

Sul tetto del Mondo

TIBET... lungo la strada del cielo

16 - 29 agosto 2025



Benvenuti in Tibet: un altopiano nascosto dalla remota catena dell'Himalaya che racchiude paesaggi incontaminati, tesori del buddismo e un'atmosfera mistica.

Il Tibet (in cinese 西藏 Xīzàng), nome completo Regione Autonoma del Tibet, è la frontiera Sud-occidentale della Cina e la sua capitale è **Lhasa**.

L'**altopiano del Tibet** è il più vasto e il più alto del mondo, da qui il soprannome "tetto del mondo". Lo attraverseremo con un treno per **Lhasa** che fa parte della leggendaria linea ferroviaria Qinghai-Tibet, soprannominata la "**Strada del Cielo**", la **ferrovia più alta del mondo**. Ammireremo paesaggi spettacolari, montagne, valli, ghiacciai, laghi, canyon, steppe e tundra, insieme ad una grande varietà di piante, fiori e animali rari...un paesaggio arricchito dalla presenza di **meravigliosi monasteri**.

Il viaggio, infatti, sarà un'esperienza nel **cuore del buddismo tibetano**, una combinazione di elementi del Buddismo Mahayana, Buddismo Vajrayana e dello sciamanesimo nativo della regione. Gli insegnamenti del Buddismo tibetano si sono diffusi ben oltre i confini dell'antico regno del Tibet, raggiungendo l'Occidente anche grazie alla figura del Dalai Lama.

E sullo sfondo... la **Catena dell'Himalaya** e il **Monte Everest** che ammireremo (tempo meteorologico permettendo) quando raggiungeremo il campo base situato nella contea di Tingri, al confine con il Nepal. La sua vetta, a 8848 metri di altitudine, è il punto più alto della superficie terrestre.

Un'esperienza culturale e spirituale unica, dove ogni giorno ci lasceremo stupire dalla bellezza della natura e che si concluderà a **Chendgu** in compagnia dei **Panda Giganti** !

Presentazione liberamente ispirata dal sito dell'Ente del turismo cinese



FrateSole Viaggeria Francescana

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



Circuito 14 giorni

16 agosto, sabato MILANO / PECHINO/ XI'AN

Ritrovo dei partecipanti all'aeroporto di Milano Malpensa; disbrigo delle operazioni d'imbarco e partenza alle ore 13,30; pasti e pernottamento a bordo.

17 agosto, domenica XI'AN

Arrivo a Pechino in primissima mattinata, cambio aeromobile e proseguimento per Xi'an dove arriviamo verso le ore 9,45.

Disbrigo delle formalità d'ingresso; incontro con la guida e trasferimento in albergo.

Tempo di relax e nel pomeriggio breve passeggiata lungo la Cinta Muraria dei Ming.

Rientro in albergo, per la cena e il pernottamento.

18 agosto, lunedì XI'AN / XINING

Dopo la prima colazione raggiungiamo la stazione ferroviaria, per prendere il treno veloce per Xining (circa 3h 50m, in seconda classe). Pranzo libero durante il trasferimento. Arrivo a **Xining**, incontro con la guida parlante inglese e iniziamo la visita guidata al Monastero Kumbum, situato a circa 25 km a sud-ovest di Xining, uno dei più importanti centri del buddismo tibetano nella Cina nord-occidentale. Fondato nel 1379 durante la dinastia Ming, il monastero appartiene alla scuola Gelugpa (Scuola dei Berretti Gialli) del buddismo tibetano, la stessa scuola a cui appartiene il Dalai Lama. Il Monastero Kumbum è famoso perché è il luogo di nascita di Tsongkhapa, il fondatore della scuola Gelugpa. Per commemorare il suo luogo di nascita, fu costruita una stupa e successivamente il monastero fu ampliato in uno dei più grandi e prestigiosi centri buddisti della regione. La parola "Kumbum" in tibetano significa "100.000 immagini", un riferimento al gran numero di statue, dipinti e decorazioni sacre presenti nel monastero. Dopo la visita, raggiungiamo il centro della città per la cena in ristorante locale.

Dopo la cena, trasferimento alla stazione ferroviaria, dove prenderemo il treno notturno per **Lhasa** in partenza alle ore 21,50.

Sistemazione in cuccetta da 4 letti (2 superiori + 2 inferiori) e pernottamento.

19 agosto, martedì Verso LHASA

Giornata dedicata al trasferimento verso Lhasa in treno con prima colazione e pranzo liberi a bordo.

Il trasferimento in treno è un'esperienza di viaggio unica al mondo perché attraversa la "Strada del Cielo" sull'Altopiano del Tibet, noto come "il tetto del mondo". Questa ferrovia fa parte della leggendaria linea ferroviaria Qinghai-Tibet, ossia la **ferrovia più alta del mondo** e garantisce paesaggi spettacolari, tra cui praterie, montagne innevate, ghiacciai e laghi cristallini.

NOTA BENE, DA LEGGERE ATTENTAMENTE

- 1) Per fare questo attraversamento in treno occorre essere in ottimo stato fisico e non avere problemi di pressione perché raggiungeremo l'altezza di 5231 m (al Passo Tanggula), il punto più alto della ferrovia.
È indispensabile sapere che ci potranno essere disagi fisici causati dall'adattamento all'altezza. In particolare, vertigini, affaticamento e difficoltà respiratorie. Per questo ogni vagone è dotato di un sistema di erogazione di ossigeno supplementare per ridurre i disagi.



- 2) Pasti e bevande: a bordo del treno è presente un vagone ristorante che offre pasti semplici, ma è possibile portare cibo e bevande personali.
È consigliabile portare cibo leggero e snack (come frutta secca, biscotti, tè e caffè)
- 3) Abbigliamento: anche in estate le temperature sull'Altopiano del Tibet possono essere molto basse. Sono indispensabili indumenti caldi e giacche a vento.
Sui treni, la temperatura interna è mantenuta a circa 20°C, ma una giacca leggera può essere utile.
- 4) Fotografia: suggeriamo di portare una buona macchina fotografica o uno smartphone con buona qualità della fotocamera.
Le finestre sono in vetro a doppio strato, e per evitare i riflessi, si deve utilizzare un filtro polarizzatore (CPL).

Arrivo nel tardo pomeriggio a **Lhasa**, incontro con la guida tibetana parlante italiano, e trasferimento in hotel. Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

20 agosto, mercoledì **LHASA**

Dopo la prima colazione dedichiamo l'intera alla visita di **Lhasa**, in particolare:
- il **Palazzo del Potala**, struttura architettonica unica costruita sulle pendici dell'Himalaya e residenza tradizionale dei Dalai Lama, i leader spirituali del Tibet. Con le sue maestose torri, sale cerimoniali, cappelle e affreschi decorativi, il Palazzo del Potala incanta i visitatori con la sua bellezza e la sua ricchezza artistica. All'interno, scopriamo tesori culturali e religiosi, tra cui statue sacre, tangka (pitture su tessuto) e manoscritti antichi. Oltre alla sua importanza spirituale, il Palazzo del Potala offre anche una vista panoramica mozzafiato sulla città di Lhasa e sulle montagne circostanti;

- il **Norbulingka**, che significa "giardino dei gioielli", ossia un vasto complesso di giardini, palazzi e templi situato ai piedi dell'Himalaya, costruito nel XVIII secolo come residenza estiva per i Dalai Lama e per ospitare importanti eventi religiosi e culturali;

- il **Tempio del Jokhang** un antico complesso religioso che risale al VII secolo, dall'architettura tradizionale tibetana: con i suoi tetti colorati, le pagode e le statue sacre, è un vero gioiello artistico. All'interno possiamo ammirare numerose statue di Buddha, oltre a preziosi dipinti murali, tangka e oggetti religiosi. Molti pellegrini si recano qui per pregare e fare offerte, creando un'atmosfera spirituale e devota. Il Tempio del Jokhang è anche il punto di partenza per il famoso percorso di **pellegrinaggio chiamato Barkhor**. Questo antico percorso circonda il tempio e offre l'opportunità di immergersi nella vita quotidiana e nella cultura tibetana, con bancarelle che vendono oggetti religiosi, tessuti tradizionali e souvenir. Pranzo in ristorante locale durante escursioni. Rientro in albergo per la cena e il pernottamento.

21 agosto, giovedì **LHASA**

Dopo la prima colazione continuiamo la nostra visita per conoscere i dintorni di **Lhasa**:

- il **Monastero di Drepung** che si estende su un'ampia area e offre una vista spettacolare sulla valle circostante. Fondato nel XV secolo, è stato un importante centro di studio e pratica del buddismo tibetano, famoso per la sua architettura affascinante, caratterizzata da edifici bianchi che si ergono maestosamente sulla collina. Al suo interno, visitiamo alcune sale di preghiera, templi e cortili, decorati con affreschi colorati, statue sacre e tangka;

- il **Monastero di Pabongka** fondato nel XIV secolo e considerato un luogo di grande importanza per la tradizione Gelug del buddismo tibetano. All'interno del monastero, possiamo esplorare le diverse sale di preghiera, i templi e le cappelle, ognuna delle quali ospita statue sacre, tangka e altari adornati. Se siamo fortunati possiamo assistere alle cerimonie religiose e osservare i monaci che si dedicano alla meditazione e alla pratica spirituale.

- Il **Monastero di Sera** noto per la sua atmosfera serena e la sua bellezza architettonica. La sua fondazione risale al XV secolo ed è stato un importante centro di studio, contemplazione e pratica religiosa. Il monastero è famoso per la sua scuola di dialettica buddista, dove i monaci si impegnano in dibattiti filosofici animati e stimolanti. Pranzo in ristorante locale durante escursioni. Rientro in albergo per la cena e il pernottamento.

22 agosto, venerdì LHASA / TSEDANG (altitudine: 3560 m)

Dopo la prima colazione partiamo con auto private per **Tsedang** (150km, circa 2,5 ore). Durante il trasferimento visitiamo il **Monastero Samye**, situato nella valle del fiume Brahmaputra e il **Monastero di Samye** che si distingue per la sua architettura unica e suggestiva. È stato il primo monastero buddista fondato in Tibet e rappresenta un importante centro di insegnamento e pratica spirituale. Pranzo in corso di visite in ristorante locale.

Nel pomeriggio visitiamo lo **Yongbulakang**, considerato il primo palazzo del Tibet, risalente al VII secolo d.C.: secondo la leggenda, il re Songtsen Gampo, uno dei sovrani più importanti nella storia del Tibet, commissionò la costruzione di Yongbulakang come residenza estiva per la sua sposa, la principessa cinese Wencheng. Il palazzo si trova su una collina e offre una vista panoramica sulla valle circostante. La sua architettura riflette una combinazione di stili tibetani, cinesi e indù e presenta elementi distintivi come torri, cortili e decorazioni artistiche. Arrivo a **Tsedang**, sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

23 agosto, sabato TSEDANG / GYANTSE (altitudine: 4000 m)

Dopo la prima colazione raggiungiamo **Gyantse** dopo aver percorso quasi 330 km. Durante il percorso costeggiamo il **Lago Yamdrok** e il **Karola Glacier**. Visitiamo il **Monastero Pelkor Chode** e la **Pagoda di Dieci mila Buddha**. Pranzo in ristorante locale in corso di escursione. Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

24 agosto, domenica GYANTSE / TINGRI (altitudine: 4300 m)

Dopo la prima colazione partiamo con auto privata per **Tingri** via **Shigatse**. **Tingri** è un'importante tappa intermedia per i viaggiatori e i pellegrini diretti al Campo Base dell'Everest (EBC). Qui, i visitatori possono acclimatarsi all'altitudine, esplorare i villaggi tibetani e scoprire la cultura tradizionale tibetana. La cittadina è anche un punto di sosta per le spedizioni di alpinismo, poiché molte delle vette circostanti fanno parte delle valli himalayane. Sosta per visitare il **Monastero Sakya**, cuore della scuola Sakya del buddismo tibetano, una delle quattro principali scuole del buddismo tibetano (le altre sono Nyingma, Kagyu e Gelug). Durante il XIII secolo, la scuola Sakya ebbe una grande influenza politica e religiosa, poiché i leader Sakya governarono il Tibet sotto l'egida dei mongoli. Questo periodo fu uno dei più importanti nella storia tibetana. Il Monastero di Sakya è anche noto per essere la "Seconda Dunhuang", in quanto ospita una collezione inestimabile di antichi manoscritti buddisti, testi storici e dipinti. Molti di questi manoscritti risalgono a secoli fa e sono considerati reliquie di inestimabile valore culturale. Pranzo in ristorante locale in corso di visite. Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

25 agosto, lunedì TINGRI / SHIGATSE

Dopo la prima colazione, partiamo in auto per attraversare il **Passo Gyawu**, situato a un'altitudine di 5198 metri. Lungo la strada, sarà possibile fare una sosta al punto panoramico per scattare foto indimenticabili delle vette himalayane. Arrivo al punto più vicino al Campo Base dell'Everest, situato a 5200 metri di altitudine. I visitatori possono



vedere il lato nord del Monte Everest. Se il tempo è sereno, il panorama è spettacolare, soprattutto all'alba e al tramonto. Dopo la visita, inizia il viaggio di ritorno verso Shigatse. Pranzo in ristorante locale in corso di visite. Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

26 agosto, martedì SHIGATSE / LHASA

Dopo la prima colazione, visitiamo il **Monastero di Tashilhunpo**, uno dei sei principali monasteri della scuola Gelug del buddismo tibetano e residenza ufficiale del Panchen Lama, la seconda figura più importante del buddismo tibetano dopo il Dalai Lama. Fondato nel 1447 dal discepolo di Tsongkhapa, Gendun Drub, il primo Dalai Lama, il monastero è famoso per la sua grande statua di Maitreya (Buddha del Futuro).

Proseguiamo con una passeggiata lungo la **Strada della Libertà**, la strada commerciale e culturale dove i pellegrini e i turisti si mescolano. Lungo questa strada troviamo negozi di artigianato tibetano, ristoranti, bancarelle e caffetterie.

Dopo pranzo, raggiungiamo la stazione ferroviaria, partiamo per Lhasa (2 ore 20m). All'arrivo, con un bus privato, raggiungiamo l'albergo, cena e pernottamento.

27 agosto, mercoledì LHASA / CHENGDU

Dopo la prima raggiungiamo l'aeroporto e voliamo per **Chengdu**; incontro con la guida locale e pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visitiamo il **Tempio Wuhou** ed il quartiere **Jinli**. Raggiungiamo infine l'albergo per riposarci prima di raggiungere il famoso teatro di spettacoli tradizionali **Shufeng Yayun**. In questo teatro si rappresentano spettacoli della tradizione artistica dello Sichuan e di altre arti popolari tradizionali.

Tra le caratteristiche di queste tradizioni ricordiamo:

- il "cambio di maschera", l'attrazione principale, dove gli attori cambiano rapidamente le maschere sul volto per esprimere emozioni diverse. È considerato un'arte unica della cultura cinese.
- lo spettacolo del fuoco, dove gli artisti sputano fiamme sul palco con incredibile maestria, creando un effetto spettacolare che completa il cambio di maschera.
- il teatro delle ombre con le mani: utilizzando le mani e le luci, gli artisti creano figure vivide come animali e personaggi, mostrando un'abilità eccezionale.
- il teatro dei burattini: basato sull'arte popolare tradizionale del Sichuan, presenta marionette che danno vita a storie locali.

Dopo spettacolo, cena tipica di Hot-pot in ristorante locale e rientro in albergo.

28 agosto, giovedì CHENGDU / PECHINO

Dopo la prima colazione ci aspetta una meravigliosa mattina tra i **panda**: andiamo infatti a visitare il centro di **Ricerca del Panda Gigante**: nel museo, interamente dedicato al Panda Gigante e alla situazione critica che questa straordinaria specie animale sta vivendo, sono allestiti schermi informativi che raccontano dell'allevamento in cattività, pur di garantirne la riproduzione di questi animali in forte rischio d'estinzione.

Visitiamo il **Centro di Ricerca di Chengdu** vengono allevati circa 50 Panda Giganti e infine pranziamo in un ristorante locale.

Nel pomeriggio visitiamo il Parco del Popolo, e assaporiamo una degustazione di tè presso l'antica casa da tè Heming; a seguire una rilassante passeggiata nei vicoli **Kuanzhaixiangzi**, nel cuore di Chengdu, uno dei luoghi più iconici della città, perfetta combinazione di storia, cultura e modernità, in stile siheyuan (cortili quadrati); tempo libero per shopping artigianale in un'atmosfera rilassata e autentica. Qui è possibile vedere case tradizionali in legno, antichi cortili e caffè caratteristici. È il luogo ideale per chi cerca un'immersione nella vita locale. **Cena libera.**



In tempo utile trasferimento in aeroporto; disbrigo delle operazioni d'imbarco e partenza alle ore 20,00 per Pechino.

29 agosto, venerdì PECHINO / MALPENSA

Cambio aeromobile e alle ore 1,30 proseguimento per Milano Malpensa. Pasti e pernottamento a bordo. Arrivo a Milano Malpensa alle ore 6,30 e fine del viaggio.

Scheda del viaggio

Quota di partecipazione da Milano

minimo 18 partecipanti paganti

€ 4.340,00

minimo 15 partecipanti paganti

€ 4.490,00

Supplemento camera singola

€ 590,00

Quota d'iscrizione obbligatoria

(include assicurazione annullamento Multirisik, sanitaria, Covid certificato)

€ 130,00

Cambio dollaro / euro

1,02

La quota comprende

- Volo di linea Air China da Milano per Xi'an -via Pechino- e da Chengdu per Milano - via Pechino
- Tasse aeroportuali pari a € 386,67 e franchigia bagaglio in stiva di 23 kg e soggette a riconferma sino al momento dell'emissione.
- Volo LHASA - CHENGDU in classe economica con le tasse
- Treno XI'AN - XINING in seconda classe
- Treno XINING - LHASA in cuccetta in cabina da 4 letti (due inferiori + due superiori)
- Treno SHIGATSE - LHASA in seconda classe
- Sistemazione in alberghi 4* (categoria locale cinese); in 2*/3* a Gyantse e Tingrei (i migliori disponibili), in camera doppia;
- Pasti come indicato nel programma;
- 1 soft drink per pasto per persona
- Trasferimenti da/per aeroporto/stazione nelle varie località ed escursioni previste
- Visite ed escursioni come da programma con ingressi inclusi
- Permesso speciale per l'accesso in Tibet
- La guida/assistente locale parlante italiano a Xi'an
- guida/assistente locale parlante italiano XINING, TIBET E CHENGDU
- **Accompagnatore Fratesole in partenza dall'Italia.**
- Materiale di cortesia (zainetto e guida)

La quota non comprende

- Quota d'iscrizione € 130,00 obbligatoria e non rimborsabile (gestione pratica + assicurazione Multirischi Allianz annullamento-medico-bagaglio-Covid)
- I pasti e le bevande non specificate
- Visto d'ingresso per il Tibet
- Le mance, da considerare € 70 p/persona
- Le spese personali
- Tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"



NOTA BENE: per ottenere il permesso per l'ingresso in Tibet necessitiamo a 2 mesi data partenza di:

- - Fotocopia della prima pagina del passaporto dove è presente la foto
- - La professione dei clienti (evidenziamo che i militari e i giornalisti hanno difficoltà a ricevere il permesso)
- il passaporto deve avere una validità residua di 6 mesi dalla data del ritorno in Italia

Assicurazione non inclusa nella quota di iscrizione

- **Allianz Globy verde:** include massimale per spese sanitarie in loco fino a 200.000 € per persona; plafond 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.