

CINA E TIBET

La civiltà millenaria e il tetto del mondo
2-12 giugno 2025

Esplorate un'incantevole fusione di antiche tradizioni e paesaggi mozzafiato con **un tour in Cina e Tibet**.

In Cina visiterete **Pechino**, dove la Grande Muraglia e la Città Proibita svelano secoli di storia imperiale, e **Xi'an** e il suo esercito di terracotta, testimone di un passato glorioso.

In Tibet sarete a stretto contatto con la spiritualità a **Lhasa** e al **Palazzo del Potala**, residenza del Dalai Lama. E, attraversando le **valli himalayane**, vi immergerete nella cultura e nei suoi paesaggi straordinari.

IL VIAGGIO IN BREVE



11 giorni



Tour in aereo



8 colazioni, 6 pranzi e
3 cene inclusi

Quota di partecipazione

(Minimo 20 partecipanti)

€ 3.750,00

(di cui Quota Base € 3.300,00
Tasse aeroportuali € 450,00)

Supplemento camera singola

€ 350,00

La quota comprende:

- Trasferimenti da/per gli aeroporti in Italia e Cina
- Viaggio aereo in classe economica Italia - Cina - Italia
- Voli interni come da programma
- Tasse aeroportuali aggiornate a Luglio 2024
- Tour in bus come da programma
- Treno veloce in seconda classe come da programma
- Sistemazione in hotel 4/5 stelle in camera doppia
- Trattamento pasti come da programma
- Guide locali in lingua italiana come da programma
- Visite e ingressi come da programma
- Accompagnatore Ovet
- Assicurazione medica, bagaglio e annullamento viaggio*

La quota non comprende:

- Pasti non indicati e bevande
- Ingressi non a programma
- Mance e facchinaggio
- Extra personali e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"

* Si consiglia la stipula di assicurazione spese mediche integrativa con massimali superiori - info in Agenzia



PROGRAMMA DI VIAGGIO

BERGAMO – MALPENSA – PECHINO

- / - / -

GIORNO 1 – Ritrovo dei partecipanti e trasferimento all'aeroporto di Milano Malpensa. Operazioni d'imbarco e partenza con volo per Pechino. Pasti e pernottamento a bordo.

PECHINO

- / pranzo / -

GIORNO 2 – Arrivo a Pechino. Incontro con la guida e trasferimento in hotel per il check in.

Partenza per visitare il Tempio del Cielo, dove gli antichi imperatori adoravano il dio del cielo e pregavano per un buon raccolto. Si tratta di un parco molto popolare e oggi non è raro trovare persone praticare Tai Chi ed esercizi mattutini. In seguito, visita al Tempio dei Lama, il più grande tempio buddista tibetano nel nord della Cina. Potrete gironzolare intorno a questo tempio imperiale in compagnia della guida per conoscere il buddismo tibetano. Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio, visita degli *hutong*, vicoli stretti fiancheggiati da cortili residenziali, una delle caratteristiche di Pechino. Passeggiata intorno ai vecchi *hutongs* per sentire l'atmosfera antica di Pechino. Al termine, partenza per il Parco Beihai e l'Houhai, un noto luogo di intrattenimento con moltissimi bar. Se vi sentirete stanchi, potrete riposare un po' e bere un bicchiere di birra o un caffè, trascorrere del tempo piacevole chiacchierando e sperimentando la vita notturna di Pechino. Cena libera. Rientro in hotel e pernottamento.

PECHINO

colazione / pranzo / cena

GIORNO 3 – Colazione in hotel. Intera giornata dedicata alla visita di Pechino. Visita di Piazza Tienanmen, maestosa piazza nel cuore della città al cui interno si trovano il monumento nazionale ai caduti e il Mausoleo di Mao Zedong. È circondata da importanti edifici come il Palazzo dell'Assemblea Nazionale del Popolo e il Museo Nazionale di Cina.

A nord, oltre l'omonima Porta Tienanmen, troviamo la Città Proibita e, un paio di chilometri più a sud, il Tempio del Cielo. Ingresso nella Città Proibita, da cui 24 imperatori hanno governato la Cina per circa 600 anni. Pranzo in ristorante.

Al termine, visita del Palazzo d'Estate, che è considerato il giardino imperiale meglio conservato al mondo e il più grande nel suo genere ancora esistente nella Cina moderna. Cena a base di anatra laccata in un ristorante locale. Pernottamento in hotel.



PECHINO – Escursione GRANDE MURAGLIA

colazione / pranzo / -

GIORNO 4 – Colazione in hotel. Partenza per la Grande Muraglia del Passo di Juyongguan, a circa 90 km a nord di Pechino. La Grande Muraglia, nata come *Wanli Changcheng*, consiste in una lunghissima serie di mura situate nell'odierna Cina. È stata dichiarata dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità nel 1987 e inserita nel 2007 fra le Sette Meraviglie del Mondo Moderno. Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio, trasferimento per circa 45 minuti (35 km) fino alla Sacred Way. Lunga circa 7 chilometri, è il percorso principale che conduce alle tredici tombe imperiali. Tra queste spicca sicuramente la tomba Chang, La più grande, la più antica e più magnifica con costruzioni di terra meglio conservate tra le 13 tombe.

Rientro a Pechino, cena libera e pernottamento in hotel.

PECHINO - XI'AN

colazione / - / -

GIORNO 5 - Colazione in hotel. In tempo utile trasferimento alla stazione ferroviaria di Pechino, partenza in treno veloce per Xi'an. All'arrivo a Xi'an accoglienza da parte della guida e trasferimento in hotel. Pranzo e cena libera Pernottamento in hotel.

XI'AN

colazione / pranzo / cena

GIORNO 6 - Colazione in hotel. Visita delle antiche mura della città. Si tratta della cinta muraria più completa sopravvissuta in Cina. Mentre passeggiate su alcune delle antiche mura della città, potrete vedere le mura interne ed esterne, le torri di guardia, i fossati e i dintorni paesaggistici.

In seguito, trasferimento alla moschea di Xi'an e al quartiere musulmano. Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio, escursione per visitare l'Esercito di Terracotta. L'Esercito di Terracotta di Xi'an, messo a protezione eterna del mausoleo di Qin Shihuang, è la più grande scoperta archeologica del XX secolo. Fu costruito tra il 246 e il 206 a.C. e costituisce una riproduzione fedele dell'armata che portò lo stato di Qin alla vittoria sugli avversari e all'unificazione dell'Impero cinese. Una testa, una freccia in bronzo e poi un intero esercito di terracotta: questo si presentò davanti agli occhi stupiti di alcuni contadini che, nel 1974, scavarono un pozzo nella piccola contea di Lintong, a circa 30 km da Xi'an. Dalla scoperta accidentale delle fosse e del mausoleo, gli scavi hanno riportato alla luce più di 8000 statue in terracotta tra guerrieri, arcieri, soldati a cavallo e carri, tutti parte di un'imponente armata disposta a vegliare in eterno le spoglie dell'imperatore Qin Shihuang e a proteggere la sua dimora nell'Aldilà.

Cena in ristorante. Pernottamento in hotel.



XI'AN – LHASA

colazione / - / -

GIORNO 7 – Colazione in hotel. In tempo utile trasferimento in aeroporto e partenza con volo per Lhasa, capitale del Tibet. Arrivo e trasferimento in hotel. Pranzo e cena liberi. Pernottamento in hotel.

ALTITUDINE E ACCLIMATAMENTO: Attenzione a NON sottovalutare l'effetto dell'altitudine. Anche se vi sentite bene, non riposare il giorno dell'arrivo può voler dire ipotecare l'intera vacanza! Vi preghiamo vivamente, anche se vorreste uscire subito, di stare fermi il primo giorno per acclimatarvi. Vi trovate a più di 3.500 m slm e dopo pochi giorni salirete ancora. Normali sintomi sono mal di testa, fiato corto, battiti del cuore accelerati, gambe molli, nausea e, a volte, vomito. Solitamente si presentano forti il primo giorno, ma non spaventatevi: l'effetto sarà minore già dal secondo, e dal terzo dovrebbe ritornare tutto alla normalità. MA, se non affrontate l'altitudine con l'appropriato riposo, i sintomi potrebbero perdurare per l'intero viaggio. È buona norma bere tanti liquidi e mai freddi (tè, acqua) e limitare la quantità di cibo ai pasti.

LHASA

colazione / pranzo / -

GIORNO 8 – Colazione in hotel. In mattinata, partenza per la visita del Palazzo del Potala. Interessante scoprire i metodi utilizzati per la costruzioni di questo spettacolare edificio. Ingresso nel Palazzo Bianco e nel Palazzo Rosso per scoprire meravigliosi murales, statue decorate e oggetti d'antiquariato, udire le storie del famoso Re del Regno Tubo e del Dalai Lama e ammirare il palazzo da diverse angolazioni – tutte spettacolari. Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio, passeggiata per scoprire il Tempio Jokhang ed esplorare Barkhor Street con il mercato locale e il Monastero di Ani Tsangkhung. Cena libera e pernottamento in hotel.



LHASA

colazione / pranzo / cena

GIORNO 9 – Colazione in hotel. Al mattino, visita del Monastero di Drepung, il più grande monastero dedicato al buddismo tibetano. Scoprirete la più grande scuola del buddismo tibetano: la Gelug School. Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio visita del Monastero di Sera, che comprende una grande sala per sutra-canto, un college e 32 dormitori. Assistete a un dibattito dei monaci e godetevi la loro speciale "danza del dibattito". Non perdetevi i colorati murales in stile *thangka* sulle rocce della collina e la splendida vista panoramica sulla città di Lhasa dal monastero.

Alla sera potrete gustare una cena unica in una casa locale tibetana. Pernottamento in hotel

LHASA – PECHINO

colazione / - / -

GIORNO 10 – Colazione in hotel. In tempo utile trasferimento in aeroporto e partenza con volo Pechino. Pasti liberi.

PECHINO – MALPENSA – BERGAMO

- / - / -

GIORNO 11 – In nottata partenza per Malpensa. Arrivo in prima mattinata e trasferimento in bus a Bergamo.