



LADAKH, IL PICCOLO TIBET E LE VALLI DI SURU E DELLO ZANKSAR

Il festival PHYANG TSEDUP

Viaggio di gruppo
1 – 14 luglio 2024

IL FASCINO DEL VIAGGIO

Ladakh significa "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, costellata 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.

È diviso in 2 distretti: il **distretto di Leh** e il **distretto di Kargil**, che comprende lo **Zanskar**.

L'itinerario che proponiamo prevede un primo approccio con la storia del Ladakh, a Leh e i vicini monasteri e continua con la valle dello **Zanskar**. Permette di entrare nella vera anima delle terre himalayane, in una valle ancora intatta perché isolata gran parte dell'anno, e grazie o a causa di questa solitudine il popolo dello Zanskar ha conservato la sua identità e le sue tradizioni, una autenticità intatta che ti accoglie con la gentilezza e il sorriso, ma non cancella le difficoltà ed i problemi che rendono dura la vita in queste zone. Il valico dei **Pensi-La** viene riaperto solo in estate ed è così possibile raggiungere le valli di **Suru** e **Zanskar**.

Il festival di **Phyang Tsedup** completa il viaggio, è per noi opportunità per osservare da vicino momenti importantissimi della vita culturale, l'occasione per riunirsi, per rafforzare i legami di comunità e di fede.

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.

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/0000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it

PROGRAMMA GIORNALIERO

1 luglio

Volo Italia Delhi, arrivo nella mattinata del 2 luglio e proseguimento per Leh.

2 luglio

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.**

A Leh sorgono monasteri buddisti ma anche moschee, chiese e templi induisti, che dimostrano quanto la pacifica convivenza e il dialogo religioso siano da sempre caratteristici di questa regione.

Pernottamento a Leh.

3 luglio

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

Pernottamento a Leh

4 luglio

Leh – Il festival: PHYANG TSEDUP

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/00000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it



Il **Phyang Tsedup Festival** è celebrato nel monastero di Phyang ed è dedicato a Jigten Gombo, fondatore della dinastia monastica Dringumpa. Simile a quasi tutte le feste monastiche, il Phyang Tsedup festival, illustra la vittoria del bene sul male.

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 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. I 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**

5 luglio

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 nei momenti di difficoltà ma anche per offrire le proprie preghiere. Quindi i monasteri sono stati testimoni di storia e della ricca cultura e tradizione secolare del Ladakh. Seguiamo il fiume Indo fino a **Hemis**, il più grande e ricco monastero del Ladakh, facente capo alla scuola dei monaci Drukpa, i cosiddetti "berretti rossi". Costruito nel 1630 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. L'edificio di 12 piani ospita inoltre una collezione di arte buddista.
Pernottamento a Leh

6 luglio

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/0000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it

Dalla valle dell'Indo a Lamayuru (120 kms - 3 h circa)

Situata sul lato occidentale del Ladakh lungo il fiume Indo e la strada Leh-Srinagar, la regione Sham ("sham" significa "ovest" in Ladakhi) attraversa alcuni dei villaggi e degli antichi monasteri più pittoreschi del Ladakh, fra cui Basgo e Likir, purtroppo in rovina. Conosciuta per la sua terra fertile è il centro agricolo del Ladakh, in estate vengono coltivate albicocche, mele e noci grazie alla temperatura favorevole.

Lamayuru uno dei più antichi monasteri, appartiene alla setta buddista dei Berretti Rossi e ospita circa 150 monaci buddisti. Era costituito da cinque edifici, di cui oggi esiste solo quello centrale.

Nel pomeriggio saremo ospiti dell'**Associazione Orient@menti - Tra cielo e terra**.
Pernottamento a Lamayuru.

7 luglio

Valle del Suru e valle di Zanskar (235 kms - 6 h circa)

Dopo aver risalito la maestosa valle dell'Indo, raggiungiamo **Kargil**, la seconda città più grande del Ladakh dove il 90% della popolazione è musulmana sciita. La strada Kargil-Zanskar attraversa i villaggi della fertile valle del **Suru**, il paesaggio è un paradiso di vegetazione e di acqua che scorre nel fiume e nei canali d'irrigazione. Man mano che si sale, i villaggi si fanno sempre più minuscoli, poi la valle si allarga inaspettatamente: le due vette del **Nun-Kun** con i loro 7000 metri, annunciano l'ingresso nel regno delle nevi. Sosta nel villaggio di **Panikhar**, all'ombra del massiccio Nun-Kun, 7135m.

Pernottamento a Rangdum

8 luglio

Rangdum - Dzongkhul cave - Padum (104 Kms - 3 h circa)

Nella Stod Valley si trova il **Dzongkhul Gompa**. Si pensa che qui il grande saggio mistico indiano **Naropa** abbia meditato in una delle due grotte attorno alle quali è stato costruito il monastero. Naropa nell'XI secolo, dopo essere stato Abate di Nalanda, l'università monastica indiana, per completare gli insegnamenti ricevuti si ritirò all'eremo di Dzongkhul; **Naropa** è importantissimo nella tradizione tibetana, essendo anche l'autore del testo esoterico sui sei yoga, che funge tutt'ora da riferimento per gli yogi tibetani ed i praticanti tantrici ed è uno dei testi principali della tradizione Gelugpa.

Arriviamo al passo **Pensi-La**, ad un'altitudine di 4400 m, che collega le valli di **Suru** e **Zanskar**. L'isolata valle dello Zanskar è nota per i suoi paesaggi e i suoi villaggi remoti e autentici dove sembra che il tempo si sia fermato. I monasteri ricchi di storia sono spesso costruiti attorno ad antiche grotte di meditazione in cima alla scogliera, preservando una forma arcaica di buddismo. Incontriamo le genti locali, i Zanskari con i loro yak e mucche arrivati dalla montagna per pascoli estivi. Nei villaggi conservano burro e formaggio secco per i lunghi mesi invernali.

Arriviamo a **Padum**. Con una popolazione di 1500 abitanti, è la capitale della regione dello Zanskar. Ci sono piccoli ristoranti, alberghi, pensioni e negozi in città. È una buona base per passeggiare, osservare, esplorare i villaggi e i monasteri vicini.



Pernottamento a Padum

9 luglio

La valle di Zanskar. I villaggi di Karsha, Zangla e Sani

Il **Karsha Gompa** risalente al 11° secolo, dell'ordine dei Gelupa è il monastero più grande dello Zanskar.

Il villaggio di **Zangla** è stato governato fino a 20 anni fa dal Re, attualmente vive qui con la sua famiglia. Il vecchio castello in rovina domina la valle dalla cima di una collina.

Nel villaggio di **Sani**, lungo le rive del fiume Doda, si trova l'antico monastero, costruito su di un tratto pianeggiante della valle, secondo la consuetudine dei luoghi di culto più antichi di questa regione.

Pernottamento a Padum

10 luglio

Il monastero di Phuktal

Ci dirigiamo al villaggio di **Purney** e con una camminata di 2 ore, arriviamo al monastero di **Phuktal** lungo il fiume Tserap, isolato, situato nel cuore di una grotta. Il monastero non è solo un luogo di significato religioso, ma anche una testimonianza dell'ingegno umano nell'adattarsi e coesistere con il difficile ambiente naturale dell'Himalaya. La particolarissima costruzione ad alveare, composta unicamente da legno e fango, sorge all'ingresso di una grotta naturale.

Torniamo a Padum.

11 luglio

Padum - Lingshed –Singge la- Alchi (240 km- 6 h circa)

Da Padum, ci dirigiamo verso il gompa Lingshed e superato il passo Singge (4960m) ci avviciniamo a **Alchi**. Il monastero del XI secolo, "contiene" al suo interno 6 templi, ed 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. Le immagini ripropongono simbolicamente la realtà storica, travagliata da guerre ed invasioni, saccheggi e rivolte.

Pernottamento ad Alchi

12 luglio

Alchi – Leh (65 kms – 1h.30 circa)

Rientro a Leh.

Pernottamento a Leh

13 luglio

Volo Leh Delhi in mattinata. Trasferimento in hotel in zona aerocity in attesa del volo di rientro

14 luglio

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/0000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it



Volo Delhi- Italia

Quota viaggio:

Volo aereo intercontinentale: da 850 euro (voli turkish)

Quota partecipazione: (base 10 pax): 2070 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
- Accompagnatore italiano in partenza dall'Italia
- Guida locale per tutta la durata del tour, parlante la lingua inglese
- Pernottamento e prima colazione in camera doppia
- Pranzi e cene durante il tour fuorché a Leh e Padum
- Escursioni e visite come da programma
- Permessi per lo Zanskar
- Trasferimenti da-per aeroporto
- Auto 4x4 con autisti
- 1 pernottamento a Delhi (in aeroporto)
- Incontro formazione online, materiale informativo pre-partenza

Supplemento partenza 8 persone: 350 euro

Camera singola: 190 euro

La quota non comprende:

- volo intercontinentale
- pasti non inclusi, (dai 3 ai 13 euro)
- visto per l'India
- spese personali
- supplemento per camera singola a richiesta
- gli ingressi ai monasteri (circa 3 € ciascuno)
- volo Delhi – Leh (da 400 euro a persona)

SCHEDA DIFFICOLTA' DEL VIAGGIO

VITTO E ALLOGGIO

I pernottamenti sono previsti in buoni alberghi a Leh, Lamayuru e Alchi. Pensione a Padum e campeggio a Rangdum. Le sistemazioni sono in camere doppie con servizi in camera e sono tutte ordinate e pulite. La camera singola è su richiesta. La colazione è sempre prevista. I pasti sono serviti in piccoli ristoranti e/o ristorantiini locali e/o negli alberghi e pensioni.

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/0000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it



Pasti liberi solo a Leh per la maggior offerta di piccoli ristoranti.

TRASPORTI

Il trasporto è previsto in pulmino con autista per i trasferimenti da e per aeroporto. In 4 x 4 durante tutto il viaggio. Le strade sono tipiche d'alta montagna e a volte sterrate, hanno subito molti ammodernamenti che tutt'ora sono in atto, ma in alcune giornate si prevedono tempi abbastanza lunghi, intervallati da soste.

CLIMA

I periodi migliori per visitare il Ladakh e le valli di Zankar e Suru sono luglio e agosto, con temperature fra i 20 e i 25 gradi, di notte difficilmente scendono al di sotto dei 12°C. In prossimità dei passi le temperature possono scendere notevolmente, si consiglia quindi un abbigliamento "a cipolla", da montagna. Giugno e metà settembre sono ugualmente gradevoli. Mentre da fine settembre a maggio le temperature si abbassano notevolmente e l'inverno è estremamente rigido, con temperature intorno a -30. I passi himalayani per raggiungere le valli sono chiusi da ottobre a maggio.

DIFFICOLTA'

L'**altitudine** è un aspetto da **non trascurare**, in quanto il **corpo umano** richiede tempo per **acclimatarsi**, per cui **i primi giorni** saranno dedicati a Leh, e si procederà con calma e tempi di visita molto dilatati.

In alcuni giorni il tragitto è abbastanza lungo, anche se con varie soste.

A Padum a volte vi è mancanza di acqua calda, che in caso viene portata nelle camere su catini e taniche.

DOCUMENTI E SALUTE

Nessuna vaccinazione obbligatoria.

Necessario passaporto valido per l'espatrio (almeno per 6 mesi) e il visto d'ingresso

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/0000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it



LADAKH, IL PICCOLO TIBET E LE VALLI DI SURU E DELLO ZANSKAR **Il festival TAK THOK e il NARO NASIAL di Sani**

Viaggio di gruppo
13 luglio – 27 luglio 2024

IL FASCINO DEL VIAGGIO

Ladakh significa "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, costellata 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.

È diviso in 2 distretti: il **distretto di Leh** e il **distretto di Kargil**, che comprende lo **Zanskar**.

L'itinerario che proponiamo prevede un primo approccio con la storia del Ladakh, a Leh e i vicini monasteri e continua con la valle dello **Zanskar**. Permette di entrare nella vera anima delle terre himalayane, in una valle ancora intatta perché isolata gran parte dell'anno, e grazie o a causa di questa solitudine il popolo dello Zanskar ha conservato la sua identità e le sue tradizioni, una autenticità intatta che ti accoglie con la gentilezza e il sorriso, ma non cancella le difficoltà ed i problemi che rendono dura la vita in queste zone. Il valico dei **Pensi-La** viene riaperto solo in estate ed è così possibile raggiungere le valli di **Suru** e **Zanskar**.

I festival di **Tak Thok** e di **Sani**, completano il viaggio, sono per noi opportunità per osservare da vicino momenti importantissimi della vita culturale, l'occasione per riunirsi, per rafforzare i legami di comunità e di fede.

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.

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/0000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it

PROGRAMMA GIORNALIERO

1° giorno

Volo Italia Delhi, arrivo nella mattinata del 14 luglio e proseguimento per Leh.

2° giorno

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.**

A Leh sorgono monasteri buddisti ma anche moschee, chiese e templi induisti, che dimostrano quanto la pacifica convivenza e il dialogo religioso siano da sempre caratteristici di questa regione.

Pernottamento a Leh.

3° giorno

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

Pernottamento a Leh

4° giorno

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

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/00000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it



colline, in modo che i monaci potessero meditare senza alcun disturbo. Le persone visitavano i monasteri per rifugiarsi nei momenti di difficoltà ma anche per offrire le proprie preghiere. Quindi i monasteri sono stati testimoni di storia e della ricca cultura e tradizione secolare del Ladakh. Seguiamo il fiume Indo fino a **Hemis**, il più grande e ricco monastero del Ladakh, facente capo alla scuola dei monaci Drukpa, i cosiddetti "berretti rossi". Costruito nel 1630 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. L'edificio di 12 piani ospita inoltre una collezione di arte buddista.

Pernottamento a Leh

5° giorno

Leh – Tak Thok Monastery - Il festival: TAK THOK TSECHU

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 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. I 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**

6° giorno

Dalla valle dell'Indo a Lamayuru (120 kms - 3 h circa)

Situata sul lato occidentale del Ladakh lungo il fiume Indo e la strada Leh-Srinagar, la regione Sham ("sham" significa "ovest" in Ladakhi) attraverso alcuni dei villaggi e degli antichi monasteri più pittoreschi del Ladakh, fra cui Basgo e Likir, purtroppo in rovina. Conosciuta per la sua terra fertile è il centro agricolo del Ladakh, in estate vengono coltivate albicocche, mele e noci grazie alla temperatura favorevole.

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/00000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it

Lamayuru uno dei più antichi monasteri, appartiene alla setta buddista dei Berretti Rossi e ospita circa 150 monaci buddisti. Era costituito da cinque edifici, di cui oggi esiste solo quello centrale.

Nel pomeriggio saremo ospiti dell'**Associazione Orient@menti - Tra cielo e terra**.
Pernottamento a Lamayuru.

7° giorno

Valle del Suru e valle di Zaskar (235 kms – 6 h circa)

Dopo aver risalito la maestosa valle dell'Indo, raggiungiamo **Kargil**, la seconda città più grande del Ladakh dove il 90% della popolazione è musulmana sciita. La strada Kargil-Zaskar attraversa i villaggi della fertile valle del **Suru**, il paesaggio è un paradiso di vegetazione e di acqua che scorre nel fiume e nei canali d'irrigazione. Man mano che si sale, i villaggi si fanno sempre più minuscoli, poi la valle si allarga inaspettatamente: due vette del **Nun-Kun** con i loro 7000 metri, annunciano l'ingresso nel regno delle nevi. Sosta nel villaggio di **Panikhar**, all'ombra del massiccio Nun-Kun, 7135m.

Pernottamento a Rangdum

8° giorno

Rangdum - Dzongkhul cave - Padum (104 Kms – 3 h circa)

Nella Stod Valley si trova il **Dzongkhul Gompa**. Si pensa che qui il grande saggio mistico indiano **Naropa** abbia meditato in una delle due grotte attorno alle quali è stato costruito il monastero. Naropa nell'XI secolo, dopo essere stato Abate di Nalanda, l'università monastica indiana, si ritirò all'eremo di Dzongkhul; **Naropa** è importantissimo nella tradizione tibetana, essendo anche l'autore del testo esoterico sui sei yoga, che funge tutt'ora da riferimento per gli yogi tibetani ed i praticanti tantrici ed è uno dei testi principali della tradizione Gelugpa.

Arriviamo al passo **Pensi-La**, ad un'altitudine di 4400 m, che collega le valli di **Suru e Zaskar**. L'isolata valle dello Zaskar è nota per i suoi paesaggi e i suoi villaggi remoti e autentici dove sembra che il tempo si sia fermato. I monasteri ricchi di storia sono spesso costruiti attorno ad antiche grotte di meditazione in cima alla scogliera, preservando una forma arcaica di buddismo. Incontriamo le genti locali, i Zanskari con i loro yak e mucche arrivati dalla montagna per pascoli estivi. Nei villaggi conservano burro e formaggio secco per i lunghi mesi invernali.

Arriviamo a **Padum**. Con una popolazione di 1500 abitanti, è la capitale della regione dello Zaskar. Ci sono piccoli ristoranti, alberghi, pensioni e negozi in città. È una buona base per passeggiare, osservare, esplorare i villaggi e i monasteri vicini.

Pernottamento a Padum

9° giorno

La valle di Zaskar. I villaggi di Karsha, Zangla e il festival di Sani.

Il **Karsha Gompa** risalente al 11° secolo, dell'ordine dei Gelupa è il monastero più grande dello Zaskar.



Il villaggio di **Zangla** è stato governato fino a 20 anni fa dal Re, attualmente vive qui con la sua famiglia. Il vecchio castello in rovina domina la valle dalla cima di una collina.

Nel villaggio di **Sani**, lungo le rive del fiume Doda, si trova l'antico monastero, costruito su di un tratto pianeggiante della valle, secondo la consuetudine dei luoghi di culto più antichi di questa regione. Qui avremo occasione di assistere al **Festival di Sani**, il **Naro Nasial**. Il villaggio si anima in occasione della festa, ovvero per l'incontro con il grande maestro Naropa. Moltissimi fedeli giungono dalle valli circostanti, assistono alle danze e compiono 108 giri della kora attorno al santuario sfoggiando i propri costumi tradizionali.

Pernottamento a Padum

10° giorno

Il monastero di Phuktal

Ci dirigiamo al villaggio di **Purney** e con una camminata di 2 ore, arriviamo al monastero di **Phuktal** lungo il fiume Tserap, isolato, situato nel cuore di una grotta. Il monastero non è solo un luogo di significato religioso, ma anche una testimonianza dell'ingegno umano nell'adattarsi e coesistere con il difficile ambiente naturale dell'Himalaya. La particolarissima costruzione ad alveare, composta unicamente da legno e fango, sorge all'ingresso di una grotta naturale.

Torniamo a Padum.

11° giorno

Padum - Lingshed - Singge la- Alchi (240 km- 6 h circa)

Da Padum, ci dirigiamo verso il gompa Lingshed e superato il passo Singge (4960m) ci avviciniamo a **Alchi**. Il monastero del XI secolo, "contiene" al suo interno 6 templi, ed 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. Le immagini ripropongono simbolicamente la realtà storica, travagliata da guerre ed invasioni, saccheggi e rivolte.

Pernottamento ad Alchi

12° giorno

Alchi - Leh (65 kms - 1h.30 circa)

Rientro a Leh.

Pernottamento a Leh

13° giorno

Giornata libera

Pernottamento a Leh

14° giorno

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/0000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it



Volo Leh Delhi in mattinata. A Delhi trasferimento in hotel in zona aerocity in attesa del volo di rientro

15° giorno

Nelle prime ore del giorno trasferimento Volo Delhi- Italia

Quota viaggio:

Volo aereo intercontinentale: da 850 euro (voli turkish)

Quota partecipazione: (base 10 pax): 2100 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
- Accompagnatore italiano in partenza dall'Italia
- Guida locale per tutta la durata del tour, parlante la lingua inglese
- Pernottamento e prima colazione in camera doppia
- Pranzi e cene durante il tour fuorché a Leh e Padum
- Escursioni e visite come da programma
- Permessi per lo Zanskar
- Trasferimenti da-per aeroporto
- Auto 4x4 con autisti
- 1 pernottamento a Delhi (in aeroporto)
- Incontro formazione online, materiale informativo pre-partenza

Supplemento partenza 8 persone: 350 euro

La quota non comprende:

- volo intercontinentale
- pasti non inclusi, (dai 3 ai 13 euro)
- visto per l'India
- spese personali
- supplemento per camera singola a richiesta
- gli ingressi ai monasteri (circa 3 € ciascuno)
- volo Delhi - Leh (da 400 euro a persona)

SCHEDA DIFFICOLTA' DEL VIAGGIO

VITTO E ALLOGGIO

I pernottamenti sono previsti in buoni alberghi a Leh, Lamayuru e Alchi. Pensione a Padum e campeggio a Rangdum. Le sistemazioni sono in camere doppie con servizi in

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/00000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it



camera e sono tutte ordinate e pulite. La camera singola è su richiesta. La colazione è sempre prevista. I pasti sono serviti in piccoli ristoranti e/o ristorantiini locali e/o negli alberghi e pensioni.

Pasti liberi solo a Leh per la maggior offerta di piccoli ristorantiini.

TRASPORTI

Il trasporto è previsto in pulmino con autista per i trasferimenti da e per aeroporto. In 4 x 4 durante tutto il viaggio. Le strade sono tipiche d'alta montagna e a volte sterrate, hanno subito molti ammodernamenti che tutt'ora sono in atto, ma in alcune giornate si prevedono tempi abbastanza lunghi, intervallati da soste.

CLIMA

I periodi migliori per visitare il Ladakh e le valli di Zankar e Suru sono luglio e agosto, con temperature fra i 20 e i 25 gradi, di notte difficilmente scendono al di sotto dei 12°C. In prossimità dei passi le temperature possono scendere notevolmente, si consiglia quindi un abbigliamento "a cipolla", da montagna. Giugno e metà settembre sono ugualmente gradevoli. Mentre da fine settembre a maggio le temperature si abbassano notevolmente e l'inverno è estremamente rigido, con temperature intorno a -30. I passi himalayani per raggiungere le valli sono chiusi da ottobre a maggio.

DIFFICOLTA'

L'**altitudine** è un aspetto da **non trascurare**, in quanto il **corpo umano** richiede tempo per **acclimatarsi**, per cui **i primi giorni** saranno dedicati a Leh, e si procederà con calma e tempi di visita molto dilatati.

In alcuni giorni il tragitto è abbastanza lungo, anche se con varie soste.

A Padum a volte vi è mancanza di acqua calda, che in caso viene portata nelle camere su catini e taniche.

DOCUMENTI E SALUTE

Nessuna vaccinazione obbligatoria.

Necessario passaporto valido per l'espatrio (almeno per 6 mesi) e il visto d'ingresso

VIAGGI SOLIDALI Società Cooperativa Sociale Onlus

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) – ITALIA – P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/00000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032

www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – Email: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – Email: info@casaconterosso.it