

LADAKH, TERRA DEGLI ALTI PASSI LE VALLI DI LEH e DI NUBRA , IL LAGO PANGONG e IL FESTIVAL DI LAMAYURU

dal 17 giugno al 1° luglio 2025

Piano voli

TK1896 V MO 17 giugno Malpensa -Istanbul 15,10 19,15
TK 716 V MO 17 giugno Istanbul - Delhi 20,15 04,50
TK 717 V TU 01 luglio Delhi -Istanbul 06,30 10,55
TK1895 V TU 01 luglio Istanbul-Malpensa 12,10 14,10
Tariffa aerea: 825 euro (volo aereo, tasse, diritti d'emissione e 1 bagaglio in stiva)

IL FASCINO DEL VIAGGIO

Il **Ladakh**, la "terra degli alti passi", è la regione montuosa dell'India settentrionale, annidata nelle grandi catene dell'Himalaya e del Karakoram, per secoli crocevia di carovane provenienti da Cina e India che percorrevano valichi e passi con yak e cavalli. Noto per la remota bellezza delle montagne, costellato di monasteri e stupa, viene spesso definito "**il piccolo Tibet**" per l'alta presenza di rifugiati tibetani e per i forti legami con la loro cultura; sebbene sia un distretto himalayano dell'India, il Ladakh **appartiene** al mondo culturale buddista tibetano.

L'itinerario che proponiamo prevede un primo approccio con la storia del Ladakh, a Leh, poi i vicini monasteri di Hemis e Thiksey, arriviamo al "deserto d'alta quota", la **valle di Nubra**, con le dune di sabbia bianca e i cammelli bactriani. E infine il lago **Pangong**, una perla incastonata tra le cime del Ladakh, a 4250 metri.

Un viaggio con una straordinaria varietà di paesaggi che verrà completato con il **festival di Lamayuru**, un'opportunità per osservare da vicino momenti importantissimi che rafforzano i legami di comunità e di fede del mondo buddista.

PLUS SOLIDALE

Orient@menti - Tra cielo e terra

È un'associazione di volontariato attiva a Lamayuru e in altri villaggi del Ladakh. Negli anni ha consolidato un metodo di co-progettazione che coinvolge le autorità dei villaggi, i presidi, gli insegnanti e le famiglie, a supporto degli studenti più svantaggiati. Lo scopo è favorire la frequenza scolastica, l'inclusione sociale e una particolare attenzione ai bisogni

essenziali e di conseguenza sostenere lo sviluppo e la salvaguardia delle comunità più isolate e sfavorite.

A **Lamayuru** in particolare il progetto prevede la fornitura di materiale didattico, l'avvio e il finanziamento dell'ostello adiacente la scuola che accoglie 45 bambini e ragazzi per 9 mesi all'anno, permettendo l'affluenza scolastica di villaggi vicini. Dal 2022 l'onere dei pasti è stato assunto dal Governo che ha riconosciuto l'ostello quale servizio essenziale pubblico e a carico dello Stato.

Programma giornaliero

17 giugno

Volo Italia Delhi e proseguimento sul volo Delhi Leh

18 giugno LEH

Arrivo all'aeroporto di KushokBakula di **Leh** (3500 m). Sistemazione in albergo e giornata di riposo. L'**altitudine** è un aspetto da **non trascurare**, in quanto il **corpo** richiede tempo per **acclimatarsi**, per cui per **i primi giorni** visiteremo con calma e con tempi dilatati quanto offre la capitale e i suoi dintorni e conosceremo la storia di questo Paese. **Leh** una città nel mezzo di un deserto di montagna sull'Himalaya è il capoluogo dell'omonimo distretto. Situata ad un'altitudine di 3.524 metri e con una popolazione di circa 27.000 abitanti, centro principale del Ladakh, di cui era l'antica capitale, è stata in origine luogo di sosta per le carovane coinvolte negli scambi commerciali sulle **rotte della Valle dell'Indo, tra Tibet, Kashmir, India e Cina**, ma si sa poco della storia della regione prima della formazione del regno del Ladakh ad opera di Nyima gon alla fine del X secolo. Pernottamento a Leh.

19 giugno LEH

Dopo colazione visitiamo con la nostra guida il **Central Asian Museum**.

Uno degli edifici più notevoli di Leh, questa torre in pietra affusolata di quattro piani è una costruzione moderna, costruita sul sito di un vecchio accampamento di carovane. Il museo racconta il ruolo di Leh nel commercio della **Via della Seta**.

I primi abitanti del Ladakh erano nomadi arrivati con i loro yak durante il Neolitico. Successivamente, i pellegrini buddisti in viaggio dall'India al monte Kailash in Tibet si stabilirono permanentemente nella valle dell'Indo e portarono il buddismo che emerse come la religione principale nella regione. Nel corso dei secoli, i re fondarono un regno che si estendeva dal Kashmir al Tibet, presidiato da fortezze e grandi monasteri. Il Ladakh fu spesso attaccato da ovest dagli eserciti musulmani e da est dagli eserciti tibetani. Il regno rinacque sotto la dinastia Namgyal che estese il regno fino al Nepal e costruì una nuova capitale a Leh. Durante il 19° secolo, fu invaso dall'esercito Dogra proveniente da Jammu e divenne parte dello stato di Jammu e Kashmir. Il **31 ottobre 2019**, è infine stato separato dal resto del Jammu e Kashmir ed è diventato uno stato indipendente

Il piccolo **Sankar Gompa**, monastero buddista, è motivo di una breve passeggiata di poco più di mezz'ora che si inoltra fra i campi e le abitazioni di Leh, in un paesaggio ordinato e tranquillo, apparentemente lontano dall'affaccendato mercato di Leh.

Pernottamento a Leh

20 giugno DALLA VALLE DELL'INDO A HEMIS E THIKSEY

La gente del Ladakh si stabiliva lungo le rive dei fiumi in modo da avere accesso all'acqua per bere e per irrigare i campi. Pertanto, il fiume Indo divenne la spina dorsale del popolo. I monasteri furono costruiti in aree remote, spesso sulla cima delle colline, in modo che i monaci potessero meditare senza alcun disturbo. Le persone visitavano questi monasteri per rifugiarsi non solo nei momenti di difficoltà, ma anche per offrire le proprie preghiere. Quindi, questi monasteri sono stati testimoni di storia e della ricca cultura e tradizione secolare del Ladakh. Seguiamo il fiume Indo fino a **Hemis**, un centro spirituale per i buddisti Drukpa, è il più grande e ricco monastero del Ladakh facente capo alla scuola dei monaci Drukpa, i cosiddetti "berretti rossi". Costruito nel 1630 si trova a circa 45 km a sud di Leh, sulla sponda occidentale del fiume Indo.

Il monastero di **Thiksey**, il più grande Gompa nel Ladakh centrale, è anche nominato **Piccolo Potala** poiché la sua architettura ricorda quella del Palazzo del Potala del Tibet.

Pernottamento a Leh

21 giugno DA LEH AD ALCHI, LA REGIONE SHAM

Leh – Likir - Alchi (126 km, 3 ore circa dipende dalle soste e durata della visita)

Situata sul lato occidentale del Ladakh lungo il fiume Indo, la regione Sham ("sham" significa "ovest" in Ladakhi) è una delle aree più popolate del Ladakh. Attraversa alcuni dei villaggi e degli antichi monasteri più pittoreschi del Ladakh, Likir e Basgo, purtroppo in rovina. Conosciuta per la sua terra fertile è il centro agricolo del Ladakh. In questa regione in estate vengono coltivati frutti come albicocche, mele e noci grazie alla temperatura favorevole, poiché la valle è situata ad un'altitudine inferiore rispetto ad altre zone del Ladakh.

Il **Gompa di Likir** è un importante monastero dell'ordine **Gelugpa**, noto anche come scuola gialla (*serpo*), dal berretto che i monaci portano per distinguersi dagli altri che indossano i berretti rossi. Tra le caratteristiche vi è una statua dorata di **Maitreya**, il Buddha del Futuro, alta 23 metri e completata solo nel 1999. E una scuola dove si insegnano sanscrito hindi e inglese. Tra i monasteri più antichi del Ladakh, risale alla fine dell'XI secolo, ma gli edifici attuali furono eretti solo nel XVIII secolo dopo che le strutture precedenti furono sventrate da un incendio. Il nome Likir deriva dal termine tibetano "lu-Khil", che significa "i Naga che circondano riferendosi a due spiriti serpente, Nanda e Taksako, che secondo la tradizione proteggono il luogo. Ospita oggi circa un centinaio di monaci e una scuola dove insegnano hindi, sanscrito e inglese.

Proseguiamo per Alchi

Cena e pernottamento

22 giugno ALCHI - LAMAYURU

Alchi è una località molto nota ed importante per un monastero del XI secolo. Meta imperdibile per importanza religiosa, storica e artistica. Questo preziosissimo tempio, a differenza di altri gompa ha uno stile architettonico e artistico che riflette influenze indo-kasmire, tibetane e persiane. Una diretta influenza a tre piani "contiene" al suo interno 6 templi, ma è particolarmente suggestivo per gli affreschi contenuti, tra cui alcuni realizzati sulle vesti di tre gigantesche statue rappresentanti Avalokiteshvara, Vairapani e Manjushri, la triade più famosa

del lamaismo. Ognuna di queste statue va osservata da vicino per il microcosmo di grande diversità e notevole bellezza rappresentato usando l'intero spettro cromatico dei toni brillanti. Le immagini ripropongono simbolicamente la realtà storica, travagliata da guerre ed invasioni, saccheggi e rivolte. Non è attivo come monastero, ma mantenuto e curato dai monaci di Likir. Riprendiamo la strada e raggiungiamo Lamayuru in poco più di mezz'ora. Ci sarà tempo per una passeggiata lungo il vecchio e dismesso percorso che portava al monastero.
Cena e pernottamento

23 giugno IL FESTIVAL DI LAMAYURU

I festival vengono tradizionalmente celebrati per commemorare l'anniversario della nascita di figure religiose, Buddha, Padmasambhava (Guru Rimpoche) e altre date significative nel calendario buddista, si tengono solitamente nei cortili dei monasteri. Sono una parte importante della vita culturale del Ladakh, forniscono alla comunità un'occasione e uno scopo per riunirsi, riaffermando i legami di comunità e di fede tra i monaci e gli abitanti dei villaggi. Sono tutti presenti, grandi e piccini, uomini e donne, monaci e laici, perché la sola partecipazione, si dice, predisporrà le condizioni karmiche che favoriranno il raggiungimento più veloce della liberazione, ovvero del Nirvana.

I monaci indossano abiti colorati e maschere spaventose ed eseguono cham, danze sacre. Questi cham rappresentano la purificazione della mente e anche il trionfo del bene sul male. *Nell'alto Himalaya, in **Bhutan, Tibet, Ladakh** e Mongolia i monaci buddisti tengono feste sacre durante il quale si effettuano i Cham, danze mistiche collettive, vecchie di 1.300 anni, al fine di trasformare il male in bene per il mondo intero. Le divinità sono raffigurate in forme adirate, al fine di dimostrare che il male viene da dentro la mente, creato dall'ignoranza, dalla rabbia, dal desiderio, dalla gelosia e dall'ego. Un'importante opportunità per apprendere i contenuti essenziali del suo insegnamento attraverso uno strumento accessibile a tutti. La danza è infatti il mezzo offerto dai monaci residenti ai fedeli per aiutarli a percepire l'essenza della dottrina e dargli uno stimolo per approfondire in seguito la propria ricerca personale.*

"Mostriamo la stessa forma del male in modo che il male possa provare paura. Le divinità protettrici assumono una forma irata al fine di spaventare il male." Khenpo (Dotto) Konchok Namdak

Cena e pernottamento

24 giugno LAMAYURU – LEH (65 km, circa un'ora)

Mattinata in compagnia dell'associazione **Orient@menti - Tra cielo e terra**. Visitiamo la scuola e l'ostello adiacente e incontriamo bambini insegnanti e volontari. Mario e Gabriella ci racconteranno la storia dei loro progetti in Ladakh.

Rientro a Leh

Pernottamento

25 giugno LEH – KARDUNG LA – NUBRA (130 km, 5/6 ore)

Partenza per la **Valle di Nubra**, per secoli il punto di snodo delle carovaniere che collegavano il Tibet con il Turkestan, lungo la via della seta. Si raggiunge superando l'alto passo del **Kardung** (5602 m) e attraversando paesaggi maestosi e spettacolari, deserti d'alta quota,

golene fluviali ove confluiscono il fiume Shyok e il Nubra, a tratti coperte da dune sabbiose attraversate da cammelli battriani.

Ci fermiamo al **monastero di Diskit** è il più antico e il più grande monastero della Valle di Nubra fondato nel XIV secolo e appartiene alla setta buddista Gelupa, è stato costruito in stile tibetano e ospita bellissimi affreschi e murali. A pochi minuti si trova **Hundar**, che era la capitale del passato regno di Nubra nel 17 ° secolo ed è la patria della Chamba Gompa. Tra Hundar e Diskit si trovano diversi chilometri di dune di sabbia e i cammelli pascolano nelle vicine "foreste" di arbusti.

Cena e pernottamento

26 giugno VALLE DI NUBRA

Dopo la prima colazione, visita a **Panamik**, piccolo villaggio con una sorgente termale e gompa. È una delle principali attrazioni della Nubra Valley!

Il villaggio è famoso per le sorgenti calde di zolfo, si trova nelle immediate vicinanze del ghiacciaio Saikan.

Nel pomeriggio visiteremo il monastero di Samtaling nel villaggio di Sumur, anche conosciuto come Sumur Gompa, relativamente "giovane", fondato nel 1841, appartiene alla setta buddista Gelupa ed è conosciuto per l'enorme statua dorata di Sakyamuni con immagini di Maitreya e della divinità protettrice Mahakala.

Rientro al campo per la cena e il pernottamento.

27 giugno NUBRA VALLEY – CHANG LA - PANGONG LAKE VIA SHYOK (170 kms, 5-6 ore)

Mattina di trasferimento.

Il viaggio dalla Valle di Nubra al Lago Pangong era irrealizzabile fino a qualche anno fa. Ci volevano 3-4 giorni per raggiungere il Lago Pangong. I passi, le strade e i corsi d'acqua che un tempo erano inaccessibili ai viaggiatori sono ora raggiungibili: un viaggio *on the road* fra piccoli villaggi, fiumi e passi d'alta quota. La destinazione finale è il sereno e calmo Lago Pangong.

Pangong Tso: in lingua Ladakhi Tso significa lago, mentre Pangong significa vuoto. Situato ad un'altezza di circa 4.350 metri sopra il livello del mare, con una larghezza di circa 5 chilometri e una profondità di circa 100 metri, durante l'inverno ghiaccia del tutto. Il colore delle sue acque è davvero sorprendente e il contrasto con le brulle montagne alle sue spalle lo rende un luogo suggestivo ed incantevole.

L'acqua salata del lago Pangong permette una vegetazione molto limitata e una pressoché inesistente vita nelle sue acque, a parte alcune specie di minuscoli crostacei. La zona montuosa ad Est del lago, denominata *Changthan*, si stende fino al confine con il Tibet e stupisce per i suoi panorami spettacolari.

L'unica presenza che si incontra in questi luoghi sono i campi delle popolazioni nomadi *Changpa*, sparsi in un territorio popolato da asini selvatici (*kiang*), le marmotte, l'oca indiana (in inglese nota come *bar-headed-geese*) uccelli migratori, la capra *pashmina*, gli yak e la pecora tibetana.

In questa zona si trova un piccolo tempio, dedicato a **Changla Baba**, simile a un santuario, ed è una tappa frequente per viaggiatori e motociclisti che oltrepassano il **passo Chang** (5360 m). Il tempio è noto per le belle bandiere di preghiera, le piccole campane distribuite lungo

tutta la parte centrale del corrimano e gli splendidi panorami montani. Gli insegnamenti buddhisti affermano che sulle vette delle montagne, si trova una maggiore vicinanza al divino e così celebrano e onorano la spiritualità con queste forme di devozione. I fedeli di religione induista, invece, onorano le divinità suonando una campana prima ancora di entrare nel tempio, come buona predisposizione all'incontro con il divino.

*I **Changpa** sono un popolo semi-nomade che si trova principalmente nella regione di **Changthang** della Trans-Himalaya del subcontinente indiano. Questa regione rappresenta una parte estesa della regione occidentale dell'altopiano tibetano, che è un importante ecosistema di pascolo dell'altopiano. Questi nomadi sono originariamente migrati dal Tibet nell'VIII secolo e un numero minore risiede nella regione occidentale della Regione Autonoma Tibetana e sono stati parzialmente trasferiti per l'istituzione della Riserva Naturale di Changthang.*

<https://www.lehladakhtaxis.com/travel-guide/tso-moriri-lake/changpa-nomads>

Cena e pernottamento

28 giugno PANGONG – LEH (130 kms, 5 hours)

Siamo liberi di passeggiare lungo il lago e nel pomeriggio, rientriamo a Leh

29 giugno LEH

La giornata è libera per visite a proprio piacimento e gli ultimi acquisti al mercato di Leh
Possiamo suggerire:

- Una visita al **Palazzo di Leh**, ex palazzo reale, costruito dal re Sengge Namgyal nel XVII secolo. Il palazzo fu abbandonato quando le forze Dogra presero il controllo del Ladakh nel XIX secolo e la famiglia reale si trasferì nel Palazzo di Stok. Il palazzo in rovina fu restaurato da una spedizione archeologica indiana e oggi è aperto al pubblico. Contiene una ricca collezione di gioielli, ornamenti, abiti cerimoniali e corone. Tangka cinesi e dipinti di più di 450 anni, con intricati disegni, conservano colori vivaci e piacevoli derivanti da gemme e pietre frantumate e in polvere.
- Per chi ne avesse voglia proponiamo un breve trekking ,12 km andata e ritorno. Inizia da Leh, Khardungla Road, e porta a **Saboo**, uno dei villaggi alla periferia della capitale incorniciato da un meraviglioso paesaggio montuoso, popolare soprattutto per la sua atmosfera tranquilla e autentica, è il posto ideale per chi vuole immergersi nella vita rurale della zona. Il terreno è un po' sconnesso e roccioso.

30 giugno LEH – DELHI

Nel primo pomeriggio trasferimento in aeroporto per il volo Leh Delhi
Sistemazione a Delhi per un breve riposo

1° luglio

Trasferimento in aeroporto per il volo Delhi - Milano

Quota viaggio:

Quota volo aereo: da 825 euro (volo intercontinentale, tasse e 1 bagaglio in stiva)

Quota di partecipazione: da 2300 euro

Supplemento:

camera singola: 420 euro

La quota comprende:

- Quota di iscrizione, inclusa di assicurazioni "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio"
- Assicurazione: Annullamento viaggio.
- Sistemazione in camera doppie con servizi privati e prima colazione
- Mediatore culturale italiano per tutto il tour
- Guida locale per tutta la durata del tour, parlante la **lingua italiana**
- Pernottamento e prima colazione in camera doppia
- 8 cene incluse
- Escursioni e visite come da programma
- Permessi come previsto dalla legge
- Trasferimenti da-per aeroporto
- Auto 4x4 con autisti
- Assistenza ed 1 pernottamento a Delhi (nelle vicinanze dell'aeroporto)
- Incontro formazione online, materiale informativo pre-partenza
- Quota di solidarietà

La quota non comprende: i pasti non previsti ed inclusi, il visto d'ingresso, volo interno Leh/Delhi A/R (da circa 350 euro)

SCHEDA TECNICA

VITTO E ALLOGGIO

A Leh si alloggia in comodo buon albergo, vicino al mercato, con servizi in camera.
A Lamayuru e Alchi si alloggia in albergo con servizi in camera. Nella valle di Nubra in campeggio tendato fisso o in guest house. Al lago Pangong in guest house. Si ricorda che il massimo standard disponibile in Ladakh è equivalente a un 3 stelle. Si richiede ovunque un minimo di spirito di adattamento, soprattutto per quanto riguarda servizi lenti e l'acqua calda; ogni albergo ha un generatore di corrente nel caso (spesso) salti la luce.
La colazione è sempre servita in albergo e guest house, le cene a Leh sono libere, per il resto del tour previste in albergo/ guest house.

TRASPORTI

Gli spostamenti vengono effettuati con veicoli privati, Toyota Innova, ogni 4 o 5 persone. In pulmino per i trasferimenti da e per aeroporto.
Le strade sono tipiche d'alta montagna, spesso strette e sterrate, specialmente verso il Pangong Lake e il Passo Kardung. Hanno subito molti ammodernamenti nei tratti Leh Alchi che tutt'ora sono in atto, ma si prevedono tempi lunghi, intervallati da soste.

CLIMA

I periodi migliori per visitare il Ladakh sono quelli estivi da giugno a settembre, con temperature che variano da 18 a 28 gradi.
In inverno il tempo è estremamente rigido, i passi per raggiungere le valli sono chiusi da ottobre a maggio.

A Srinagar si possono verificare piogge dovute al monsone indiano, che mediamente interessa la città a 22 e settembre. Comunque, a questa latitudine il monsone è intermittente, e ci sono anche periodi secchi, in cui a volte può fare molto caldo.

DIFFICOLTA'

L'**altitudine** è un aspetto da **non trascurare**, in quanto il **corpo umano** richiede tempo per **acclimatarsi**, e si procederà sempre con calma e tempi di visita molto dilatati. I primi tre giorni a Leh sono adeguatamente studiati per acclimatarsi, così pure la pausa di una notte prima di iniziare la strada che porta al Kardung la.

In sede di prenotazione verranno suggeriti i farmaci usuali per l'altitudine e mal di montagna che il medico potrà ordinare in caso di bisogno.

DOCUMENTI E SALUTE

Nessuna vaccinazione obbligatoria.

Necessario passaporto valido per l'espatrio (almeno per 6 mesi) e il visto d'ingresso che necessariamente dovrà essere compilato e inviato in modo personale e autonomo al Ministero del Turismo Indiano. Verranno date informazioni in fase di iscrizione

ASSICURAZIONE INCLUSA NEL PACCHETTO:

Tutti i nostri viaggi sono coperti da polizza assicurativa (già prevista ed inclusa nel pacchetto) per "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento":

-Garanzia Assistenza in viaggio: prestazione come da dettaglio riportato nella DIP (Documento Informativo Precontrattuale) che verrà inviato in fase di apertura iscrizioni

-Garanzia Rimborso Spese Mediche con differenti massimali prestabiliti in base alla destinazione del viaggio (Italia/Europa /Mondo)

-Garanzia Assicurazione Bagaglio: con differenti massimali prestabiliti in base alla destinazione del viaggio (Italia/Europa /Mondo)

-Garanzia Assicurazione Annullamento Viaggio: Costo totale del viaggio (fino a 7400 euro per persona)

La polizza prevede le garanzie anche in caso di malattia da Covid-19 e copertura anche in caso di malattie pre-esistenti.

Le relative condizioni sono contenute nel DIP (Documento Informativo Precontrattuale) che verrà inviato in fase di apertura iscrizioni ed firma del contratto di viaggio.

PENALI DI ANNULLAMENTO

Al viaggiatore iscritto a questo viaggio che receda dal contratto prima della partenza per qualsiasi motivo, saranno addebitati il costo della gestione pratica e le seguenti penali di annullamento

1. 30% della quota di partecipazione dopo la conferma del viaggio - 60 gg prima della partenza
2. 50% della quota di partecipazione da 59 a 44 giorni prima della partenza
3. 100% della quota di partecipazione 45 giorni prima della partenza

La penale circa il biglietto aereo può cambiare in base alla policy della compagnia aerea e in base alla tipologia della tariffa aerea (biglietto non rimborsabile al momento dell'emissione del biglietto aereo o alla conferma di prenotazione).

Vedere l'articolo 10 del contratto di vendita del pacchetto viaggio pubblicato completamente



sul nostro sito: www.viaggisolidali.it



ostello responsabile

Viaggi Solidali Società Cooperativa Impresa Sociale
Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.
Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO)
Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO
Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO)
P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005
Lic. Ag. Viaggi n. 2023/222-A – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032
www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – E-mail: info@viaggisolidali.it
www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – E-mail: info@casaconterosso.it