

Tour in Leh e Ladakh con Trekking

Un viaggio di coesione tra corpo e mente tra i paesaggi spettacolari della natura e la grandezza delle montagne innevate. Alla Valle Nubra si svolgerà il trekking ammirando alcuni monasteri buddisti

1 GIORNO ARRIVO DELHI

Incontro, assistenza all'arrivo in aeroporto e trasferimento in hotel. Cena e pernottamento in hotel.

2 GIORNO DELHI / LEH (altitudine 3506M)

colazione in hotel e trasferimento in aeroporto per il volo per Leh. Incontro, assistenza all'arrivo e trasferimento in hotel. Intera giornata a disposizione per acclimatarsi vista l'altitudine. In serata passeggiata nel bazar. Cena e pernottamento in hotel.

3 GIORNO LEH

colazione in hotel e nel primo mattino si assisterà alla cerimonia della preghiera nel monastero (gompa) a Thikshy a 19 Km da Leh. Si tratta di un monastero capace di impressionare per la sua spettacolare posizione. All'interno vi sono molti templi con pregevoli affreschi e immagini rappresentanti Buddha. Continuazione della giornata con la visita a Hemis, a 40 kms da Leh, conosciuto come il più grande monastero del Ladakh. La sua popolarità dipende anche da un grande festival che si tiene d'estate. Si tratta di una festa in onore del compleanno del Guru Padma Sambhav. In questo periodo centinaia di pellegrini raggiungono Hemis per offrire il loro tributo ed omaggi al Guru. Hemis fu costruito nel 1630 durante il regno di Sengge Namgyal e fiori durante questa dinastia. La setta di Drugkpa in quel periodo reggeva il monastero che è diviso in 2 parti: la sala dell'Assemblea sulla destra e il tempio principale sulla sinistra. La sala dell'Assemblea, che ha il nome di Dukhang o "sala verde" è usata dai danzatori durante il festival. Il tempio è anche conosciuto con il nome Tshogkhang. Vi sono affreschi e le "ruote della vita" (Kalachakra) che i buddisti girano per pregare. Sulla strada del ritorno visita di Shey che nel XVI secolo era la residenza reale dei re di Leh, tutti si suppone nati nei monasteri. Questo Palazzo Monastero possiede la più grande statua di Maitreya Buddha del Ladakh costruita a metà del XVII secolo, ricoperto d'oro e dai capelli blu, alta 17 metri. Ritorno in hotel, cena e pernottamento.

04 GIORNO LEH / ALCHI / ULETOKPO

(115 Kms. / 5 ore)

Dopo la colazione partenza per Uletokpo. Sulla strada visita di Alchi : giace sulla riva del fiume Indus, si tratta di un monastero che risale a mille anni fa. Una delle mura ha rappresentate migliaia di raffigurazioni in miniature Buddha. Tre, più grandi fatte di argilla e dipinte con colori sgargianti, rappresentano l'attrazione principale. Questo monastero tuttavia non è più attivo dal punto di vista religioso. Nel pomeriggio arrivo a Uletokpo, sistemazione in hotel. In serata sarà bello ammirare la riva del fiume con l'arrivo del tramonto. Pernottamento in hotel.

05 GIORNO ULETOKPO / LAMAYURU / LEH

(170 Kms. / 6 ore)

Dopo la colazione partenza per Leh, lungo la strada visita di Lamayuru con un monastero di fronte al quale sarebbe dovuto esserci, nel periodo di Sakya Muni, un lago dalle acque cristalline. Il complesso fu fondato nel XI secolo, con le case e la biblioteca supposte essere gli edifici più antichi della regione. Il monastero attuale invece risale al XVI secolo. Dopo la visita ritorno a Leh, sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

06 GIORNO LEH / KHARDONGLA PASS / LEH

(100 Km / 3 ore) (alt 3048M)

dopo la colazione escursione al passo Khardongla, il più alto carrozzabile al mondo per essere situato a 5600 metri ed essere iscritto nel libro del Guinness dei primati. Sulla cima si potrà ammirare la bellezza della natura e la grandezza delle montagne innevate.

Nel pomeriggio visita alla Valle Nubra, aperta alla visita dei turisti nel 1994. La valle si trova su una via del commercio da Leh a Khangar. Da qui si svolgerà un trekking durante il quale si potranno ammirare alcuni monasteri buddisti risalenti a 350 anni fa, alcuni dei quali sono sulle vette più alte e dove risiedono circa 120 monaci buddisti. Pernottamento e cena in campo tendato.

07 GIORNO VALLE NUBRA

Dopo la colazione intera giornata visita della Valle Nubra, il cui nome da Ldumra significa valle dei fiori. Si trova a nord ad un'altitudine di circa 3.000 m sopra il livello del mare. L'attrazione principale è rappresentata dai Cammelli Bactrian dalla doppia gobba e che si trovano attorno alle dune di sabbia. Proseguimento in macchina per le sorgenti sulfuree calde di Panamic e sulla strada del ritorno al monastero di Samstaling e Sumur. Pernottamento e cena nel campo tendato.

08 GIORNO NUBRA / LEH (120 KM / 5 ORE)

Dopo la colazione partenza per Leh. All'arrivo sistemazione in hotel e pomeriggio a disposizione per approfondimenti personali. Cena e pernottamento in hotel.

09 GIORNO LEH

Dopo la colazione intera giornata visita di Sankar, Spituk e Phyang Sankar Gompa: a 3 km dal centro della città è uno dei monasteri più accessibili del Ladakh centrale, sebbene la visita dei turisti sia ristretta solo ad alcune ore del giorno. Il monastero è abitato da 12 monaci ed è la residenza ufficiale del capo spirituale della setta di Gelug-pa.

Sull'edificio principale si possono ammirare i simboli del "Dharma Chakra", il primo sermone di Buddha. All'interno le ruote per le preghiere e tanti murales multicolore. Quelli sulle pareti del corridoio sono i più caratteristici: alcuni bovini dalle fattezze mostruose bevono sangue da tazze ricavate da crani mentre uomini e donne si accoppiano in un turbinio di fiamme rosse e gialle.

Spituk: a 14 km da Leh, si tratta di un monastero risalente al XV secolo ai cui piedi si estendono fattorie e campi ben irrigati. Il tutto contribuisce ad un quadro d'insieme molto pittoresco. Il Lama capo del monastero è anche il Lama del monastero di Sankar di Leh, nonché rappresentante del Ladakh come membro del parlamento indiano. Nel monastero trovano posto 3 cappelle una delle quali, la più alta dal nome di Paldan Lumo dedicato alla Madre Kali, risale ad un migliaio di anni fa ed è allo stesso tempo, quella più bella.

Phyang: il monastero di Phyang (Tashi Chosdzong, la cittadella della legge), fu costruito nel 1530 dal re Tashi Namgyal ed è attualmente diretto dal maestro tibetano Togdan Rimpoche dell'ordine del Digung-Kagyü. Vi appartengono una cinquantina di monaci ed una decina di novizi. Tutto il complesso di edifici è in corso di restauro e la disposizione delle cinque cappelle è leggermente differente rispetto ad altri monasteri. Ad ovest del cortile sorgono due templi, uno antico di circa novecento anni e che, quindi, precederebbe la fondazione del monastero, ed uno recentemente restaurato. Valicato il portone d'ingresso, si

percorre un corridoio e si sale verso il cortile interno. Da qui si accede alla vecchia cappella, con balconata interna, oppure ad altre cappelle in corso di restauro e sovrastanti il corridoio. Gli artigiani hanno in parte rifatto il portico in legno sotto il quale si siedono i lama durante le cerimonie all'aperto. Un'ampia scalinata porta il visitatore al livello del dukang che è preceduto da un loggiato sulle cui pareti sono affrescati i Lokapala e la ruota della vita. Al termine della visita ritorno in hotel. Ritorno in hotel, cena e pernottamento.

10 GIORNO LEH

Colazione in hotel e giornata a disposizione per attività di approfondimento individuale. Ritorno in hotel, cena e pernottamento.

11 GIORNO LEH / DELHI

dopo la colazione trasferimento in aeroporto e partenza per Delhi. All'arrivo trasferimento in hotel a disposizione per l'intera giornata fino alla partenza.

12 GIORNO PARTENZA DA DELHI

trasferimento in aeroporto e partenza per volo di ritorno.

NOTA SUGLI OPERATIVI AEREI: l'arrivo dai nostri aeroporti nelle città indiane è previsto, per le compagnie aeree europee, in tarda serata mentre per la EMIRATES, KUWAIT AIRWAYS, QATAR AIRWAYS, ETIHAD in nottata. Per quanto riguarda il ritorno, tutte le compagnie aeree operano di notte con arrivo in Italia lo stesso giorno della partenza.

QUOTA INDIVIDUALE DA € 1.980,00

LA QUOTA INCLUDE

- VOLI DI LINEA A/R CON PARTENZA DA ROMA O MILANO
- VOLI INTERNI
- TOUR INDIVIDUALE COME DA PROGRAMMA IN ½ PENSIONE HOTEL 4*
- TRASPORTO PRIVATO
- TUTTI I TRASFERI
- GUIDA LOCALE PARLANTE ITALIANO/INGLESE
- VISITE ED INGRESSI MONUMENTI
- NOSTRA ASSISTENZA SUL POSTO
- SET VIAGGIO: BORSA VIAGGIO + GUIDA TURISTICA

LA QUOTA NON INCLUDE

- FORFAIT QUOTA ISCRIZIONE, ASSICURAZIONI EURO 90,00 A PERSONA (**INCLUDE, OLTRE LA QUOTA ISCRIZIONE, ASS. MEDICO/BAGAGLIO/ANNULLAMENTO**)
- VISTO EURO 90,00 A PERSONA (RESIDUO VALIDITA' PASSAPORTO RICHIESTA MESI 6 ANTE PARTENZA)
- TASSE AEROPORTUALI

SUPPLEMENTI SU RICHIESTA:

- GUIDA SEMPRE IN ITALIANO
- HOTEL 5*
- CAMERA SINGOLA

* DAL 12 GIORNO POSSIBILITA' SU RICHIESTA DI UN SOGGIORNO MARE A GOA / KERALA/ MALDIVE / LACCADIVE / ANDAMANE CON NUMERO DI NOTTI A SCELTA