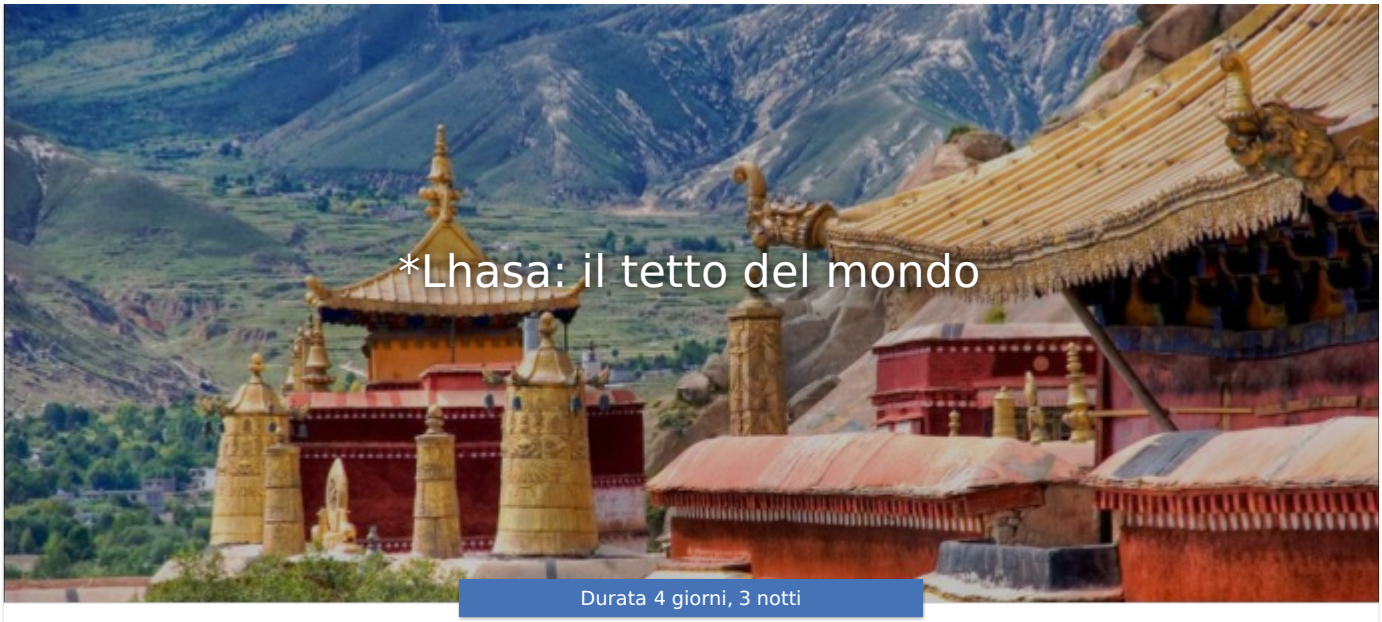
Quality Group Soc. Cons. a.r.l.

Lungo Dora P. Colletta 67, 10153 Torino - info@qualitygroup.it - www.qualitygroup.it



*Lhasa: il tetto del mondo

Durata 4 giorni, 3 notti

QUOTE A PARTIRE DA: Su richiesta

Esclusiva Mistral Tour

Descrizione del tour

La mitica Lhasa, il tetto del mondo, la regione più isolata e mistica della terra. In scenari fiabeschi di altopiani e montagne così alte che toccano il cielo, si è sviluppata una delle culture più affascinanti e misteriose: il buddhismo tibetano, con i suoi immensi monasteri, i suoi colori intensi e le sue feste incredibili.

NOTA BENE:
-in Tibet si raggiungono altitudini elevate (dai 3.500 fino ai 5.250 m. slm); il viaggio è da sconsigliare a chi soffra di disturbi cardiaci o di pressione.
-il programma di visite può essere soggetto a modifiche, anche radicali, senza preavviso, per volere dell'autorità governativa;
-le guide in Tibet sono scarsamente preparate, soprattutto dal punto di vista linguistico
-le sistemazioni alberghiere sono modeste

Luoghi visitati

Lhasa

Itinerario Giornaliero

1 Lhasa

CATEGORIA	SISTEMAZIONE	TRATTAMENTO
Standard	Kyichu 3*/ Dhoodgoo / Banak Shol o similare	

All'arrivo a Lhasa (3.650 metri slm) trasferimento in città (che dista 80 km. dall'aeroporto); sistemazione in albergo. Resto della

giornata a disposizione per il riposo necessario all'acclimatamento. Pranzo e cena in albergo. ALTITUDINE ED ACCLIMATAMENTO Attenzione a NON sottovalutate l'effetto dell'altitudine: anche se vi sentite bene, non riposare il giorno dell'arrivo può voler dire ipotecare l'intera vacanza! Vi preghiamo vivamente, anche se vorreste uscire subito, di stare fermi il primo giorno per acclimatarvi: vi trovate a più di 3.500 m slm e tra pochi giorni salirete ancora! Normali sintomi sono mal di testa, fiato corto, battiti del cuore accelerati, gambe molli, nausea e a volte vomito. Solitamente si presentano forti il primo giorno, ma non spaventatevi, l'effetto sarà minore già dal secondo, e dal terzo dovrebbe ritornare tutto alla normalità, MA, se non affrontate appropriatamente l'altitudine con il riposo, i sintomi potrebbero perdurare per l'intero viaggio. E' buona norma bere tanti liquidi e mai freddi (tè, acqua) e limitare la quantità di cibo ai pasti; consigliamo inoltre di non assumere se possibile medicinali per non coprire i sintomi di problemi più gravi.

PUNTI DI INTERESSE

Lhasa

Lhasa, capitale della **Regione Autonoma del Tibet** , si trova nella valle del Kyi Chu ed è situata a situata a 3650 metri di altitudine.

In passato era la **residenza tradizionale del Dalai Lama**. Nel 1950 il Tibet venne invaso dalla Cina e assoggettato alla sua amministrazione. In seguito all'**occupazione cinese** gran parte del patrimonio artistico di Lhasa è andato distrutto.

Il piccolo **quartiere del Barkhor** e l'**area del Potala** rimangono siti di inestimabile valore artistico e culturale.

2 Lhasa

CATEGORIA	SISTEMAZIONE	TRATTAMENTO
Standard	Kyichu 3*/ Dhoodgoo / Banak Shol o similare	

Pensione completa In mattinata, prime visite: il Monastero Drepung, il più grande del Tibet, che arrivò ad ospitare fino a 10.000 monaci. Nel pomeriggio, visita al Tempio Jokhang, il cuore del buddhismo tibetano, ed al mercato Balkhor Cioide.

PUNTI DI INTERESSE

Monastero di Drepung

Drepung, situato appena fuori dalla capitale del Tibet Lhasa, è **il monastero più grande del Paese** . Venne **fondato nel 1416** da Jamyang Chojey, discepolo di Je Tsongkhapa, fondatore della **scuola Gelug**.

La scuola di Drepung - insieme a quelle dei monasteri di Ganden e Sera - offriva **il più alto grado di istruzione** nei settori della filosofia e della teologia del **Buddismo tibetano** di scuola Gelug.

Custodisce **i resti dei suoi preziosi tesori** , andati disrtutti dopo l'occupazione cinese. Da alcuni anni, **i monaci sono tornati ad abitare il monastero**, parzialmente restaurato.

Jokhang

Jokhang, anche conosciuto come **Jokhang Temple** o **Jokhang Monastery**, è situato nella piazza di Barkhor, a Lhasa.

Venne fondato durante il regno di **re Songsten Gampo**, e fu costruito in onore della Bhrikuti inserendo all'interno del Tempio una sua statua.

Molti artisti nepalesi lavorarono alla costruzione di questo tempio, e per la maggior parte dei tibetani è **il tempio più sacro e importante in Tibet**, ed attualmente è controllato dalla scuola Gelug.

Lhasa

Lhasa, capitale della **Regione Autonoma del Tibet** , si trova nella valle del Kyi Chu ed è situata a situata a 3650 metri

di altitudine.

In passato era la **residenza tradizionale del Dalai Lama**. Nel 1950 il Tibet venne invaso dalla Cina e assoggettato alla sua amministrazione. In seguito all'**occupazione cinese** gran parte del patrimonio artistico di Lhasa è andato distrutto.

Il piccolo **quartiere del Barkhor** e l'**area del Potala** rimangono siti di inestimabile valore artistico e culturale.

3 Lhasa

CATEGORIA	SISTEMAZIONE	TRATTAMENTO
Standard	Kyichu 3*/ Dhoodgoo / Banak Shol o similare	

Pensione completa In mattinata, visita al Potala, sede storica del Governo del Dalai Lama. Nel pomeriggio, visita alla città monastica di Sera ed al Norbulingka, ultima residenza del Dalai Lama.

PUNTI DI INTERESSE

Potala

Il **Palazzo del Potala** si trova a Lhasa, capitale del Tibet, e prende il nome dal **Monte Potala**, la dimora di Avalokitesvara.

Fu la **residenza principale del Dalai Lama** fino alla fuga del 14º Dalai Lama a Dharamsala (in India) a seguito dell'invasione e della fallita rivolta del 1959.

L'edificio presenta **tredici piani** che si alzano per 117 metri sulla cima del Marpo Ri, la "Collina Rossa", con un'altezza totale di oltre 300 metri dal fondo della valle.

Oggi è stato convertito in **museo** dal governo cinese.

Sera

Sera è un **monastero del Buddhismo tibetano** situao a **Lhasa**, in Tibet.

Insieme a Ganden e Drepung, è uno dei tre principali monasteri del Buddhismo tibetano di **scuola Gelukpa**.

Venne **fondato nel 1419**, da Jamchen Chojey, un discepolo di Tsong Khapa.

Il suo nome **significa *siepe di rose***.

Norbulingka

Norbulingka, situata a Lhasa, è stata l'antica **residenza estiva del Dalai Lama**, fino al 1950.

I lavori di costruzione del palazzo e dei relativi giardini iniziarono nel 1755 e terminarono nel 1783, anno in cui la struttura divenne la residenza estiva dell'ottavo Dalai Lama, **Jampel Gyatso**.

Il palazzo dista tre chilometri dal **Palazzo del Potala**, insieme al quale è inserito tra i beni dichiarati **Patrimonio dell'umanità dall'UNESCO**.

Lhasa

Lhasa, capitale della **Regione Autonoma del Tibet**, si trova nella valle del Kyi Chu ed è situata a situata a 3650 metri di altitudine.

In passato era la **residenza tradizionale del Dalai Lama**. Nel 1950 il Tibet venne invaso dalla Cina e assoggettato alla sua amministrazione. In seguito all'**occupazione cinese** gran parte del patrimonio artistico di Lhasa è andato distrutto.

Il piccolo **quartiere del Barkhor** e l'**area del Potala** rimangono siti di inestimabile valore artistico e culturale.

4 Lhasa

Prima colazione in hotel Tempo libero sino al trasferimento in aereoporto in tempo utile per il volo per la prossima destinazione.

PUNTI DI INTERESSE

Lhasa

Lhasa, capitale della **Regione Autonoma del Tibet**, si trova nella valle del Kyi Chu ed è situata a situata a 3650 metri di altitudine.

In passato era la **residenza tradizionale del Dalai Lama**. Nel 1950 il Tibet venne invaso dalla Cina e assoggettato alla sua amministrazione. In seguito all'**occupazione cinese** gran parte del patrimonio artistico di Lhasa è andato distrutto.

Il piccolo **quartiere del Barkhor** e l'**area del Potala** rimangono siti di inestimabile valore artistico e culturale.

DATE E PREZZI

Standard	**Quote da** (valori espressi in euro per persona)
	DOPPIA
16/09/2024	**Su richiesta**
17/09/2024	Su richiesta
18/09/2024	Su richiesta
19/09/2024	Su richiesta
20/09/2024	Su richiesta

I prezzi sono indicativi, si prega di contattare l'agenzia di viaggio per verificarne l'aggiornamento e la disponibilità

LA TUA QUOTA COMPRENDE

LA QUOTA COMPRENDE

-pernottamento e prima colazione negli hotels indicati o similari di pari categoria
-tutti i trasferimenti indicati con auto privata
-il programma di visite indicato con guide locali private in lingua inglese
-il piano di pasti indicato in programma
-il permesso di ingresso in Tibet (vd sotto)
-le percentuali di servizio
-il kit da viaggio

LA QUOTA NON COMPRENDE

-i voli e le relative tasse aeroportuali se non espressamente indicati
-iscrizione: eur 95 p.p.
-le bevande e i pasti eventualmente non indicati
-le mance
-le spese a carattere personale
-assicurazione multirischio - annullamento e integrativa medico bagaglio (supplemento a parte)
-tutto quanto non incluso alla voce “La quota comprende”

INGRESSO IN TIBET DA AEROPORTO CINESE
-VISTO CINA: Dal 1°dicembre 2023 al 30 novembre 2024 i cittadini italiani, francesi, tedeschi, olandesi, spagnoli e malesi in possesso di passaporto ordinario potranno viaggiare in Cina per motivi di affari commerciali, turismo, visite ai familiari o amici, o transito per un MASSIMO soggiorno di 15 GIORNI senza bisogno di richiedere un visto d’ingresso.
Coloro che non rientrano nelle suddette categorie o nel limite di tempo e i cittadini italiani, francesi, tedeschi, olandesi, spagnoli che sono in possesso di passaporto servizio dovranno comunque richiedere un visto d’ingresso per viaggiare in Cina.

-PERMESSO DI INGRESSO IN TIBET
Se l’ingresso in Tibet avviene da un aeroporto cinese, sarà necessario essere in possesso del Permesso di Ingresso in Tibet, il cui costo è già inserito nel tour: la copia di tale permesso vi verrà inviato via mail pochissimi giorni prima della partenza, ma i clienti devono recuperare il permesso in originale nell’hotel cinese nel quale effettueranno il primo pernottamento
Nota bene: è fondamentale che i clienti ricordino di ritirare -nel primo hotel del viaggio in Cina- il permesso di ingresso in originale perché altrimenti non sarà possibile proseguire per Lhasa, e che lo conservino accuratamente per tutta la durata del viaggio!

INGRESSO IN TIBET DA KATHMANDU
Se l’ingresso in Tibet avviene da Kathmandu, non è possibile ottenere il permesso di ingresso in Tibet prima della partenza ma sarà necessario ottenerlo all’arrivo a Kathmandu: il personale del nostro corrispondente provvederà ad accompagnare i clienti all’Ambasciata Cinese di Kathmandu per portare i passaporti in originale e per il rilevamento delle impronte digitali. Il costo dell' operazione DOVREBBE aggirarsi intorno ai 180 usd che dovranno essere corrisposti direttamente dai clienti in loco al nostro corrispondente, ma l'importo dovrà essere riconfermato all'atto della prenotazione.

Nota bene: poiché l’ambasciata cinese di Kathmandu è aperta solo 2 o 3 giorni alla settimana, è necessario prevedere un soggiorno in Nepal di almeno 1 settimana

SPECIFICHE DEL TUO VIAGGIO

DETTAGLI

Tipologia di viaggio: Individuale
Lingua: Inglese
Trattamento: Come da programma
Mezzi di trasporto: Auto; Aereo
Paesi: Cina; Tibet
Minimo passeggeri: 2
Categorie: Standard

Guida: Guide locali in lingua inglese