



-QUOTA TOUR- 3*

1200€

Quote al cambio 1€=1,15\$

Giorno 01: Arrivo a XINING

Arrivo a Xining la capitale della provincia del Qinghai, a 2.275 metri di quota, rappresenta per questo viaggio una prima tappa di acclimatamento. Trasferimento in hotel.

Giorno 02: XINING- LHASA

Prima colazione, mattina libera fino al trasferimento in stazione in tempo per prendere treno per Lhasa previsto per le 14:01 con arrivo il giorno successivo alle 11:20. Vi attendono circa 22 ore di viaggio con pernottamento in cuccetta; 1.972 chilometri vi separano da Lhasa.

960 chilometri corrono ad una quota di oltre 4.000 metri, raggiungendo il punto più alto a 5.072 metri. Il treno tocca i 120 chilometri all'ora, 100 chilometri orari nelle tratte su permafrost, strato di terreno permanentemente gelato che però le variazioni di temperatura stagionali rendono disomogeneo: una vera sfida per la costruzione della ferrovia!

Giorno 03: Arrivo a Lhasa

All'arrivo alla stazione di Lhasa in tarda mattinata. Sarete accolti dal nostro staff. Vi sarà dato un caldo "Tashidelek", (che significa benvenuto con benedizione. Trasferimento in hotel, a circa 20 min. dalla stazione). Lhasa si trova a 3.650 metri di altitudine è importante riposare per alleviare il mal di montagna: resistete alla tentazione di uscire e prendetevi la giornata per acclimatarvi. Ricordarsi di bere molta acqua, mangiare leggero, e non fare la doccia se si può farne a meno.

Giorno 04: Potala Palace, Tempio di Jokhang, Barkhor

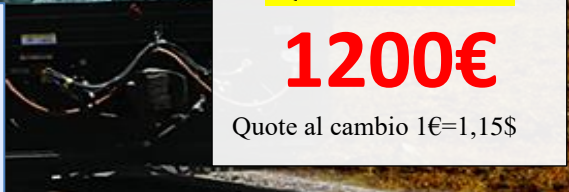
Giornata dedicata alla scoperta di Lhasa e alle sue bellezze storiche e culturali: **Potala Palace**: meta imperdibile di Lhasa, il Potala Palace è una delle grandi meraviglie architettoniche del mondo. Come centinaia di pellegrini prima di voi, la prima vista della struttura a fortezza sarà un momento magico, che ricorderete per molto tempo. Entrare nel palazzo vuol dire percorrere due ripide rampe di accesso, che vi lasceranno ansimanti in quest'aria con poco ossigeno. Viaggiate leggeri e non vi preoccupate di caricarvi con acqua, ci sono bottiglie in vendita su tutto il percorso fino alla cima del Potala. Nel pomeriggio, visita del **Tempio di Jokhang**, conosciuto anche in tibetano come Tsuglhakhang, il Tempio di Jokhang è la struttura religiosa più venerata in Tibet. Pieno di burro di yak, mormorii di mantra e di leggeri passi di pellegrini con gli occhi spalancati, Jokhang è un'esperienza tibetana impareggiabile. Di fronte all'entrata c'è un piazzale perennemente affollato, con pellegrini che lucidano le pietre lastricate con le loro posizioni prostrate. Il circuito attorno ad esso chiamato **Barkhor**, è un famoso mercato locale di artigianato, buon posto per acquistare souvenir.

Giorno 05: Città di Lhasa(B)- In evidenza: Sobborghi di Lhasa (B)- Visita del monastero Ganden, Drepung E Drak Yerpa.

Lasciamo Lhasa e ci dirigiamo verso est in direzione del monastero di Ganden, il verde della valle, i contrasti dei campi accuratamente lavorati e le imponenti grigie montagna vi accompagneranno per un cinquantina di km. Raggiungerete la mitica Ganden a 4300m sulla cima del monte Wangbur, la maestosità delle montagne formano un anfiteatro naturale dove la risorta Ganden si adagia compresa tra i suoi affascinanti monasteri. Ganden è una delle tre più importanti università Gelupa. Nel pomeriggio rientrando verso Lhasa, stop Drak Yerpa, lo storico eremo sui monti ad est di Lhasa, un luogo che ha significati profondi nella cultura spirituale tibetana. C'è un detto: "Lhasa è il santuario del Tibet, Drak Yerpa è il santuario di Lhasa. Non vedere Drak Yerpa a Lhasa è come fare un abito senza il collare.". L'ingresso alla **Valle Yerpa** dista circa 16 km a nord est di Lhasa sulla riva settentrionale del fiume Kyichu. Da lì, sono un altro 10 km le famose antiche grotte di meditazione. Nel rientro se ancora in tempo stop al **Monastero Sera**: circa 5 chilometri a nord di Lhasa, il Monastero Sera fu uno dei due grandi monasteri Gelupa di Lhasa, secondo solo a quello di Drepung. Tra le tre e le cinque di pomeriggio, da lunedì a venerdì, nel cortile del monastero si tengono dei dibattiti: una vista così straordinaria da rimanerne incantati anche se non capirete una parola di quello che viene detto.

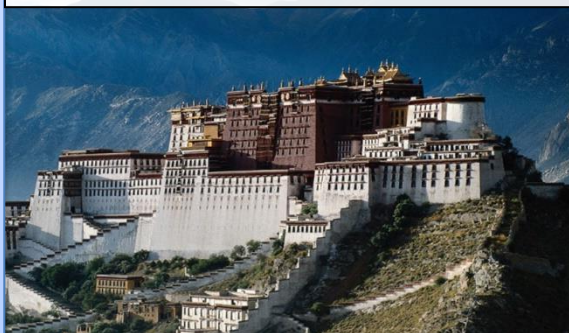
Giorno 06: Monastero Drepung - Italia o estensione del viaggio (B)

Dopo colazione, visita al **Monastero di Drepung a circa 8km dalla capitale**, è stato costruito nel 1416 è uno dei 3 principali monasteri della scuola buddhista Gelupa. ed è il monastero buddhista più grande di tutto il Tibet. Si estende su una superficie di 300 ettari. Trasferimento in hotel libero prima del trasferimento in aeroporto.



-LA QUOTA COMPRENDE-

- 1 pernottamento a Xining
- Ticket treno xining-Lhasa in soft sleeper
- Tutti i trasferimenti a Xining
- 4 notti in camera doppia in hotel 3* con prima colazione
- Tutti i trasferimenti previsti nel programma con minivan a seconda della grandezza del gruppo.
- Guida locale parlante inglese professionale
- Tutti gli ingressi menzionati nel programma
- Permesso d'ingresso dal Tibet Tourism Bureau (TTB); Alien's Travel Permit (PSB)
- Quota gestione + assicurazione base medico-bagaglio



-LA QUOTA NON COMPRENDE

- Tutti i voli
- Suppl. SGL. 3*+115€ (
- Trasferimento privato in arrivo e partenza, fuori dagli orari previsti, 60€ a tratta.
- Visto per la Cina
- Pasti non previsti
- Procedimento d'emergenza per la spedizione del permesso d'ingresso in Tibet.
- Giorni extra dovuti a mal tempo e altre cause imprevedibili.
- Mance per guida e autista, consigliati CNY 50 al giorno.
- Altre Assicurazioni
- Tutto quello non previsto nella voce "Le quote comprendono"

RICHISTE E INFO: info@stelledoriente.it