



**altreculture**

## *Programma di viaggio*

### **Giorno 1 - 06/08 - Italia - Beijing**

*Partenza dall'Italia con volo di linea per Beijing.*

### **Giorno 2 - 07/08 - Beijing - Lanzhou**

*Arrivo a Beijing. Assistenza per il trasferimento al volo domestico per Lanzhou. All'arrivo, trasferimento in hotel. Cena e pernottamento in hotel.*

### **Giorno 3 - 08/08 - Lanzhou - Xiahé**

*Dopo colazione raggiungiamo la zona di Xiahé (2920 m), abitata dai tibetani, dove si trova il sacro Monastero di Labrang, uno dei 6 maggiori monasteri tibetani dell'ordine gelugpa (la scuola dei Berretti Gialli del buddhismo tibetano). Sistemazione in hotel.*

### **Giorno 4 - 09/08 - Xiahé (Monastero di Labrang)**

*Dopo colazione visita allo splendido monastero di Labrang che ha parzialmente resistito all'assalto della rivoluzione culturale mantenendo intatto circa la metà dei suoi edifici e della sua spettacolare lamaseria, che conserva ancora antichi portali di legno finemente intagliati e dipinti. Funzionano ancora molti istituti universitari, tra i quali quello di medicina tibetana, con le sue gigantesche e odorose statue di burro di yak colorato, che dopo circa un decennio di maturazione vengono fatte a pezzi e usate come farmaci, tra magia ed erboristeria. La quiete che regna all'interno dell'impianto monasteriale, non viene mai turbata dalla pur febbrile attività e quando il sole è forte i porticati dei cortili sono un ottimo riparo. Si può godere del posto, dell'aroma delle enormi incensiere che troneggiano al centro dei cortili, e del leggero rumore del vento contro i pesanti tendaggi bianchi e blu posti all'ingresso degli edifici principali. Il modo migliore per immergersi nell'atmosfera di Labrang è percorrere il kora di 3 km che circonda il monastero. Il sentiero è fiancheggiato da ben 1174 ruote della preghiera, chorten imbiancati a calce e cappelle. Al termine, sulla collina possibile visitare l'accogliente monastero femminile. Sistemazione in hotel.*

### **Giorno 5 - 10/08 - Xiahé - Repkong**

*Con un percorso di circa 4 ore raggiungiamo Repkong, nel Qinghai, la regione tibetana dell'Amdo. La zona presenta centinaia di monasteri, immense praterie punteggiate dagli accampamenti dei nomadi, l'Amnye Machen, uno dei monti più sacri della regione tibetana. Repkong rappresenta uno dei più importanti centri di cultura del Tibet Orientale, una cultura particolare rimasta celata in una valle montagnosa e quasi sconosciuta nel resto del mondo. Il monastero di Wutun è sede della famosa scuola di artisti-monaci fondata nel 16° secolo e le cui opere d'altissimo livello (dipinti e*

Altreculture  
Via Bossi 6 - 10144 Torino  
Tel. 0039 011 0463949 email: [info@altreculture.it](mailto:info@altreculture.it)  
[www.altreculture.it](http://www.altreculture.it)



## altreculture

sculture) sono disseminate in tutto il Tibet. La famosa (almeno in Tibet) arte di Repkong, è appannaggio non solo dei monaci della scuola di Wutun. Infatti anche la popolazione non monastica dei villaggi dei dintorni annovera un non usuale numero di abili artisti, che si tramandano lo stile e le tecniche da varie generazioni familiari . Sistemazione in hotel.

### **Giorno 6 - 11/08 - Repkong**

Dopo colazione ci recheremo in uno dei 4 villaggi in cui si svolge la Festa di Laru, una "festa sciamana" che affonda le radici nel culto bon, diffuso prima dell'avvento del buddhismo. Si tratta di una festa che inizia il ventunesimo giorno del sesto mese lunare e si protrae per cinque giorni in quattro villaggi diversi. La credenza è che gli spiriti scendano dalle montagne per incarnarsi nel corpo di un medium . Intera giornata dedicata alla partecipazione al festival. Sistemazione in hotel.

### **Giorni 7, 8 - 12, 13/08 - Repkong - Zeku - Maqin**

In queste due giornate attraverseremo la zona più occidentale dell'Amdo, territorio di frontiera situato in uno degli angoli più remoti dell'Asia. Il paesaggio è dominato dalle catene montuose e da sconfinata distese di steppa, abitato dai nomadi tibetani. A 60 km da Maqin sorge il Monastero di Rabjia. Sistemazione in guesthouse nel giorno 7° e in hotel il giorno 8°.

### **Giorno 9 - 14/08 - Maqin - Matho - Jyekundu (Yushu)**

Attraverso i paesaggi dell'Amdo ci sposteremo verso Matho, una località posta a 4200 metri di quota, con l'aspetto un po' selvaggio che ricorda un posto di frontiera, una località importante per i nomadi della regione perché qui si trovano rifornimenti e provviste. Una sessantina di chilometri da Matho si valica la catena dei monti Bayankala, spartiacque tra l'Amdo e il Kham, attraverso un passo che supera i 5000 metri di altezza. Proseguendo, si sosta a Zhiwu per visitare il monastero di Drogon Puntshok Dargyeling di scuola Sakya, costituito da molti templi, tra cui sono particolarmente interessanti il Gonkhang e quello dedicato a Vajrayogini. Arrivo a Jyekundu, uno degli angoli più sperduti di una delle province più remote della Cina, abitata al 97% da tibetani. Sistemazione in hotel .

### **Giorno 10 - 15/08 - Jyekundu (Yushu)**

I dintorni di Jyekundu sono ricchi di monasteri. Su tutti il Tempio della Principessa Wencheng. Nel secolo VII il re Songtsen Gampo si convertì al buddhismo grazie a sua moglie, la principessa Wencheng della dinastia Tang. Questo tempio venne eretto nel punto in cui la principessa sostò nel suo viaggio da Xian a Lhasa. Verso Jyekundu merita una sosta il Zhira Gompa, un piccolo monastero cui fa da sfondo una rupe piena di grotte sacre. Sempre appena fuori Jyekundu si trova uno dei più grandi mani tibetani: il mani Seng-ze Gyanak. I mani sono muri di pietre accatastati l'una sull'altra, incise o dipinte con mantra buddhisti, che ispirano una sensazione di sacralità. In



**altreculture**

*una conca naturale che si affaccia sulla città si trova il Monastero di Jyekundu Dondrubling, costruito nel 1398. Sistemazione in hotel.*

**Giorno 11 - 16/08 - Jyekundu (Yushu) - Tsigorthang (Xinghai)**

*In questa giornata percorreremo le strade che ci conducono nella contea di Xinghai, attraverso splendidi scenari di montagna con soste lungo il percorso negli accampamenti dei nomadi tibetani. Sistemazione in guest house.*

**Giorno 12 - 17/08 - Tsigorthang (Xinghai) - Wenquan**

*Al mattino si visita Serzong, remoto monastero buddhista, posto su un'aspra montagna a 3600 metri, in cui risiedono 350 monaci. Proseguimento del viaggio verso Wenquam. Arrivo, sistemazione in guesthouse.*

**Giorno 13 - 18/08 - Wenquan - Tso Ngompo (Lago Kokonor)**

*In questa giornata si raggiunge lo Tso Ngompo, il lago più grande di tutto l'altopiano tibetano a 3000 metri di quota. Il luogo più venerato è l'isola di Tsonying Mahadeva dove sorge l'omonimo tempio, il prezioso gioiello al centro del lago, dove ci rechiamo in barca in circa 2 ore. Nei pressi dell'isola principale emergono alcuni scogli dove vivono grandi colonie di uccelli. Sistemazione in hotel.*

**Giorno 14 - 19/08 - Tso Ngompo (Lago Kokonor) - Monastero di Kumbum - Xining**

*La giornata inizia con la visita dell'università monastica di Kumbum Jampaling, uno dei cinque grandi centri di studio della scuola Gelugpa in Tibet. Fu edificata nel XVI secolo da Rinchen Tsondru, discepolo del grande maestro Tsong Khapa, attorno a un albero e allo stupa che segnano il luogo in cui egli nacque. Divenne uno dei centri monastici principali del Tibet, con una miriade di templi e conventi e nei secoli subì attacchi e saccheggi anche da parte dei musulmani. Negli anni '90 venne in buona parte restaurato e oggi ospita una comunità di monaci di cui i tibetani sono circa la metà. Al termine, proseguimento per Xining, capoluogo della provincia di Qinghai, un tempo stazione importante lungo la Via della Seta. Sistemazione in hotel.*

**Giorno 15- 20/08 - Xining - Ledu Area (Minoranza Tu) - Xining**

*La giornata di oggi è dedicata all'esplorazione della contea di Ledu, dove risiede la minoranza dei Tu, la più piccola di tutta la Cina, composta di appena 200 mila individui. E' una popolazione di origine mongola. Presso i Tu non esiste una lingua scritta essi hanno imparato a scrivere in cinese o tibetano. Sono di religione buddhista. La musica e soprattutto il canto sono arti molto sviluppate presso questa etnia. Le principali attività lavorative dei Tu sono l'agricoltura e l'allevamento. Sistemazione in hotel.*



**altreculture**

***Giorno 16- 21/08 - Xining - Beijing***

*Dopo colazione trasferimento in aeroporto per il volo su Beijing. All'arrivo, trasferimento in hotel. Tempo a disposizione per effettuare un giro nell'antico quartiere degli hutong. Pernottamento in hotel.*

***Giorno 17 - 22/08 - Beijing - Italia***

*Trasferimento in aeroporto per il volo di rientro in Italia.*

*Quota base 10 partecipanti      € 3590*  
*Suppl. singola                      € 420*

*La quota è stata calcolata al cambio di 1 USD = € 0,74. Quota adeguabile fino a 21 giorni dalla partenza.*

*La quota comprende: voli dall'Italia con Air China (classe di prenotazione G, altre classi con supplemento) – tutti i voli domestici - 20 kg di franchigia bagaglio – tutti i trasferimenti- veicolo privato con autista per tutto il tour – guide locali parlanti inglese – tour leader dall'Italia con minimo 10 partecipanti – sistemazione in hotel 4\* a Beijing e Xining, in hotel 3\*, 2\* e guest house (a seconda di ciò che di meglio è presente in loco) – pensione completa, tranne il giorno 2° (mezza pensione) e il giorno 16° (pernottamento e prima colazione) – visite, escursioni, tasse d'ingresso – gadget di viaggio.*

*La quota non comprende: spese visto (€ 105) – le tasse aeroportuali (€ 338) – l'assicurazione con annullamento (€ 60) – bevande, mance, extra personali e tutto quello non incluso nella quota comprende.*