

## 6° giorno : Kargil – Dha

Dopo colazione ci si dirige verso la terra degli "ariani" enclave di una popolazione aliena al Ladakh (biondi, alti, occhi celesti): Dha & Hanu passando attraverso i bellissimi villaggi di Kaltsey, Domkhar, Skurbuchan e Achinathang. Ci sono molti piccoli villaggi ma solo due villaggi, Dha e Hanu sono aperti al turismo. Cena e pernottamento a Dha



### 7° giorno : Dha – Hanu – Leh

Colazione. Si interagisce con le “donne dai fiori” e si rientra a Leh, eventualmente visitando quanto si è sorvolato in andata. Cena e pernottamento a Leh.

### 8° giorno : Leh – Nubra Valley

Dopo colazione ci si inerpica per valicare il passo carrozzabile più alto del mondo, il **Kardum-La** (mt.5.600) per poi ridiscendere nella Nubra Valley, dove si visita il monastero di **Diskit**, il più antico e il più grande monastero buddista (gompa) nella Nubra Valley. Appartiene alla setta Gelugpa (cappello giallo) del buddismo tibetano. Fu fondato da Changzem Tserab Zangpo, un discepolo di Tsong Khapa, fondatore di Gelugpa, nel 14 ° sec. Cena e pernottamento

### 9° giorno : Nubra Valley

Esplorazione del recente Monastero di **Samstanling** situato nel villaggio di Keygar, del Monastero di **Spituk**, sulle famose Magnetic Hills, alla confluenza dell'Indo e del fiume Zanskar vicino a Nimoo. Cena e pernottamento.

### 10° giorno: Nubra Valley - Leh

Dopo colazione si rientra a Leh. Pomeriggio a disposizione per attività individuali. Cena e pernottamento

### 11° giorno : Leh – partenza

In tempo trasferimento in aeroporto per il volo di ritorno o altra destinazione

## QUOTE P. PERSONA: PARTENZE GIORNALIERE GARANTITE

2 PAXS	3 PAXS	4 PAXS	6 PAXS
€ 1200	€ 995	€ 935	€ 815
Supplemento singola : € 420			
Supplemento pensione completa € 145			
Accompagnatore locale parlante italiano : € 1450 (da dividere)			

#### INCLUSO

- \* Trasferimenti privati con Toyota Innova senza aria condizionata (3 persone più l'autista per mezzo)
- \* Pernottamento in hotel 3 stelle
- \* Prima colazione a Cena
- \* Visite ed escursioni compresi gli ingressi, come indicato in programma
- \* Guide locali parlanti inglese.
- \* permessi
- \* assicurazione medica

#### NON INCLUSO:

Volo Italia – Leh  
Visto India ( € 80)  
Pranzi e bevande  
Extra personali

**NB. PERIODO VIAGGIO : TRA FINE APRILE/ MAGGIO A FINE SETTEMBRE/INIZI OTTOBRE**