

# Viaggio in Ladakh

## nella valle dell'Indo

### I'Hemish Festival

01-13 luglio 2025



Un tempo parte di Jammu e Kashmir, il **Ladakh** è una regione amministrata dall'India, istituita come territorio a fine ottobre 2019, in una incredibile posizione tra India, Cina, Afghanistan e Tagikistan. **Andare in Ladakh significa sperimentare la vita ad altitudini a cui non siamo abituati:** avremo modo di acclimatarci per salire dai 3500 metri di Leh fino al passo di Kardung a ben 5.354 mt! Vale la pena esplorare questo paese ai piedi dell'Himalaya, che ci regala un paesaggio di montagne color ocra, impreziosite dai tanti monasteri, sotto cieli di un blu incredibile, in mezzo ad un'aria rarefatta e pulita. Ritroviamo qui lo scorrere lento della vita, scandita dalla spiritualità immanente dei *gompa* (monasteri buddisti), dalla natura selvaggia ed incontaminata, dalla lunga storia



**FrateSole Viaggieri Francescani**

Via Massimo D'Azeglio 92/d

40123 - Bologna

Tel. 051 6440168

iscrizioni@fratesole.com

PIVA e CF 01098680372

Provincia Minoritica di San Antonio



**Ufficio Pellegrinaggi Custodia di Terra Santa**

Via Francesco Berni 6

00185 - Roma - tel. 06 77206308

pellegrinaggicustodia@fratesole.com

[www.fratesole.com](http://www.fratesole.com)



che oggi possiamo finalmente riscoprire, dopo anni di chiusura al turismo. **Non potremo che esserne influenzati e coinvolti positivamente!**

## 01 luglio, martedì

### MILANO o BOLOGNA o ROMA\* / DELHI: IN VIAGGIO VERSO L'INDIA

Ci troviamo in tarda mattinata all'aeroporto prescelto e partiamo con volo ITA per Roma, dove incontriamo i compagni di viaggio, cambiamo aeromobile e proseguiamo alle ore 14.10 per Delhi.

\*su richiesta, collegamenti possibili da diversi aeroporti italiani.

## 02 luglio, mercoledì

### ARRIVO A DELHI: ALLA SCOPERTA DI DELHI ANTICA

Arriviamo a Delhi nella notte, incontriamo la nostra guida e ci dirigiamo in albergo per riposare. Dopo pranzo, **partiamo alla scoperta di Delhi**: il Forte Rosso, che fu il palazzo degli imperatori musulmani, la moschea di Jama Masjid, costruita in classico stile mughal, la tomba di Humayun, considerato il mausoleo precursore del Taj Mahal, il Qutab Minar, una torre alta 75 metri dalle stupefacenti proporzioni, l'India Gate, simbolo dell'India moderna, ed il mausoleo di Gandhi, dove una lastra di marmo nero segna il punto della sua cremazione, luogo molto venerato dagli indiani. Rientro in hotel per la cena ed il pernottamento.

## 03 luglio, giovedì

### DELHI / LEH: ARRIVIAMO IN LADAKH

Facciamo colazione e ci imbarchiamo sul volo che ci porta a **Leh**: una volta sbarcati, raggiungiamo il nostro albergo per il pranzo e ci concediamo un po' di tempo per acclimatarci all'altezza di 3.500 mt. Capitale del Ladakh, **Leh è stata un crocevia commerciale molto importante nella Valle dell'Indo tra Tibet, Kashmir, India e Cina**, ma si sa poco della storia della regione prima della formazione del **regno del Ladakh** alla fine del X secolo. Visitiamo il Palazzo situato su una piccola collina che sovrasta la città, un tempo residenza reale: si racconta che sia servito da modello per il Potala, un tempo residenza del Dalai Lama. Ci troviamo di fronte a una struttura millenaria di sette piani in fango e pietra, decorata dai brillanti **Thangka**, stendardi dipinti o ricamati. Rientriamo in hotel per la cena ed il pernottamento.

## 04 luglio, venerdì

### LEH / SHEY / THIKSEY / STOK PALACE: RESIDENZE REALI IN LADAKH

Dedichiamo tutta la giornata ad un'escursione verso Sud lungo la valle dell'Indo, per raggiungere **Shey**, che fino al XVI secolo era la residenza reale: un palazzo-monastero che ospita la più grande statua di Maitreya Buddha (il Buddha che verrà) del Ladakh. Eretta a metà del XVII secolo, è lavorata in fogli d'oro e di rame dorato e raggiunge un'altezza di oltre 17 metri. Proseguiamo per il **Monastero di Thiksey**, il *gompa* più spettacolare, un complesso che si sviluppa su un'intera per dodici piani in una posizione

davvero scenografica. Nella sala di preghiera principale si trova un'enorme statua di Buddha seduto, numerosi *stupa* e sale di preghiera, nel complesso tutto ancora molto ben conservato. Pranziamo in un ristorante e nel pomeriggio sulla via del rientro deviamo e attraversiamo il fiume Indo per la nostra ultima tappa: il palazzo e **Museo di Stok**, visibile in lontananza, in cima a un'enorme morena, costruito all'inizio del XIX secolo dall'ultimo sovrano del Ladakh indipendente. Una delle stanze è stata trasformata in museo e accoglie un'affascinante collezione dei cimeli più preziosi della famiglia, tra cui antichi oggetti rituali, oggetti cerimoniali per il tè, oggetti di uso comune e squisiti *thangka* del XVI secolo, illuminati con colori a base di rubini, smeraldi e zaffiri frantumati. Il pezzo forte, tuttavia, sono i *perak* del Gyalmo: indossati ancora oggi nelle occasioni importanti, gli antichi copricapi sono incrostati di lastre di turchese, corallo levigato, lapislazzuli e pepite d'oro puro. Rientriamo a **Leh** per la cena ed il pernottamento.

## 05 luglio, sabato

### LEH: IL FESTIVAL BUDDISTA HEMIS

Oggi partecipiamo alla **festa** monastica di **Hemis**, parte integrante del calendario ladakhi da tempo immemorabile, tanto che nei tempi antichi servivano alla gente del posto per tenere traccia delle stagioni! I pellegrini locali affollano i monasteri vestiti con i loro migliori *goncha* (abito tradizionale del Ladakh), gioielli e alcuni persino con in mano ruote di preghiera. Si riuniscono nel cortile del monastero nelle prime ore del giorno e assistono alla danza e alla musica delle pratiche spirituali diffuse nelle regioni himalayane: i monaci suonano strumenti tradizionali come tamburi, conchiglie, cembali e trombe colossali chiamate *dungchen*, mentre altri eseguono **danze sacre chiamate chams**. Gli artisti indossano **vesti colorate** con imponenti **maschere** che rappresentano Buddha, guardiani del Dharma e protettori. Il coloratissimo **Hemis Festival Ladakh** celebra la nascita di *Guru Padmasambhava*, noto come "secondo Buddha" e responsabile della diffusione del buddismo nel mondo tibetano: un ambiente ipnotizzante di colori e arte, con l'esposizione di bellissimi oggetti di artigianato, un **momento importante** nel nostro viaggio. Ci prendiamo del tempo per visitare e assistere alle varie rappresentazioni con pranzo in ristorante locale. Rientriamo a **Leh** per la cena ed il pernottamento.

## 06 luglio, domenica

### LEH / ALCHI / LIKIR / ULEYTOKPO (Km 110, 3 ore): MONASTERI BUDDISTI

Partiamo in direzione nord ovest lungo la valle dell'Indo e raggiungiamo il villaggio di **Alchi**, sulle rive del fiume Indo: un luogo suggestivo noto per uno spettacolare monastero che, a differenza degli altri *gompa* presenti in Ladakh, si trova in pianura e non in cima ad una collina. L'omonimo **monastero** è un prezioso complesso a tre piani che accoglie al suo interno ben 6 templi, ed è particolarmente suggestivo per gli affreschi che realizzati sulle pareti interne e sulle vesti di tre gigantesche statue rappresentanti *Avalokiteshvara*, *Vairapani* e *Manjushri*, la triade più famosa del lamaismo: dobbiamo osservare da vicino ognuna di queste statue per cogliere il microcosmo di grande diversità e notevole bellezza, rappresentato usando l'intero spettro cromatico dei toni brillanti, per riproporre simbolicamente la realtà storica,

travagliata da guerre ed invasioni, con saccheggi e rivolte. Il monastero fu fondato all'inizio dell'XI secolo da Ringchen Zangpo, studioso di buddismo ed instancabile traduttore di testi sacri in tibetano, che dal Kashmir si trasferì in Ladakh con un gruppo di artisti. Pranziamo in ristorante e proseguiamo per raggiungere il villaggio di **Likir**, sorto in una spettacolare valle laterale dove visitiamo l'importante monastero Gelugpa, che si contraddistingue per il suo colossale **Maitreya** (il Buddha del Futuro), completamente dorato, alto 23 metri, seduto su un piedistallo splendidamente dipinto, completato solo nel 1999. Raggiungiamo poi **Uleytokpo**, dove ci sistemiamo in hotel per la cena ed il pernottamento.

### 07 luglio, lunedì

#### ULETOKPO / RIDZONG / LAMAYURU / ULETOKPO (km 140, 4 ore): LA VALLE DELLA LUNA

Ci avventuriamo lungo una strada sterrata che per 6 km s'inerpica in una gola arida solcata da un torrente: ci appare poco più in là il complesso del **monastero di Rizong**, abbarbicato sulle pareti di un anfiteatro roccioso: colpisce il contrasto tra il bianco e il rosso delle costruzioni, il marrone delle montagne circostanti e l'azzurro limpido del cielo. Un tempo le grotte attorno all'attuale monastero rappresentavano un luogo ideale dove i monaci si rifugiavano in preghiera, isolandosi dal mondo esterno, nutrendosi di un solo pasto al giorno. L'attuale *gompa* è stato fondato nel XIX secolo ed è conosciuto con il nome di "paradiso della meditazione" anche per le strette regole alle quali i monaci devono sottostare. Da qui raggiungiamo il convento femminile, che si trova a circa 2 km: le 20 monache che vi risiedono con il loro lavoro contribuiscono al mantenimento del monastero. Continuiamo a seguire l'Indo verso ovest **e ci inerpiciamo tra le incredibili erosioni terrose della "valle della luna"**: secondo la tradizione c'era un tempo un antico lago che si dice sia stato fatto svuotare dal santo Naropa, rendendo per i ladakhi questa zona una 'terra pura'. Qui si trova **Lamayuru**, uno dei monasteri più pittoreschi dell'Himalaya, posto arditamente tra pinnacoli di roccia come un castello delle fiabe, sospeso su formazioni erose che sovrastano un villaggio circondato da policrome montagne desertiche. Il monastero ospita 150 monaci, ha molti santuari e una ricca collezione di *thangka* e dipinti murali. Rientriamo a **Uletokpo** per la cena ed il pernottamento.

### 08 luglio, martedì

#### ULETOKPO / PHYANG / SPITUK / LEH (km 80, 3 ore): IL DESERTO ALL'ORIZZONTE

Rientriamo a Leh, facendo una breve deviazione per visitare il **monastero di Phyang**, un sito molto interessante con sale finemente affrescate. Ritornando sulla strada principale, ci sembra che improvvisamente le acque dell'Indo scompaiono nella sabbia, mentre davanti a noi si estende una vasta distesa di deserto all'orizzonte, con le montagne che sembrano formare due linee rette parallele che costeggiano la strada. Pranziamo lungo il percorso e arriviamo così a **Spituk**, ad una quindicina di chilometri da Leh, dove un monastero del XV secolo scende lungo i fianchi di una ripida collina fino a un gruppo di case coloniche e campi ben irrigati, in un paesaggio superbo e molto pittoresco. Lama

capo di Spitok rappresenta il Ladakh nel parlamento indiano! Arrivati a **Leh**, ci sistemiamo in albergo per la cena e il pernottamento.

### 09 luglio, mercoledì

#### LEH / NUBRA VALLEY (km 120, 4 ore): COME SULLA CIMA DEL MONDO

Esploriamo oggi la **Valle di Nubra**, attraversando il **passo Khardung La**, a 40 km a nord di Leh: la valle collega la capitale del Ladakh con la strada per il ghiacciaio Siachen, che **si dice essere il passo automobilistico più alto del mondo**, con i suoi 5.354 mt. La vista è sicuramente spettacolare, e ci sentiamo proprio sulla cima del mondo, sorseggiando una tazza di tè al chiosco di Khardung! La discesa poi si apre sulla valle del fiume Shyok, dove si scende fino a circa 3.100 mt, e conduce ad una vasta piana formata dalla confluenza con il fiume Nubra, che scorre da nord alimentato dai giganteschi ghiacciai del Karakorum. Ci sistemiamo in bungalow e pranziamo. Il pomeriggio lo dedichiamo alla visita del **monastero di Sumur** (1841), che ospita oltre cento monaci *gelugpa*, di età compresa tra i sette e i settant'anni. Proseguiamo quindi per **Panamik**, famoso per il *gompa* **Ensa**, risalente a 250 anni fa, e per le sorgenti naturali di acqua calda: **è l'ultimo punto dove sono ammessi i turisti**. Ceniamo e dormiamo al campo.

### 10 luglio, giovedì

#### NUBRA / HUNDER / DISKIT / NUBRA (km 80, 4 ore): LEGGENDE BUDDISTE

Dedichiamo tutta la giornata a visitare **Diskit**, dove visitiamo uno dei villaggi più grandi della regione, incorniciato da piantagioni di albicocche. Il **monastero**, abbarbicato sulle rocce, offre una splendida panoramica sulla valle, ed è il più antico e il più grande monastero della Valle di Nubra, legato ad un'interessante leggenda: si ritiene che un tempo qui visse un demone mongolo, nemico giurato del buddismo, che nonostante fosse stato ucciso nei pressi del monastero, continuò a tornare a tormentare i monaci con tutto il suo corpo. Si dice che ancora oggi la testa e la mano rugosa del demone giacciono all'interno di un tempio del monastero, che è pieno di divinità e dee feroci! Completiamo la giornata recandoci al vicino **monastero di Hunder**, situato ai piedi di una stretta gola, un luogo di ritiro dove vivono pochi monaci, in un'oasi rigogliosa tra splendide dune di sabbia bianca: un luogo indimenticabile! Cena e pernottamento al campo.

### 11 luglio, venerdì

#### NUBRA / LEH (km 120, 4 ore): TEMPO LIBERO

Rientriamo nella capitale e dopo aver pranzato ci prendiamo il pomeriggio libero per visite personali e un po' di shopping! Cena e pernottamento in albergo.

### 12 luglio, sabato

#### LEH / DELHI: ALLA SCOPERTA DI DELHI MODERNA

Dopo la prima colazione, partenza per l'aeroporto dove ci imbarchiamo sul volo per **Delhi**. Pranziamo in ristorante e a seguire effettuiamo una visita di approfondimento



della Capitale prediligendo la zona della Nuova Delhi durante la quale abbiamo un po' di tempo libero per fare gli ultimi acquisti! Sistemazione in Hotel, cena e pernottamento.

**13 luglio, domenica**

**DELHI / ROMA o MILANO o BOLOGNA\***

In tempo utile ci trasferiamo in aeroporto per la partenza delle ore 03.05 per Roma con arrivo alle ore 08.15. Proseguimento per i vari aeroporti italiani di destinazione.

\*su richiesta, collegamenti possibili da diversi aeroporti italiani.

## Scheda del viaggio

### Quota di partecipazione

in camera doppia per persona (min. 15)

**€ 2.990,00**

### Supplemento camera singola

**€ 535,00**

### Quota iscrizione obbligatoria e non rimborsabile

(gestione pratica + assicurazione Allianz Multirisk annullamento e medico-bagaglio max € 50.000 per spese sanitarie in loco)

**€ 110,00**

### La quota comprende:

- Volo di linea ITA Airways: Linate/Bologna/Roma-New Delhi e ritorno, in classe economica (partenza da ulteriori altri aeroporti su richiesta).
- Tasse aeroportuali e franchigia bagaglio in stiva di 23 kg.
- Voli interni: Delhi / Leh e Leh / Delhi con franchigia bagaglio di Kg 15.
- **Accompagnatore FrateSole in partenza dall'Italia.**
- Sistemazione in Hotel 5\* a Delhi; 4\* a Leh; resort con bungalows a Uleytokpo e nella Valle di Nubra, equivalenti a rifugi di montagna.
- Trattamento di pensione completa dal pranzo del 2° giorno fino alla cena del 12° giorno
- Guida in lingua italiana in partenza da Delhi e per tutto il viaggio
- Bus riservato per le visite a Delhi e auto con 3-4 posti in Ladakh per tutto l'itinerario previsto.
- Ingressi dove previsti
- Materiale di cortesia

### La quota non comprende:

- **Quota iscrizione: € 110 per persona** (obbligatoria e non rimborsabile: include assicurazione Allianz Multirisk annullamento-medico-bagaglio-estensione per Covid + spese di gestione pratica).
- Visto d'ingresso in India (ottenibile on line) al momento pari ad € 27,00 circa.
- Bevande ai pasti.

**viaggi e pellegrinaggi francescani: e parti con lo spirito giusto!**



- **Mance.**
- Estensioni assicurative Globy Verde e Globy Rosso per aumento massimale spese sanitarie in loco e ampliamento casistiche di annullamento – preventivo su richiesta.
- Extra personali e tutto quanto non indicato in “la quota comprende”.

### Assicurazione inclusa nella quota di iscrizione:

- **Allianz Multirisk:** include massimale per spese sanitarie in loco fino a 50.000 € per persona nel mondo; plafon per smarrimento/danneggiamento bagaglio; annullamento del viaggio per motivi personali e documentabili (attenzione: sono escluse le malattie preesistenti e malattia/decesso di animali domestici).

### Assicurazioni integrative facoltative

- **Allianz Globy Verde:** include massimale per spese sanitarie in loco fino a 200.000 € per persona; plafon per smarrimento/danneggiamento bagaglio; annullamento del viaggio per motivi personali e documentabili (incluse malattie preesistenti e malattia/decesso di animali domestici).
- **Allianz Globy rosso:** include massimale per copertura sanitaria in loco sino a 200.000 € per persona.