

# HIMALAYA

DAL 13 AL 26 AGOSTO

VIAGGIO NEL PICCOLO TIBET, LUOGO MAGICO E SENZA TEMPO  
RICCO DI ANTICHE TRADIZIONI, SPIRITUALITÀ,  
TRA PAESAGGI MOZZAFIATO SOSPESI TRA TERRA E CIELO



# DATE DEL TOUR

Partenza **13 agosto** con volo di linea da **Venezia**, ritorno il **23 agosto** con volo di linea da **Delhi**

**13 Agosto** VENEZIA - ISTANBUL 14.15-17.40

**13 Agosto** ISTANBUL-DELHI 20.20-04.45

**26 Agosto** DELHI-ISTANBUL 6.25-10.30

**26 Agosto** ISTANBUL-VENEZIA 17.50-19.25



# PROGRAMMA



## **13 agosto VENEZIA - DEHLI**

Il gruppo partirà dall'aeroporto di Venezia e farà scalo a Istanbul. Arrivo all'aeroporto di Delhi, ritiro bagagli, disbrigo formalità e sistemazione in albergo con benvenuto. Nel pomeriggio incontro con la guida e visita a un Tempio Sikh e a una delle zone più folcloristiche e caotiche di Delhi, "la Delhi Vecchia" (Old Delhi) dove sfrecceremo sui nostri TUK TUK visitando la zona degli antichi mercati tradizionali indiani nei quali ci immergeremo fra profumi e colori. Pernottamento in hotel e colazione presso Ashok Country Resort.



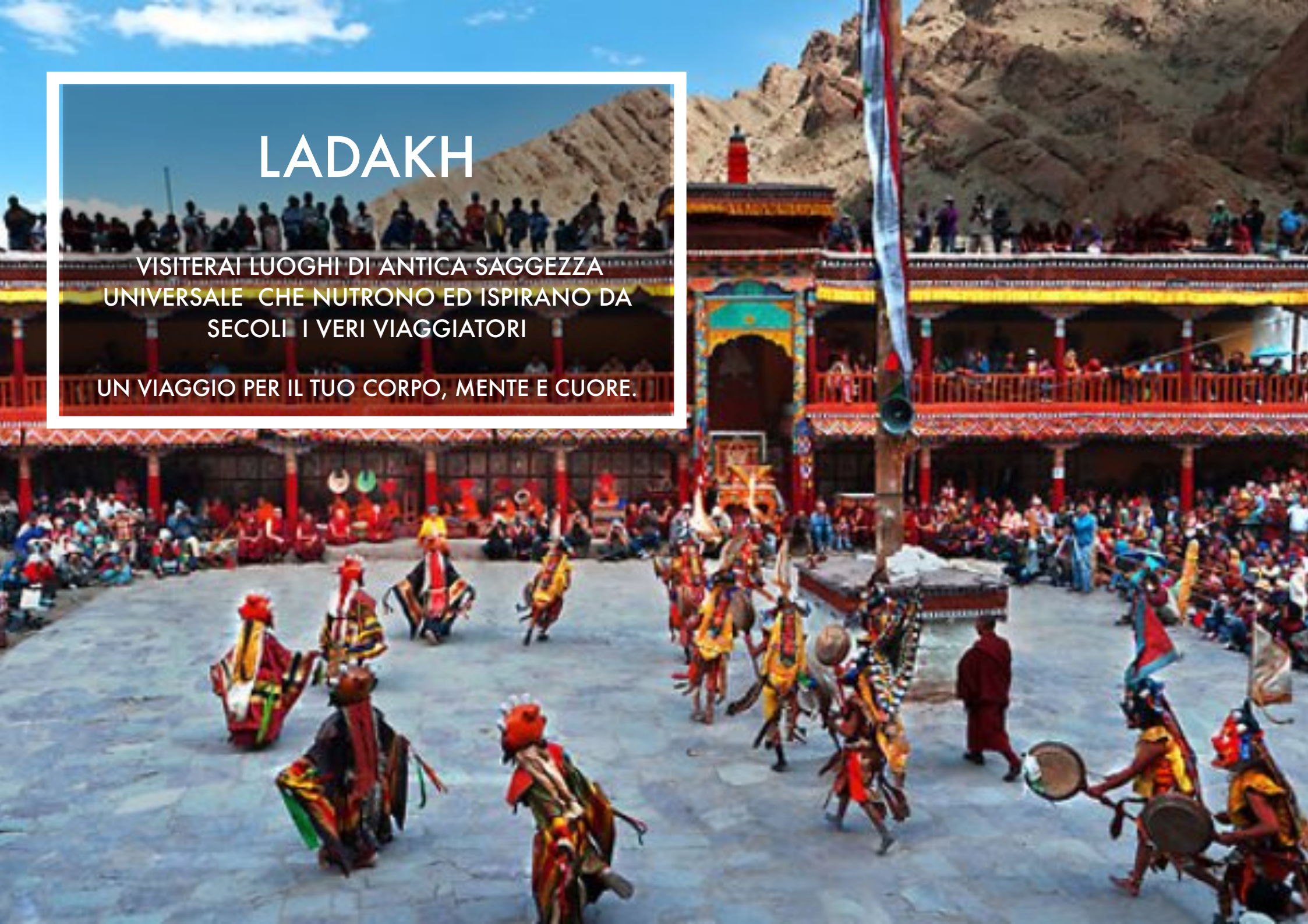
## **14 agosto volo DELHI - LEH**

Trasferimento in aeroporto con imbarco sul volo per LEH, capitale del LADAKH, terra incantata, pacifica e senza tempo: il "paese degli alti valichi". Trasferimento in hotel e giornata a disposizione per l'acclimatamento. Verso il pomeriggio incontro con la Sciamana Tibetana e visita alla sua casa. Leh sorge ad un'altezza di 3486 metri e sarà la base per tutti gli spostamenti che ci porteranno a scoprire gli angoli più nascosti di questa meravigliosa regione, nata sulle sponde del leggendario fiume Indo che diede il nome all'intera nazione. Pernottamento e colazione presso City Palace/The Palace/Silk Route.

# LADAKH

VISITERAI LUOGHI DI ANTICA SAGGEZZA  
UNIVERSALE CHE NUTRONO ED ISPIRANO DA  
SECOLI I VERI VIAGGIATORI

UN VIAGGIO PER IL TUO CORPO, MENTE E CUORE.



### **15 agosto LEH – SHEY – TIKSHEY – HEMIS– LEH**

Prima colazione in hotel e visita della Valle di LEH nota per i suoi caratteristici monasteri come quello di Shey, Thikshey e Hemis: bianchi palazzi disposti a gradoni lungo ripidi pendii, come fossero scalinate di un teatro greco. Visiteremo Shey il monastero e l'antico palazzo estivo dei re del Ladakh famoso per i suoi pittoreschi giardini. Il monastero di Tikshey famoso per la somiglianza con il Potala di Lhasa, l'imponente residenza che fino al 1959 fu l'abitazione del Dalai Lama, ha una comunità monastica di una sessantina di monaci e custodisce il Tempio di Maitreya al cui interno c'è una statua a sua immagine alta quindici metri e occupante ben due piani del gompa. Ed infine Hemis, il monastero più grande e ricco del Ladakh facente capo alla scuola dei monaci Drukpa, i cosiddetti "berretti rossi". Rientro a Leh e visita al caratteristico bazar dove lungo i viottoli si susseguono donne provenienti dai vicini villaggi con i loro cesti di frutta, verdure fresche e interessanti oggetti di artigianato. Pernottamento e colazione presso City Palace/The Palace/Silk Route.



### **16 agosto LEH – SPITOK – LIKIR – BAGSO – ALCHI**

Sveglia presto e partenza per il monastero di Spitok arroccato su uno sperone di roccia da cui si domina tutta la valle dell'Indo con le sue montagne come incorniciate. Qui assisteremo e parteciperemo alla puja mattutina, avvolti fra suoni di cembali e trombe, mantra recitati a voce gutturale basissima che risuoneranno nel nostro petto trasmettendoci una grande emozione. Se siamo fortunati i monaci ci offriranno del te al burro di yak. Spitok significa "esemplare" in quanto il fondatore disse che una comunità religiosa esemplare si sarebbe dovuta formare in quel luogo. E' dell'ordine Gelugpa, quello dei cappelli gialli e del Dalai Lama, ed è stato costruito nell XI secolo. Passato il monastero di Spitok, uno scenario esteso di luoghi sacri e capolavori d'arte indo-kashmira fra i quali visiteremo il monastero di Likir con la sua maestosa e dorata statua del Buddha Maitreya, il forte di Bagso e infine l'antichissimo e misterioso monastero di Alchi, uno dei meglio conservati e avvolto da una religiosità coinvolgente e dalle pareti affrescate da migliaia di piccole immagini del Buddha. Introduzione alla Meditazione con il Monaco e spazio per domande. Visita al colorato mercato locale che si snoda nella via che raggiunge il tempio. Pernottamento e colazione presso Zimskhang/Alchi resort.

# PREGHIERA TIBETANA

OGGI SONO FORTUNATO PERCHÉ MI SONO SVEGLIATO!  
HO IL DONO PREZIOSO DELLA VITA  
NON LO SPRECHERÒ.





### **17 agosto ALCHI E RAFTING**

Giornata ad Alchi con attività di rafting sul fiume, una delle attività più avventurose che si possano vivere nell'area. Il fiume in inverno ghiaccia, mentre in estate fluisce a gran velocità tra i mesi di giugno e tardo agosto, periodo ideale per il rafting.

Pernottamento in Resort con colazione Zimskhang/Alchi Resort.

### **18 agosto ALCHI - LAMAYURU**

Prima colazione in hotel e visita al monastero di Lamayuru, considerato tra i più sacri ed importanti luoghi di culto di tutto il Ladakh. E' il monastero più antico, si erge a 3.500 metri di altezza, costruito in un luogo desertico, ci appare quasi come un miraggio, espressione autentica della bellezza millenaria del Ladakh. Un luogo sospeso tra il cielo e la terra, dove è ancora possibile ascoltare il suono del silenzio che si perde nelle immensità dell'Himalaya. Incontro con il Monaco. Pernottamento con colazione presso New Moonland/Similar.

### **19 agosto LAMAYURU - LEH**

Giornata libera per relax, shopping e massaggi. Lezione di yoga con insegnante del posto. Pernottamento e colazione presso City Palace/ The Palace /Silk Route.

### **20 agosto LEH – TSOMORIRI LAKE**

Prima colazione in Hotel e giornata di viaggio per raggiungere il “lago delle montagne” attraverso sorprendenti scenari, rocce multicolori e corridoi strettissimi. Lungo 23 km e ampio 4/5 km è il più grande lago di alta montagna di tutta la regione trans-himalayana ed è attraversato dal confine con la Cina. Il paesaggio è spettacolare con acque cristalline circondate da montagne di oltre 6.500 m ricoperte di ghiacciai. Nel tragitto incontreremo insediamenti dei nomadi Chang-pa con le loro mandrie di yak, pecore e capre pashmina. Facendo parte di un ecosistema protetto sarà facile avvistare la gazzella tibetana, la volpe rosse, la gru dal collo nero, e gli asini selvatici di Kiang. Cena e pernottamento con colazione in campo tendato presso Norling Camp.



### **21 agosto TSOMORIRI LAKE – TSO KAR LAKE**

Prima colazione e poi partenza per il “lago bianco” dal quale i nomadi Khampa attraverso i secoli hanno estratto il sale, usandolo come merce di scambio in tutto il Ladakh. Passeggeremo lungo il lago fino al monastero, osservando silenziosamente le varie specie di uccelli che nidificano proprio qui, tra cui l’oca indiana, il gabbiano testa bruna e lo svasso maggiore. Cena e pernottamento all’Eco Resort.

### **22 agosto TSO KAR - LEH**

Visita alle calde sorgenti di Puga, principalmente conosciute a scopi medici e raccomandate dai medici locali, e al monastero di Tso-Kar. Nella strada per Leh saliremo fino al Tanglala Pass (oltre i 5000mt) per passaggi incredibili. Pernottamento presso Tsokar Eco Resort/Similar.

### **23 agosto LEH - SABOO - LEH**

Giornata dedicata a un percorso di trekking di 3h sola andata fino a Saboo. Partenza dopo colazione dall’hotel, passando attraverso il bazar principale di Leh e il campo da polo. Il primo tratto di camminata sarà in salita fino a che non si raggiungono due montagne piccole. Il percorso poi porta a una valle verso il villaggio di Saboo che si potrà vedere in lontananza. A Saboo pranzo al sacco e visita a un piccolo monastero che si affaccia sulla valle del fiume Indus e la catena montuosa Stok Kangri. Ritorno in hotel in auto fino a Leh. Pernottamento e colazione presso City Palace/ The Palace/ Silk Route.



# INCREDIBILE INDIA

FA CHE SIA IL TUO CUORE A  
SCEGLIERE LA META,  
E LA RAGIONE A CERCARE LA VIA

(PROVERBIO INDIANO)



### **24 agosto LEH**

Dopo colazione visita alla biblioteca e all'ospedale ayurvedico la mattina e di seguito a una casa locale caratteristica Ladakha con preparazione del te e per vedere come loro svolgono le normali faccende domestiche. Resto della giornata libera per ultimo shopping al mercato. Pernottamento con colazione presso City Palace/The Palace/ Silk Route.

### **25 agosto LEH - DEHLI**

Trasferimento in aeroporto con volo Vistara alle 9.05 con arrivo a Dehli previsto per le 10.30. Pomeriggio di relax in hotel/ piscina con possibilità di fare eventuali ultimi spostamenti con pulimino per ultime visite. Pernottamento presso Ashok Country Resort.

### **26 agosto DEHLI - ITALIA**

Trasferimento in aeroporto e volo di ritorno alle 6.25 con arrivo a Istanbul previsto per le 10.30 ora locale. Volo da Istanbul alle 17.50 e arrivo a Venezia alle 19.25.



# MADRE INDIA

SAGGEZZA MILLENARIA,  
GENTE CORDIALE, INCENSI INEBRIANTI,  
PAESAGGI MOZZAFIATO





VIAGGIO SUPERVISIONATO DA

**HOLIRAM**  
TRASFORMA IL TUO VIAGGIO



**PETRARCA TOURS**

travel agency



.....time to move

ORG. TECNICA A CURA DELL'AGENZIA VIAGGI PETRARCA TOURS  
RIVIERA TITO LIVIO 10, PADOVA TEL. 049 654788