

Esclusiva
ORIGINI
International



TOUR CINA E TIBET
TOUR CINA E TIBET
SPIRITUALE

ORIGINI
International



PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO, MERCOLEDÌ 20 AGOSTO: ITALIA – PECHINO – CHENGDU (-/-/-)

Partenza dall'Italia con volo di linea Air China per Chengdu. Pernottamento a bordo.

2° GIORNO, GIOVEDÌ 21 AGOSTO: CHENGDU (-/-/D)

Arrivo all'aeroporto di Chengdu, disbrigo delle formalità doganali per l'ingresso in Cina e ritiro dei bagagli. Incontro con la guida locale e trasferimento in centro città. Sistemazione in albergo. Tempo a disposizione per assuefarsi al fuso orario. Cena cinese in hotel o ristorante locale. Pernottamento.

3° GIORNO, VENERDÌ 22 AGOSTO: CHENGDU (B/L/D)

Prima colazione in albergo. In mattinata escursione alla Base di Ricerca del Panda Gigante, un centro di conservazione e ricerca dedicato alla protezione e alla riproduzione dei panda giganti, una delle specie più iconiche e minacciate del mondo. È situata nelle vicinanze di Chengdu, immersa in uno splendido ambiente naturale. Pranzo in ristorante durante l'escursione. Nel pomeriggio visita del Museo Sanxingdui, dedicato alla mostra e allo studio degli incredibili reperti archeologici scoperti nel sito di Sanxingdui, che risalgono a una civiltà tanto antica quanto singolare. Questa misteriosa civiltà fiorì nella regione di Sichuan, nella Cina occidentale, tra il 1.200 a.C. e il 1.000 a.C., ma fu sconosciuta fino al suo ritrovamento nel 1986. Dopo le visite rientro in città. Cena tipica di Hotpot in ristorante locale. Il hotpot è uno dei piatti più celebri della cucina di Chengdu, noto per il suo sapore piccante e aromatico. Questo piatto rappresenta perfettamente lo stile culinario del Sichuan, una regione famosa per l'uso abbondante di peperoncini e pepe di Sichuan, che conferiscono un sapore unico di "ma-la", cioè un mix di piccante e intorpidimento. Il brodo del hotpot di Chengdu è spesso preparato con una base di olio di peperoncino, insieme a varie spezie come aglio, zenzero, cipollotti, e pepe di Sichuan. I commensali cuociono al momento diversi ingredienti nel brodo bollente, come carpaccio di carne, pesce, tofu, verdure, funghi e spaghetti. Ogni ingrediente viene immerso nel brodo piccante e servito con salse a base di sesamo, aglio e coriandolo per esaltare il sapore. L'esperienza del Chengdu hotpot è più di un semplice pasto: è un evento sociale, dove amici e familiari si riuniscono intorno alla pentola comune per cucinare, conversare e godere del cibo. Il sapore deciso, il profumo intenso e l'atmosfera conviviale lo rendono uno dei piatti più apprezzati e iconici della cucina di Chengdu. Trasferimento in hotel. Pernottamento.

4° GIORNO, SABATO 23 AGOSTO: CHENGDU – LHASA (ALTITUDINE: 3650M) (B/-/D)

Prima colazione. In tempo utile trasferimento all'aeroporto e partenza con il volo per Lhasa (circa 2,5 ore). Pranzo libero a bordo. Arrivo a Lhasa, situata a 3.650 m di altitudine, principale città e capoluogo della Regione Autonoma del Tibet. Incontro con la guida tibetana parlante inglese, trasferimento in hotel. Tempo a disposizione per il riposo, importante per assuefarsi all'altitudine. Cena e pernottamento.

5° GIORNO, DOMENICA 24 AGOSTO: LHASA (B/L/D)

Prima colazione in albergo. Al mattino visita del Tempio di Ramoche, il luogo in cui i monaci tibetani studiano il Mi Zong, una delle scuole del buddismo tibetano, ed è il secondo tempio più importante di Lhasa dopo il tempio di Jokhang. Proseguimento delle visite del Tempio di Jokhang e della Via Barkhor. Il Tempio del Jokhang è un antico complesso religioso che risale al VII secolo. La sua architettura tradizionale tibetana, con i suoi tetti colorati, le pagode e le statue sacre, lo rende un vero gioiello artistico. All'interno del tempio, si possono ammirare numerose statue di Buddha, oltre a preziosi dipinti murali, tangka e oggetti religiosi. Molti pellegrini si recano qui per pregare e fare offerte, creando un'atmosfera spirituale e devota. Il Tempio del Jokhang è anche il punto di partenza per il famoso percorso di pellegrinaggio chiamato Barkhor. Questo antico percorso circonda il tempio e offre l'opportunità di immergersi nella vita quotidiana e nella cultura tibetana, con bancarelle che vendono oggetti religiosi, tessuti tradizionali e souvenir. Al pomeriggio visita al famoso Monastero di Sera per assistere al rinomato dibattito monastico tibetano. L'obiettivo principale del dibattito è esplorare e consolidare gli insegnamenti buddisti attraverso il ragionamento logico, verificare la comprensione delle scritture da parte degli studenti e affinare le loro capacità di pensiero critico. Questo metodo consente ai monaci di approfondire la comprensione della filosofia buddista e di padroneggiare tecniche di argomentazione rigorose. Pranzo in ristorante locale durante le escursioni. Cena e pernottamento.

6° GIORNO, LUNEDÌ 25 AGOSTO: LHASA (B/L/D)

Prima colazione in albergo. La mattinata è dedicata alla visita del Palazzo del Potala, questa struttura architettonica unica, costruita sulle pendici dell'Himalaya, è stata la residenza tradizionale dei Dalai Lama, i leader spirituali del Tibet. Con le sue maestose torri, sale cerimoniali, cappelle e affreschi decorativi, il Palazzo del Potala incanta i visitatori con la sua bellezza e la sua ricchezza artistica. All'interno, si scoprono tesori culturali e religiosi, tra cui statue sacre, tangka (pitture su tessuto) e manoscritti antichi. Oltre alla sua importanza spirituale, il Palazzo del Potala offre anche una vista panoramica mozzafiato sulla città di Lhasa e sulle montagne circostanti.

Nel pomeriggio visita al Monastero di Drepung che si estende su un'ampia area e offre una vista spettacolare sulla valle circostante. Fondata nel XV secolo, questa antica struttura monastica è stata un importante centro di studio e pratica del buddismo tibetano. Il monastero è famoso per la sua architettura affascinante, con i suoi edifici bianchi che si ergono maestosamente sulla collina. Al suo interno, si susseguono numerose sale di preghiera, templi e cortili, decorati con affreschi colorati, statue sacre e tangka. Visita della antica fabbrica di tappeti di Drepung, fondata nel 1979, che usa ancora le tecniche tradizionali di filatura, tintura, tessitura e rifilatura, e la manodopera è tibetana. Pranzo in ristorante locale durante le escursioni. Cena e pernottamento.

7° GIORNO, MARTEDÌ 26 AGOSTO: LHASA – GANDEN E DRAK YERPA (ALTITUDINE: 4750 M) (B/L/D)

Prima colazione in albergo. In mattinata escursione (30 km, 40 min circa) al Monastero di Ganden, una delle tre grandi università monastiche del Tibet, fondato nel 1409, è considerato il primo monastero di scuola Gelug. Data la sua importanza, nel 1958, il XIV Dalai Lama vi sostenne gli esami finali del suo corso di studi teologici. Si trova ad una quota di 4750 metri sul livello del mare. Proseguimento delle visite al Monastero di Drak Yerpa, un grande complesso di templi, monasteri e grotte di meditazione annidati sulla montagna. L'altitudine è leggermente superiore a quella di Lhasa (poco più di 4.400 metri in basso e 4.880 metri in alto), proprio per la maggiore altitudine, è più facile acclimatarsi all'altitudine di Lhasa dopo essere saliti al Drak Yerpa. Pranzo semplice in ristorante locale. Nel pomeriggio, rientro a Lhasa per visitare l'associazione artigianale Zhoponlin e partecipare a un'esperienza culturale di produzione di incenso tibetano. Cena e pernottamento.

8° GIORNO, MERCOLEDÌ 27 AGOSTO: LHASA – SAMYE – TSEDANG (ALTITUDINE: 3560M) (B/L/D)

Prima colazione in albergo. Partenza con pullman privato per Tsedang (150km, circa 2,5 ore). Durante il percorso visita del Monastero di Samye, situato nella valle del fiume Brahmaputra, il Monastero di Samye si distingue per la sua architettura unica e suggestiva. È stato il primo monastero buddista fondato in Tibet e rappresenta un importante centro di insegnamento e pratica spirituale. Pranzo in ristorante locale durante le escursioni. Nel pomeriggio visita dello Yongbulakang, considerato il primo palazzo del Tibet, risalente al VII secolo d.C. Secondo la leggenda, il re Songtsen Gampo, uno dei sovrani più importanti nella storia del Tibet, commissionò la costruzione di Yongbulakang come residenza estiva per la sua sposa, la principessa cinese Wencheng. Il palazzo si trova su una collina e offre una vista panoramica sulla valle circostante. La sua architettura riflette una combinazione di stili tibetani, cinesi e indù, e presenta elementi distintivi come torri, cortili e decorazioni artistiche. Cena e pernottamento.

9° GIORNO, GIOVEDÌ 28 AGOSTO: TSEDANG – GYANTSE (ALTITUDINE: 4000M) (B/L/D)

Prima colazione in albergo. Partenza con pullman privato per Gyantse (350km, circa 4,5 ore). Durante il percorso si passa il Lago Yamdrok e il Karola Glacier. Pranzo presso una famiglia tibetana vicino al Lago Yamdrok. Visita del Monastero Pelkor Chode e la Pagoda dei Diecimila Buddha. Il Tempio Baiju (Tempio di Pelkhor Chode) è uno dei più importanti complessi monastici della regione, famoso per la sua armoniosa fusione delle tradizioni religiose del buddhismo tibetano, tra cui le scuole Sakyapa, Gelugpa e Kadampa. La sua costruzione risale al XV secolo, periodo in cui fu promosso dai leader locali per simboleggiare l'unità tra le diverse scuole buddhiste. Il tempio è noto soprattutto per la sua impressionante 'Kumbum', una torre stupa a più piani unica nel suo genere, che contiene 108 cappelle e migliaia di statue e dipinti murali, rappresentando un'incredibile collezione d'arte e di iconografia tibetana. La Kumbum è una struttura a nove livelli e ogni livello contiene statue e affreschi che rappresentano divinità buddhiste, figure storiche e figure simboliche, tutte fedelmente dipinte e scolpite. Il Tempio Baiju non è solo un centro religioso, ma è anche un luogo d'interesse artistico e storico, che attira visitatori da tutto il mondo. Le sue opere murali e le statue sono tra le meglio conservate del Tibet e offrono un'occasione unica per esplorare l'eredità culturale e la profonda spiritualità della regione. Pranzo in ristorante locale durante escursioni. Cena e pernottamento.

10° GIORNO, VENERDÌ 29 AGOSTO: GYANTSE – SHIGATSE – SAKYA (ALTITUDINE: 4300M) (B/L/D)

Prima colazione in albergo. Trasferimento con pullman privato (250km, circa 4 ore). Arrivo a Shigatse e visita del Monastero di Tashilhunpo, spesso chiamato anche Palazzo Bianco, è uno dei monasteri più importanti e rinomati del buddismo tibetano. Fondato nel 1447 dal primo Dalai Lama, Gendun Drup, il Monastero di Tashilhunpo è stato a lungo la sede del Panchen Lama, la seconda figura più importante del buddismo tibetano dopo il Dalai Lama. Il monastero è un centro di studio, contemplazione e pratica religiosa. L'architettura del monastero è maestosa e affascinante. Il suo complesso si sviluppa su diverse aree, tra cui il Palazzo Bianco, che ospita le camere e le sale di preghiera del Panchen Lama, e il Kelsang Temple, che contiene una grande statua di Maitreya Buddha alta oltre 26 metri. Passeggiata lungo la Via della libertà. Si prosegue per Sakya dove si visita il monastero. Il Monastero di Sakya è una delle attrazioni più impressionanti del Tibet. Il fiume Trum-chu divide il complesso in due parti: una parte si trova sulla collina e l'altra nella valle sottostante. L'esterno del monastero è spettacolare: è circondato da alte mura nere con torri di guardia ai quattro angoli. I colori primari del monastero sono il bianco, il rosso e il nero.

Il monastero di Sakya appartiene a una delle quattro scuole principali del buddismo tibetano, il Sakyapa. Sakya ha avuto un ruolo fondamentale nella storia del Tibet, un tempo era il centro della vita politica del Tibet. Durante il dominio dell'Impero mongolo, i lama Sakya si allearono con il Khan mongolo, grazie a questa alleanza, l'Impero mongolo si convertì al buddismo tibetano. In seguito, la città di Sakya fu la capitale del Tibet dal 1268 al 1354. L'incredibile biblioteca di Sakya, scoperta nel 2003 nascosta in uno dei muri del monastero, contiene la più grande collezione di scritture del Tibet. Si tratta di 84.000 rotoli la maggior parte dei quali sono manoscritti di scritture buddiste. Alcuni sono decorati con lettere d'oro e immagini di Buddha, e sono la testimonianza del sapere tibetano. Pranzo in ristorante locale durante le escursioni. Cena e pernottamento.

11° GIORNO, SABATO 30 AGOSTO: SAKYA - CHUDE - SHIGATSE (ALTITUDINE: 3800M) (B/L/D)

Prima colazione in albergo. Trasferimento verso Shigatse (150km, circa 2,5 ore). Si parte al mattino da Sakya e si visita il Monastero di Chude, che appartiene al buddismo tibetano. Si trova nel villaggio di Aima, sul lato nord del fiume Yarlung Zangbo, a 3800 m di altitudine, è circondato da alberi, inserito in uno scenario meraviglioso e in un piacevole paesaggio naturale. Al pomeriggio, lungo il percorso verso Shigatse, si visita il Monastero di Puntsoling. Percorrendo una via secondaria che fiancheggia la riva orografica sinistra del fiume Yarlung, si penetra in un ambiente poco frequentato dal turismo tradizionale. Phuntsoling oggi è un piccolo monastero dimenticato, intimo, affascinante, isolato, ma in passato è stato un centro di grande importanza intellettuale. Molto suggestivo il suo cortile sotto i ruderi rossi in alto sulla collina. Il monastero, molto apprezzato dagli intenditori, fu il centro di studi per la creazione di un grande stupa, quello di Jonang, una sorta di gemello dello stupa di Gyantse. Arrivo e sistemazione in albergo. Pranzo in ristorante locale durante le escursioni. Cena e pernottamento.

12° GIORNO, DOMENICA 31 AGOSTO: SHIGATSE - LHASA (ALTITUDINE: 3650M) (B/L/D)

Prima colazione in hotel. Rientro a Lhasa in pullman privato (265km, circa 3,5 ore) ammirando i bei paesaggi del Mt. Xuegra (Altitudine: 5411) e la prateria settentrionale del Tibet. Il Monte Xuegra, vanta un paesaggio naturale unico e emozionante. La cima è coperta da neve bianca, che contrasta magnificamente con il cielo azzurro, creando un'immagine di rara bellezza. Fiumi tortuosi attraversano le valli circostanti, mentre nebbie e nubi avvolgono le montagne, conferendo un'aura di mistero. Tra le montagne, i ghiacciai e i prati alpini emanano una calma potente, quasi come se il tempo si fosse fermato.

Sia all'alba, con il suo bagliore dorato, sia al tramonto, con le sfumature rosse, il Monte Xuegra si presenta con un fascino incomparabile, rendendolo una meta sacra per pellegrini e amanti della natura. Dopo pranzo visita del Norbulingka. Il Norbulingka, che significa "giardino dei gioielli", è un vasto complesso di giardini, palazzi e templi situato ai piedi dell'Himalaya. È stato costruito nel XVIII secolo come residenza estiva per i Dalai Lama e per ospitare importanti eventi religiosi e culturali. Trasferimento in hotel. In serata cena tradizionale tibetana con spettacolo di canti e danze. Pernottamento.

13° GIORNO, LUNEDÌ 1 SETTEMBRE: LHASA – CHENGDU (B/-/D)

Prima colazione in hotel. Trasferimento all'aeroporto, partenza in volo per Chengdu. Pranzo libero. Arrivo e incontro con la guida locale in inglese. Trasferimento in città. Nel pomeriggio visita del Tempio Wuhou, uno fra i siti storici più famosi della Cina, dedicato a Zhuge Liang, il celebre stratega e cancelliere del Regno di Shu durante il periodo dei Tre Regni. Circondato da un ambiente tranquillo e giardini pittoreschi, il Tempio di Wuhou è un luogo di grande importanza culturale e storica, attira visitatori interessati alla storia cinese e agli eventi del periodo dei Tre Regni. Passeggiata nel quartiere Jinli, che risale all'epoca della dinastia Qin, più di 2.000 anni fa, è stata una delle strade commerciali più importanti di Chengdu. Lungo la via, si trovano numerosi negozi, ristoranti, teatri e bancarelle che vendono prodotti tradizionali, souvenir, cibo locale e oggetti d'arte. Trasferimento in hotel. Cena in ristorante locale. Dopo cena partenza per assistere lo spettacolo tipico Shufeng yayun, il famoso Teatro dell'Opera del Sichuan molto amato dai locali, un luogo ideale per immergersi nella cultura di questa regione. Ecco i suoi punti salienti:

- Cambi di maschera dell'Opera del Sichuan: il "cambio di maschera" è l'attrazione principale, dove gli attori cambiano molto rapidamente le maschere sul volto per esprimere emozioni diverse. È considerata un'arte unica della cultura cinese.
- Spettacolo del fuoco: gli artisti sputano fiamme sul palco con incredibile maestria, creando un effetto spettacolare che completa il cambio di maschera.
- Teatro delle ombre con le mani: utilizzando le mani e le luci, gli artisti creano figure vivide come animali e personaggi, mostrando un'abilità eccezionale.
- Teatro dei burattini: basato sull'arte popolare tradizionale del Sichuan, presenta marionette che danno vita a storie locali.

14° GIORNO, MARTEDÌ 2 SETTEMBRE: CHENGDU – ITALIA (B/-/-)

Prima colazione in albergo. Camera a disposizione fino alle 12:00. In tempo utile trasferimento in aeroporto e disbrigo delle formalità di uscita dal Paese. Partenza con volo di linea Air China. Arrivo in Italia.

Le visite durante il tour potrebbero essere diversamente ripartite.

HOTEL PREVISTI O SIMILARI

Chengdu: Tianfu Sunshine Hotel o similare 4*

Lhasa: Thangka Hotel o similare 4*

Tsedang: Zedang Hotel o similare 4*

Gyantse: Immersing Manor House 2/3* (il migliore del posto)

Sakya: Yuan Mansion Hotel 3/4* (il migliore del posto)

Shigatse: Qomolhazom UrCove by Hyatt 4*

LA QUOTA BASE COMPRENDE

- Voli di linea Air China da Roma Fiumicino in classe economica (tasse indicate a parte)
- Franchigia bagaglio 23 chili
- Sistemazione in camera doppia negli alberghi indicati o di pari categoria, con prima colazione
- Pranzi in ristoranti locali come indicato nel programma (o pranzo semplice al sacco se necessario)
- Cene occidentali o cene cinesi come da programma, cena di Hot Pot a Chengdu, cena tradizionale tibetana con spettacolo di canti e danze a Lhasa.
- Bevande: 1 bicchiere d'acqua durante i pasti
- 2 bottiglie di acqua minerale per giorno per persona
- Voli interni in Cina in classe economica con tasse aeroportuali e carburante inclusi
- Treni veloci in Cina, in seconda classe
- Tutti i trasferimenti da/per aeroporto e stazione ferroviaria, e durante le escursioni previste con pullman privato da 28-29 posti
- Tutti gli ingressi nei siti indicati nel programma
- Biglietto spettacolo Chengdu Shufeng Yayun
- Guide/assistenti locali parlanti inglese a Chengdu e in Tibet
- Permesso di ingresso in Tibet (necessaria fotocopia passaporto al momento dell'iscrizione al viaggio)
- Assistenza in loco 24/7

LA QUOTA BASE NON COMPRENDE

- Tasse aeroportuali e adeguamento carburante da FCO € 362,00 e da MXP € 354,00
- Pasti non indicati nell'itinerario (i pasti indicati come liberi)
- Bevande non menzionate durante i pasti
- Escursioni facoltative
- Le mance per guide / autisti / personale di servizio durante il viaggio (circa 75€ per persona per guida-autisti-facchinaggio hotel da consegnare alla guida all'arrivo in Cina)
- Assicurazione medico bagaglio annullamento da FCO € 170,00 e da MXP € 173,00
- Iscrizione € 80,00 con documenti cartacei
- Extra e le spese a carattere personale,
- Quanto non espressamente specificato ne "La quota base comprende".

Ricordiamo che le quote sono soggette a riconferma in base alla disponibilità al momento della prenotazione ed all'eventuale fluttuazione del cambio che verrà calcolata 21 giorni prima della partenza.

OPERATIVO AEREO

OPERATIVO AEREO DA ROMA

CA940 20 AGOSTO ROMA FCO/ PECHINO PEK 20.55 12.55 +1

CA4116 21 AGOSTO PECHINO PEK / CHENGDU CTU 15.00 18.05

CA4101 02 SETTEMBRE CHENGDU CTU / PECHINO PEK 09.00 11.40

CA939 02 SETTEMBRE PECHINO PEK / ROMA FCO 13.45 18.55

OPERATIVO AEREO DA MILANO

CA446 20 AGOSTO MILANO MXP / CHENGDU TFU 13.00 05.40 +1

CA445 03 SETTEMBRE CHENGDU TFU / MILANO MXP 01.50 06.55





- ✓ Partenza: 20 agosto da Roma e Milano
- ✓ Località: Chengdu, Lhasa, Tsedang, Gyantse, Sakya, Chude
- ✓ Durata: 14 giorni / 12 notti
- ✓ Tour Esclusivo Origini International
- ✓ Guida in italiano
- ✓ Quota base in camera doppia con volo a partire da € 4.090,00