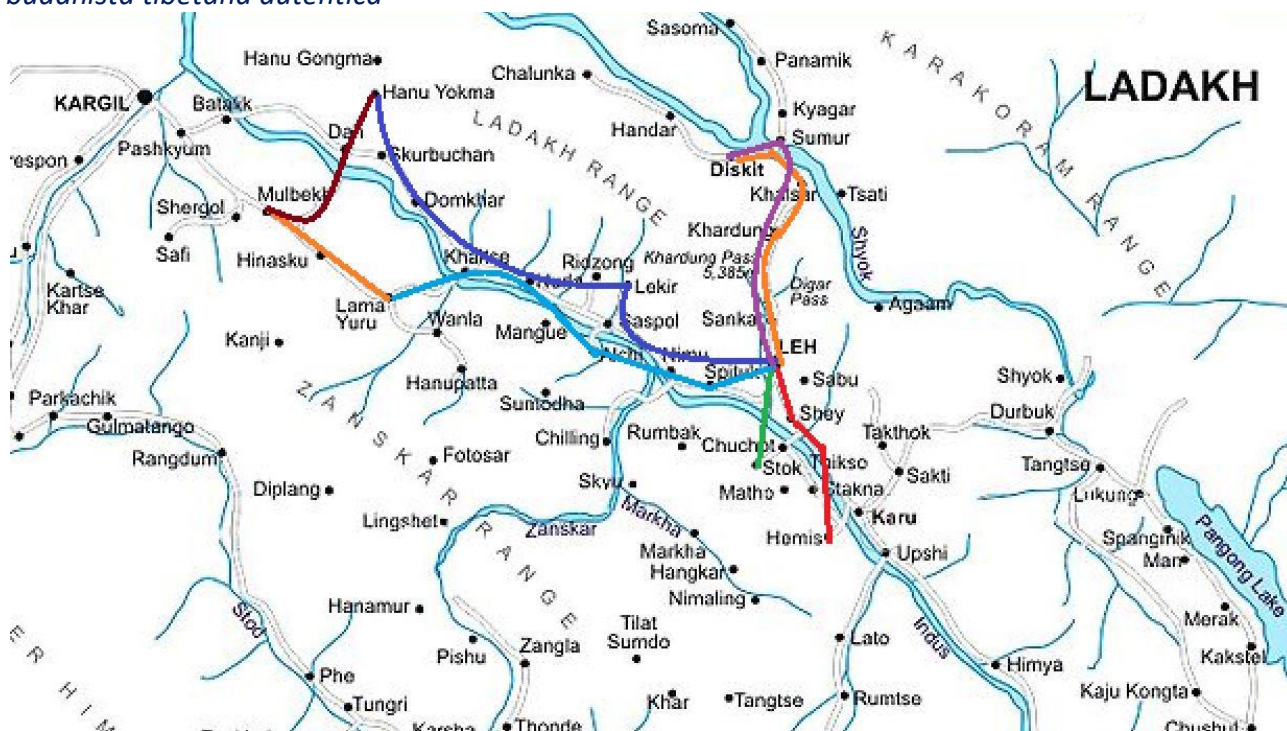


LADAKH

Il piccolo Tibet

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



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'altitudine 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 gompā 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 stupas, 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 – Stock – 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, soste 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 (gTslug-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 minuziosamente scolpite, che si ritiene siano le più antiche sopravvissute in Ladakh. Prosecuzione per **Lamayuru**. Cena e pernottamento

5° giorno : Lamayuru – Ridzong - Leh

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. Si prosegue con la visita del bellissimo monastero di Ridzong, che si trova in fondo ad una stretta valle, in mezzo a scenari mozzafiato. Rientro a Leh, cena e pernottamento.

6° 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



7° 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 Zaskar vicino a Nimoo. In serata rientro a Leh. Pernottamento.

8° giorno : Leh – partenza

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

QUOTE PER PERSONA:

2 PAXS	3 PAXS	4 PAXS	6 PAXS	8 PAXS
€ 1080	€ 950	€ 845	€ 710	€ 625
Supplemento singola : € 370				

PARTENZE:

17-24-31 Maggio

07-28 Giugno

05-12 Luglio

02-16-23-30 Agosto

06 Settembre

INCLUSO

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

NON INCLUSO:

Volo Italia – Leh

Visto India (€ 80)

Pranzi e bevande

Extra personali

NB. PERIODO VIAGGIO : TRA MAGGIO A INIZIO SETTEMBRE