

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

Il festival STONGDE GUSTOR FESTIVAL Partenza 5 luglio (a seguire il programma del 31 luglio)

ID Viaggio 948_13
Durata: 14gg – 13nt

Piano voli

- 1 TK1896 V SA 05 luglio Malpensa-Istanbul 15,10 19,15
- 2 TK 716 V SA 05 luglio Istanbul-Delhi 20,15 04,50
- 3 TK 717 V FR 18 luglio Delhi – Istanbul 06,30 10,55
- 4 TK1895 V FR 18 luglio Istanbul-Malpensa 12,10 14,10

Tariffa aerea: 850 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 definita "**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 nei mesi estivi ed è così possibile raggiungere **le valli di Suru e Zanskar**.

Il festival di Stongde Gustor, completa il viaggio, è per noi un'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.

PROGRAMMA GIORNALIERO

1° giorno: ITALIA - DELHI

Volo Milano Delhi

2° giorno: DELHI-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.

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: 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

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 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

5° giorno: DALLA VALLE DELL'INDO A LAMAYURU

(130 kms – 4 ore circa)

Situata sul lato occidentale del Ladakh lungo il fiume Indo e la strada Leh-Srinagar, 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, Basgo e Likir, purtroppo in rovina. Conosciuta per la sua terra fertile, la regione Sham è il centro agricolo del Ladakh. In questa regione vengono coltivati frutti e piante di alta qualità come albicocche, mele e noci grazie alla temperatura favorevole in estate poiché la valle è situata ad un'altitudine inferiore rispetto ad altre zone del Ladakh.

Lamayuru è 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 e visiteremo l'**Associazione Orient@menti - Tra cielo e terra**.
Pernottamento a Lamayuru.

6° giorno: VALLE DEL SURU E VALLE DI ZANSKAR

(235 kms – 7 ore 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, chiusa in fondo dal bastione dell'Himalaya: 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.
Pernottamento a Rangdum

7° giorno: RANGDUM – DZONGKHUL CAVE - PADUM

140 Kms – 4 ore 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 dal suo Guru Tilopa si ritirò all'eremo di Dzongkhul in Zanskar; 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**. Dal passo, c'è una vista spettacolare sul bianco ghiacciaio **Drang Drung**

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

8° giorno: VALLA DI ZANSKAR - ZANGLA

(70 km – 2 ore circa)

Il **Karsha Gompa risalente al 11° secolo, dell'ordine dei Gelupa è certamente il più grande**, e forse anche il più famoso gompa dello Zanskar.

Il monastero, visibile per chilometri, è un imponente gompa in stile tibetano, fondato nell'VIII secolo dai seguaci di Padmasambhava. Anche se le prime strutture esistenti sembrano essere dell'inizio dell'XI secolo, non vi è alcun dubbio sull'antichità di Karsha, come verificato dalle varie antiche incisioni rupestri nelle vicinanze.

Ad oggi qui risiedono circa 80 monaci.

Un tempo lo Zanskar consisteva di due regni separati: Zangla e Padum. Il villaggio di **Zangla** è stato governato fino a 20 anni fa dal Re, che attualmente vive qui con la sua famiglia. Il vecchio castello, in rovina, domina la valle dalla cima di una collina e Zangla resta un vero villaggio Zanskari, nascosto e lontano dal mondo, pittoresco, circondato da campi coltivati a orzo. A Zangla visitiamo la **Changchub choeling nunnery**, un monastero femminile.

La maggior parte delle monache sono qui fin dall'adolescenza, per lo più per loro decisione, anche se alcune erano state incoraggiate dai genitori. Il programma giornaliero prevede di alzarsi alle 4-5 del mattino pregare e meditare, dopo colazione le monache sono libere di studiare e fare le faccende, le più anziane leggono i testi del Dharma nelle loro stanze: Il sentiero graduale verso l'illuminazione, Perfezione della saggezza e Filosofia della Via di mezzo. A mezzogiorno, eseguono la puja per un'ora, seguita dal pranzo insieme. L'esercizio fisico si ottiene attraverso il giardinaggio e la piantumazione di alberi. I problemi di salute sono principalmente mal di testa e raffreddori in inverno che vengono curati con rimedi tradizionali tibetani.

Pernottamento a Padum

9° giorno: IL FESTIVAL STONGE GUSTOR

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

Pernottamento a Padum

10° giorno: IL MONASTERO DI PHUKTAL

(80 km – 2 ore e 30 circa)

Oggi per chi lo desidera proponiamo un trekking per raggiungere il monastero di **Phuktal**. Ci dirigiamo in macchina al villaggio di **Purney** e da qui iniziamo il trekking. Il monastero di **Phuktal** si trova lungo il fiume Tserap, isolato, situato nel cuore di una grotta; 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. Rimane una gemma nascosta per coloro che cercano di esplorare gli angoli remoti e spiritualmente ricchi del Ladakh. Il gompa è grande e spettacolare, la particolarissima costruzione ad alveare, composta unicamente da legno e fango, sorge all'ingresso di una grotta naturale. La posizione remota del monastero era ideale per cercare pace e solitudine, per meditare.

Informazioni dettagliate sul percorso e/o su un'alternativa proposta verranno fornite in seguito. Torniamo a Padum.

11° giorno: PADUM – LINGHED – SINGGE LA - ALCHI

(245 km- 7 ore e 30 circa)

Giornata di trasferimento

Da Padum, ci dirigiamo verso il gompa Lingshed e superato il passo Singge (4960m) ci avviciniamo a Alchi.

Pernottamento ad Alchi

12° giorno: ALCHI – LEH

Località famosa per un monastero del XI secolo. Questo prezioso tempio 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.

Pomeriggio libero a Leh

Pernottamento a Leh

13° giorno: LEH-DELHI

Volo Leh – Delhi in mattinata

14° giorno: DELHI - MILANO

Volo Delhi- Milano

Quota viaggio:

Quota volo aereo: da 850 euro (volo intercontinentale, tasse e 1 bagaglio in stiva)

Quota di partecipazione: 1970 euro

Supplemento:

partenza piccolo gruppo 8-9 persone: 150 euro
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
- Accompagnatore italiano
- 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
- Escursioni e visite come da programma
- Permessi per lo Zaskar
- Trasferimenti da-per aeroporto
- Auto 4x4 con autisti
- 1 pernottamento a Delhi (in 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, il volo interno Delhi-Leh A/R (da circa 300 euro)

SCHEDA TECNICA

VITTO E ALLOGGIO

A Leh si alloggia in comodo buon albergo, vicino al mercato, con servizi in camera.
A Lamayuru, Alchi e Padum si alloggia in albergo con servizi in camera, ma si ricorda che il massimo standard disponibile in Ladakh è equivalente a un 3 stelle. In singola sempre su richiesta. La sistemazione a Rangdum è prevista in una guest house, basica e molto semplice. 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. Hanno subito molti ammodernamenti che tutt'ora sono in atto, ma si prevedono tempi lunghi, intervallati da soste.

CLIMA

I periodi migliori per visitare il Ladakh e le valli di Zankar e Suru 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.

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 sempre con calma e tempi di visita molto dilatati.

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 5.000 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. 20% 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

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

Il festival TAK THOK e il NARO NASIAL di Sani Partenza 31 luglio

ID Viaggio 948_13
Durata: 15gg - 14nt

Piano voli

- 1 TK1896 TH 31 luglio Malpensa-Istanbul 15,10 19,15
- 2 TK 716 TH 31 luglio Istanbul-Delhi 20,15 04,50
- 3 TK 717 TH 14 agosto Delhi - Istanbul 06,30 10,55
- 4 TK 1895 TH 14 agosto Istanbul - Malpensa 12,10 14,10

Tariffa aerea: 990 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.

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 nei mesi estivi 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 un'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.

1° giorno

Volo Italia Delhi e proseguimento per Leh.

2° giorno: 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.

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: 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

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 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

5° giorno: LEH

Takthok Monastery

Il festival: TAKTHOK 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, 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

6° giorno: DALLA VALLE DELL'INDO A LAMAYURU

(130 kms - 4 ore circa)

Situata sul lato occidentale del Ladakh lungo il fiume Indo e la strada Leh-Srinagar, 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, Basgo e Likir, 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.

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 ZANSKAR

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

(235 kms – 7 ore 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, chiusa in fondo dal bastione dell'Himalaya: 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. Pernottamento a Rangdum

8° giorno: RANGDUM – DZONGKHUL CAVE - PADUM

(140 Kms – 4 ore 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 dal suo Guru Tilopa si ritirò all'eremo di Dzongkhul in Zanskar; 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**. Dal passo, c'è una vista spettacolare sul bianco ghiacciaio **Drang Drung**. 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° giorno: VALLE DI ZANSKAR – Karsha e Zangla (70 km – 2 ore circa)

Il **Karsha Gompa** risalente al 11° secolo, dell'ordine dei Gelupa è certamente il più grande, e forse anche il più famoso gompa dello Zanskar.

Il monastero, visibile per chilometri, è un imponente gompa in stile tibetano, fondato nell'VIII secolo dai seguaci di Padmasambhava. Anche se le prime strutture esistenti sembrano essere dell'inizio dell'XI secolo, non vi è alcun dubbio sull'antichità di Karsha, come verificato dalle varie antiche incisioni rupestri nelle vicinanze.

Ad oggi qui risiedono circa 80 monaci.

Un tempo lo Zanskar consisteva di due regni separati: Zangla e Padum. Il villaggio di **Zangla** è stato governato fino a 20 anni fa dal Re, che attualmente vive qui con la sua famiglia. Il vecchio castello, in rovina, domina la valle dalla cima di una collina e Zangla resta un vero villaggio Zanskari, nascosto e lontano dal mondo, pittoresco, circondato da campi coltivati a orzo.

A Zangla visitiamo la **Changchub choeling nunnery**, un monastero femminile.

La maggior parte delle monache sono qui fin dall'adolescenza, per lo più per loro decisione, anche se alcune erano state incoraggiate dai genitori. Il programma giornaliero prevede di alzarsi alle 4-5 del mattino pregare e meditare, dopo colazione le monache sono libere di studiare e fare le faccende, le più anziane leggono i testi del Dharma nelle loro stanze: Il sentiero graduale verso l'illuminazione, Perfezione della saggezza e Filosofia della Via di mezzo.

A mezzogiorno, eseguono la puja per un'ora, seguita dal pranzo insieme. L'esercizio fisico si ottiene attraverso il giardinaggio e la piantumazione di alberi. I problemi di salute sono principalmente mal di testa e raffreddori in inverno che vengono curati con rimedi tradizionali tibetani.

Pernottamento a Padum

10° giorno: IL FESTIVAL DI SANI

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 e creando una piccola folla immersa in un momento di devozione comune ma in un'allegria convivialità.

Pernottamento a Padum

11° giorno: IL MONASTERO DI PHUKTAL

(80 km - 2 ore e 30 circa)

Oggi per chi lo desidera proponiamo un trekking per raggiungere il monastero di **Phuktal**. Ci dirigiamo in macchina al villaggio di **Purney** e da qui iniziamo il trekking. Il monastero di **Phuktal** si trova lungo il fiume Tserap, isolato, situato nel cuore di una grotta; 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. Rimane una gemma nascosta per coloro che cercano di esplorare gli angoli remoti e spiritualmente ricchi del Ladakh. Il gompa è grande e spettacolare, la particolarissima costruzione ad alveare, composta unicamente da legno e fango, sorge all'ingresso di una grotta naturale. La posizione remota del monastero era ideale per cercare pace e solitudine, per meditare.

Informazioni dettagliate sul percorso e/o su un'alternativa proposta verranno fornite in seguito. Torniamo a Padum.

11° giorno: PADUM – LINGSHED – SINGGE LA ALCHI

(245 km- 7 ore e 30 circa)

Giornata di trasferimento

Da Padum, ci dirigiamo verso il gompa Lingshed e superato il passo Singge (4960m) ci avviciniamo a Alchi.

Pernottamento ad Alchi

12° giorno ALCHI - LEH

Località famosa per un **monastero** del XI secolo. Questo prezioso tempio 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.

Pomeriggio libero a Leh

Pernottamento a Leh

13° giorno

Trasferimento in aeroporto per il volo Leh- Delhi. Se è necessario vi sarà l'appoggio di un hotel in aeroporto per l'attesa del volo intercontinentale di ritorno a Milano.

Quota viaggio:

Quota volo aereo: da 990 euro (volo intercontinentale, tasse e 1 bagaglio in stiva)

Quota di partecipazione: 2060 euro

Supplemento:

partenza piccolo gruppo 8-9 persone: 150 euro

camera singola: 450 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
- Escursioni e visite come da programma
- Permessi per lo Zaskar
- Trasferimenti da-per aeroporto
- Auto 4x4 con autisti
- 1 pernottamento a Delhi (in 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, il volo interno Delhi-Leh A/R (da circa 300 euro)

SCHEDA TECNICA

VITTO E ALLOGGIO

A Leh si alloggia in comodo buon albergo, vicino al mercato, con servizi in camera.

A Lamayuru, Alchi e Padum si alloggia in albergo con servizi in camera, ma si ricorda che il massimo standard disponibile in Ladakh è equivalente a un 3 stelle. In singola sempre su richiesta. La sistemazione a Rangdum è prevista in una guest house, basica e molto semplice. 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. Hanno subito molti ammodernamenti che tutt'ora sono in atto, ma si prevedono tempi lunghi, intervallati da soste.

CLIMA

I periodi migliori per visitare il Ladakh e le valli di Zankar e Suru 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.

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 sempre con calma e tempi di visita molto dilatati.

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 5.000 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. 20% 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

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