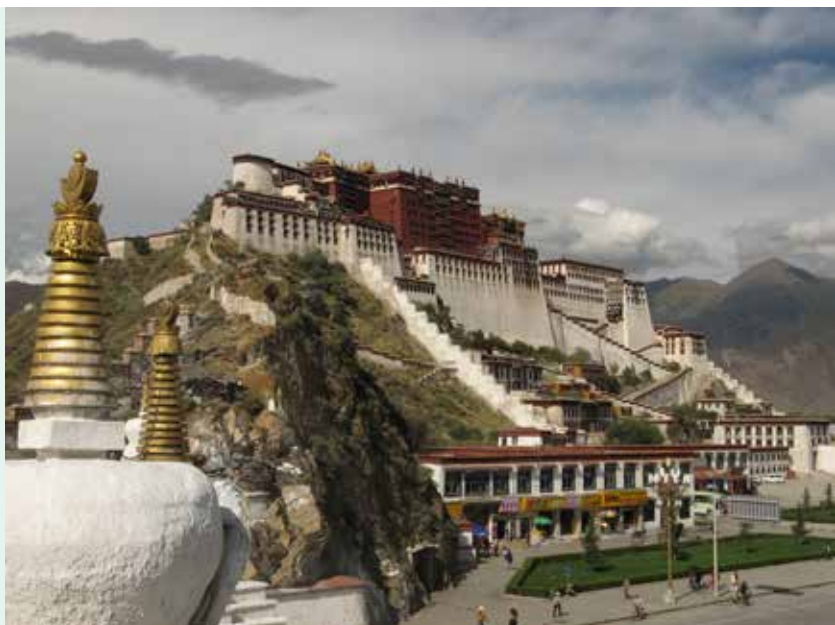


CHENGDU

e le Montagne Sacre del TIBET

dal 17 al 29 giugno 2011
(13 giorni)



1° giorno:
venerdì
17/06/2011
VENEZIA
AMSTERDAM
CHENGDU

Ritrovo dei Signori partecipanti (luoghi e orari da definire) e partenza con pullman G.T. per l'aeroporto di Venezia.

Volo di linea KLM per Chengdu via Amsterdam.

Pasti e notte in volo.

2° giorno:
sabato
18/06/2011

CHENGDU

(Pranzo e cena) Arrivo a e trasferimento in hotel. Nel pomeriggio visita della zona di riproduzione dei panda. Copre un area di 600,00 metri quadrati. Un parco nazionale che protegge il panda e altri animali rari con il loro ambiente. Chengdu è oggi la capitale della provincia del Sichuan ma durante il periodo delle Cinque Dinastie fu capitale dell'intera

Cina. Malgrado si stia trasformando rapidamente, la città ha custodito tutto il suo fascino antico, con le sue case aperte sulla strada, i mercatini dell'artigianato e i negozi tradizionali con le tettoie di legno.



Tempo a disposizione per esplorare quella che un tempo era l'unica via di accesso al Tibet dalla Cina. Cena occidentale in hotel e pernottamento.

3° giorno:
domenica
19/06/2011
CHENGDU
LESHAN
CHENGDU

(Pensione completa) Prima colazione e partenza per Leshan in pullman. Visita del grande BUDDHA di LESHAN. Monaci buddisti scavarono una figura di Buddha alta 71 metri, solo

la testa ha una dimensione di 14,70 metri. I lavori durarono per più di 90 anni. Secondo la leggenda, un monaco del monastero Lingyun diede l'ordine di costruirlo per calmare il fiume in piena.



4° giorno:
venerdì
20/06/2011

CHENGDU
LHASA

(Pensione completa) Prima colazione, trasferimento in aeroporto e partenza molto presto per Gonggar, l'aeroporto di Lhasa. Trasferimento in hotel. Pomeriggio libero per l'acclimatamento. Pranzo durante la giornata, cena e pernottamento.

Lhasa è la capitale della regione autonoma del Xizang (Tibet) che si trova a 3680 metri di altitudine. È detta anche la "terra degli Dei" e racchiude in sé due città contrapposte: una moderna, l'anonima città cinese, e una più antica che è la vera e propria città tibetana a est del Potala.



5° giorno:
martedì
21/06/2011

LHASA

(Pensione completa) Prima colazione e inizio della visita di Lhasa.

Iniziamo con la visita della città vecchia raccolta intorno al tempio dello Zuglakan che i Cinesi chiamano Jokhang, la prima istituzione religiosa e la più sacra dell'intero Tibet, edificata nel VII secolo durante il regno di Songtsen Gampo, meta giorno e notte di continui pellegrinaggi. All'interno si trova la statua sacra del Buddha Sakiamuni, posta proprio al centro del Tibet, centro identificato in base a criteri geomantici e a complessi calcoli divinatori.



La costruzione consta di tre piani quadrangolari attorno al quale si trova il percorso pedonale dei pellegrini, il Barkhor, che si

deve compiere sempre in senso orario. Il nome Barkhor è usato per identificare il cuore di Lhasa, cuore propulsore dove vive l'essenza del popolo tibetano con tutte le sue tradizioni, i suoi riti, la sua spiritualità.



Un incredibile mondo dove si ritrovano monaci, bambini, contadini, lama, pellegrini, raccolti in preghiera, giocando, salmodiando, recitando mantra alla luce delle lampade, sotto i raggi del sole che filtrano attraverso la polvere e invadono gli spazi dei bazar carichi di tutti gli oggetti che qui, in Tibet, hanno un'anima. Sugeriamo di percorrere più volte il perimetro del Barkhor, sarà sempre una sconvolgente emozione. Proseguimento con la visita del monastero di Sera dove per molti anni hanno vissuto monaci specializzati nell'esercizio delle arti marziali.



6° giorno: mercoledì 22/06/2011
LHASA

(Pensione completa) Iniziamo con la visita del Norbulingka, il palazzo d'estate del Dalai Lama costruito dal VII Dalai Lama nell'XVIII secolo, immerso nel verde e nell'armonia di giardini ben curati, i più belli di Lhasa. Da qui, nel 1959, il XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso partì per l'esilio in India, dove ancora vive. Vi si trovano bellissimi ambienti decorati con dipinti murali, templi e altari con statue di splendida fattura, sale per la meditazione, biblioteche, fontane e corsi d'acqua.



Si prosegue per la visita del vero e proprio simbolo della città, l'imponente, austero e distaccato Potala, il più famoso monastero-fortezza del Tibet, quasi una città, articolata su tredici piani, che domina la valle dall'alto del Marpori (montagna del Buddha). Anche il Potala sembra risalire al VII secolo e pare che la sua

distruzione nel IX secolo fosse stata causata dalla magia nera degli sciamani Bon. La fortezza venne ricostruita nella seconda metà del 1600 e dal 1755 divenne la residenza ufficiale del Dalai Lama (capo del potere temporale e autorità indiscussa della regione), che insieme al Panchen Lama (capo del potere spirituale) rappresentavano le massime autorità del paese come stabilì il movimento riformista dei Gelupka (berretti gialli). Il Potala si compone di due parti principali: il Palazzo Rosso, adibito alle funzioni religiose, accoglie le sontuose sepolture dei precedenti Dalai Lama e numerose altre cappelle; il Palazzo Bianco, ai due lati di quello rosso, ospitava invece la comunità dei monaci e gli uffici amministrativi; il tetto del Potala era invece la residenza temporale dei Dalai Lama.



Proseguimento con Visita del Drepung, tra i monasteri più importanti di Lhasa alla periferia occidentale. Il nome "Drepung" deriva dalla città indiana nella quale il Buddha rivelò i testi esoterici della "ruota del tempo", ossia del Samsara. Il monastero fu fondato nel 1416 e rappresentò per secoli la prima università monastica del paese. Fu sede abbaziale dei Dalai Lama fino alla ricostruzione del Potala e ospitava due università nei cui collegi, dratsang, si insegnavano i diversi aspetti del buddismo. Vi vivono oggi circa 500 monaci contro i 10.000 di un tempo. Accanto al Drepung si trova il più piccolo monastero di Nechung che ospita una scuola teologica, un tempo la più famosa e all'avanguardia del Tibet. In uno degli edifici di questo complesso risiedeva l'Oracolo di Stato (Nechung Chogyal) che, cadendo in trance, consigliava il Dalai Lama sulle decisioni da prendere; nessun tibetano lo avrebbe mai smentito.

7° giorno: giovedì 23/06/2011
LHASA

(Pensione completa) Dopo la prima colazione visita del monastero Ganden. Il tempio si trova a circa 60 km da Lhasa nel capoluogo Dagze. È uno dei 3 templi più grandi del Tibet. È stato costruito all'inizio del 15° secolo di Tsongkapa. Gli edifici principali sono l'atrio Cuoqen, l'atrio di Tsongkapa, e l'istituto Yangpajin.



8° giorno: venerdì 24/06/2011
LHASA GYANTSE

(Pensione completa) Prima colazione e partenza per Gyantse (330 Km, circa 9 ore). Si superano impervi passi montani di rara bellezza e si ammirano piccoli villaggi e campi coltivati. Arrivo a Gyantse che assomiglia a un villaggio del vecchio west americano. Esso si trova a circa 3800 metri nel cuore dell'antico Tibet. Un tempo era un importante centro commerciale posto sulle vie che collegavano all'India.



Visita del complesso monastico del Palkhor, che comprende il magnifico chorten Kumbum, costruito nel 1440, l'unico stupa nel quale sono ricavate splendide cappelle affrescate. Esso presenta un basamento quadrato ma con linee che si spezzano in un armonioso disegno geometrico. La torre, se così può chiamarsi, va rastremandosi verso l'alto con cinque piani sovrapposti su cui si affacciano 108 cappelle votive. Queste contengono magnifici affreschi murali che costituiscono il culmine dell'arte Newari di origine nepalese.

Un posto santo sia per i buddhisti e anche per le religioni naturali è il lago Yomdrok: si trova in zona Langkamu con una superficie di 638 chilometri quadrati.



9° giorno:
sabato
25/06/2011

GYANTSE
SHIGATSE

(Pensione completa) Prima colazione e partenza per la città di Shigatse che si trova in una magnifica valle a 90 km da Gyantse e a una altitudine di 3900 metri. Vi si giunge in circa tre ore attraversando un territorio intensamente coltivato e piccoli villaggi. Sosta per la visita del monastero di Shalu, a circa 20 Km a sud di Shigatse. Qui il famoso monaco Buxton ha collezionato una quantità di testi canonici buddhisti e qui si insegna una speciale tecnica di meditazione che permette il fenomeno della levitazione. Seconda colazione al sacco. Arrivo a Shigatse e visita della città monastica di Tashilumpo realizzata nel 1447 e trono abaziale del Panchen Lama, seconda autorità spirituale del buddismo lamaista.



All'interno del Tashilumpo, dove oggi vivono circa mille monaci, vi è, oltre ad un gran numero di sale con splendidi affreschi, depositi, stamperie, sculture, archivi preziosi e opere d'arte pregevoli, la statua di Maitreya, il Buddha del futuro, interamente ricoperta da una spessa lastra d'oro e ornata con una ingente quantità di pietre preziose, capolavoro realizzato da artisti tibetani e nepalesi. Si tratta di un monastero molto bello, con terrazze imponenti, mura rosate e finestre in legno scuro. Tra le sue mura si pratica l'arte dei Mandala, realizzati con sabbie colorate. Il Mandala è uno strumento della tecnica di meditazione; riflette i diversi livelli di coscienza di chi lo contempla e rappresenta simbolicamente il processo di reintegrazione dell'esperienza individuale con il cosmo di chi lo realizza. Attraverso il concetto e la struttura del Mandala l'uomo può essere proiettato nell'universo e l'universo nell'uomo. Nella grande sala della preghiera vi sono bellissime pitture murali risalenti al XV secolo, colossali statue in bronzo dorato, il chorten di argento massiccio del fondatore del monastero e la sontuosa tomba del quarto Panchen Lama, adorna di 8 Kg. di oro e gioielli. Noto in tutto il mondo buddista-lamaista, l'oracolo di Tashilumpo, nel corso di una suggestiva cerimonia giornaliera, elabora le sue divinazioni e i suoi presagi. Cena e pernottamento.



10° giorno:
domenica
26/06/2011
SHIGATSE
SAKYA
SHIGATSE

(Pensione completa) Prima colazione in hotel. Intera giornata dedicata all'escursione a Sakya, città dal tipico carattere tibetano che sorge a più di 4.200 metri d'altezza. Visita dell'omonimo Monastero. Pranzo incluso. Al rientro a Shigatse cena cinese in hotel. Pernottamento.

11° giorno:
lunedì
27/06/2011
SHIGATSE
LHASA

(Pensione completa) Prima colazione e partenza per LHASA. Durante il percorso passiamo il fiume Yarlung Zsangpo, e visita a un laboratorio di produzione dell'incenso. Arrivo a Lhasa nel pomeriggio, tempo a disposizione per gli ultimi acquisti.

12° giorno:
martedì
28/06/2011
LHASA
CHENGDU

(Mezza pensione) Prima colazione, in tempo utile trasferimento in aeroporto e volo per Chengdu. Trasferimento in hotel, cena e pernottamento.

13° giorno:
mercoledì
29/06/2011
CHENGDU
AMSTERDAM
VENEZIA

(Prima colazione) In tempo utile trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia con voli di linea KLM via Amsterdam. Arrivo previsto in serata.

INFORMAZIONI UTILI

DOCUMENTI

È necessario il passaporto individuale in regola per l'espatrio, con validità di almeno 6 mesi dalla data di rientro in Italia e almeno 2 pagine libere. I viaggiatori che entrano in Tibet in aereo dalla Cina hanno bisogno del visto cinese, per l'ottenimento del quale 30 giorni prima della partenza necessitiamo di avere: passaporto, 1 fototessera a colori, il modulo fornito dall'Ambasciata Cinese debitamente compilato. L'organizzazione non si assume alcuna responsabilità nel caso di impossibilità a partire o ad entrare nel paese di destinazione a causa di documenti non corretti.

DISPOSIZIONI SANITARIE

Attualmente non è richiesta alcuna vaccinazione. Sono da consigliare antitetanica e antitifida. Consigliamo di consultare il proprio medico soprattutto per coloro che soffrono di malattie cardiocircolatorie, ipertensione o problemi respiratori.

ALTA QUOTA

Andare in Tibet significa sperimentare la vita ad altitudini che non ci sono abituali, Lhasa stessa si trova a 3600 metri. La buona riuscita di un viaggio quindi deve sempre tenere in considerazione questo fattore. Per favorire l'adattamento è necessario, nei primi giorni, mangiare poco, bere molto (2-3 litri d'acqua al giorno) e fare attenzione a non esagerare nello sforzo fisico. Con questa accortezza la maggioranza delle persone non ha problemi che superino un mal di testa e nel giro di due giorni è solitamente possibile muoversi con facilità.

CLIMA E ABBIGLIAMENTO

Il Tibet, nei mesi precedenti l'estate, ha un clima certamente inaspettato, solitamente nei mesi di maggio e giugno le temperature sono molto miti e gradevoli. Certamente può succedere che ai passi o alle quote superiori a 4000 metri i venti possano essere particolarmente freddi, dunque la giacca a vento e un cambio pesante, un abbigliamento quindi a cipolla è sempre consigliato.

FUSO D'ORARIO

Convenzionalmente l'intero territorio ha la propria ora sincronizzata con il fuso orario di Pechino, + 8 ore rispetto all'Italia. Quando in Italia è in vigore l'ora legale, la differenza è di + 7 ore.

VALUTA

Renminbi-yuan (CNY), 1 Euro = 11 CNY circa
La valuta in Tibet può essere acquistata presso gli hotel o in banca a Lhasa e Shigatse.

FOTOGRAFIA

È consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili oppure molto più costosi. Il vento, pressoché costante in Tibet, alza terra e polvere per cui è consigliabile avere un kit per pulire lenti e apparecchi. In linea di massima è consentito fotografare all'interno dei monasteri ma solo su versamento di una quota che varia da monastero a monastero. È buona regola assicurarsi di non infastidire le persone con le riprese fotografiche, specialmente se effettuate a distanza ravvicinata. In alcune località è severamente vietato fotografare.

TELEFONO

Per chiamare il Tibet dall'Italia dovete comporre 0086, prefisso internazionale per la Cina, seguito dal prefisso della località, senza lo zero e dal numero telefonico desiderato. Viceversa, per chiamare l'Italia dal Tibet comporre 0039 seguito dal prefisso della città italiana con lo zero iniziale e dal numero desiderato.

TELEFONO MOBILE

Il Tibet, come il resto della Cina utilizza il sistema GSM 900/1800 compatibile con quello usato in Italia.

LINGUA

In Tibet si parlano molti dialetti locali; quello di Lhasa viene considerato il più puro della forma linguistica tibetana. Il personale alberghiero e le guide parlano sufficientemente l'inglese.

PER RAGIONI TECNICO-ORGANIZZATIVE IL TOUR POTRÀ SUBIRE DELLE VARIAZIONI NELLO SVOLGIMENTO PUR MANTENENDO INALTERATO IL CONTENUTO DELLO STESSO

Comunicazione obbligatoria ai sensi della Legge n°38 del 15/02/2006 art. 17
"La Legge italiana punisce con la reclusione i reati concernenti la prostituzione e la pornografia minorile, anche se commessi all'estero"

Tutte le descrizioni e foto esposte, sono puramente indicative e quindi mai vincolanti per l'Agenzia. Salvo errori tipografici.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE in camera doppia (gruppo minimo 15 partecipanti)	
SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA (su richiesta impegnativa)	
ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO OBBLIGATORIA SENZA FRANCHIGIA (vedere contratto assicurativo)	

Le quote sopra indicate sono costruite sulla base delle tariffe aeree attualmente in vigore e dei servizi a terra attualmente stimati. Ci riserviamo il diritto, in conseguenza della variazione del costo del trasporto, del carburante, dei diritti e della tasse quali quelle di atterraggio, di sbarco o imbarco, di rivedere il prezzo di vendita nei termini e tempi previsti dal D.L. n. 111. Le quotazioni sono basate e garantite sulle base delle tariffe aeree valide fino al 30/11/2010.

CAMBIO APPLICATO: 1 € = 1,34 \$ al 30/11/2010

Una eventuale oscillazione del 3% del valore del dollaro comporterà un cambiamento in più o in meno della quota di partecipazione. Eventuali adeguamenti verranno comunicati nei 21 gg antecedenti la partenza.

LA QUOTA COMPRENDE

- Trasferimento pullman G.T. Bolzano e Trento/Venezia; da Merano, Bressanone, con minimo 8 persone
- Volo di linea KLM in classe economica
- Tasse aeroportuali (320 €) e adeguamento carburante al 31/10/2010
- Trasferimenti da / per aeroporti come da programma
- Sistemazione in camera doppia negli hotels indicati o similari:
 - > 3 notti hotel Shangrilà / 5 stelle Chengdu
 - > 5 notti hotel Four Point Sheraton / 4 stelle Lhasa
 - > 1 notte hotel Yangtse / 3 stelle locali (il meglio del posto) Yangtse
 - > 2 notti hotel Shigatse / 3 stelle locali (il meglio del posto) Shigatse
- Trattamento di pensione completa dal pranzo del 2° giorno alla prima colazione dell'ultimo giorno, inclusa cena tipica con musica e balli a Lhasa / escluse bevande
- Visite, escursioni e ingressi come da programma
- Guida cinese parlante italiano dall'arrivo del 2° giorno fino all'imbarco del penultimo giorno
- Accompagnatrice dall'Italia
- Assicurazione medico/bagaglio.

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Mance da consegnare all'accompagnatore dall'Italia di 60 € a persona
- Assicurazione annullamento senza franchigia
- Permessi d'ingresso in Tibet e visto doppio Cina di 70 € a persona
- Extra di carattere personale
- Bevande
- Eventuali tax d'imbarco estere in uscita dal Paese
- Eventuale adeguamento carburante
- Tutto quanto non riportato alla voce "la quota comprende".

PENALITÀ DI ANNULLAMENTO

20%	fino a 60 giorni dalla partenza
30%	da 60 a 30 giorni prima della partenza
60%	da 29 a 15 giorni prima della partenza
80%	da 14 a 7 giorni prima della partenza
100%	da 6 giorni alla partenza (nessun rimborso)

Tour Operator D.O.R. GmbH-Srl
Silbergasse Nr. 20
Via Argentieri, 20
39100 BOZEN/BOLZANO



Tel. 0471 97 33 85 - info@dortravel.it