

# TOUR CINA : IL MONACO E LA LUNA



*"50 SFUMATURE DI CINA : La nuova frontiera dei viaggi emozionali di Mundo Escondido alla scoperta delle sorprese e meraviglie del mitico Shangri-La. Un tour in combinata dagli angoli segreti del Sichuan ai colori e atmosfere devozionali piu profonde del Tibet segreto e inaspettato. Millenni di storia, meditazione e pace interiore, tutti in solo viaggio "*

**Viaggi e Tour in Cina**

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### **Giorno 1. ITALIA - CHENGDU**

Trasferimento al arrivo. Assegnazione delle camere e tempo di riposo. Nel pomeriggio, visita di Chengdu, anche da Marco Polo ne Il Milione e di origine remote, fondata nel IV secolo a.C. ma che crebbe come sede principesca della dinastia Shu tre secoli dopo, ad oggi conservante alcuni mirabili esempi di architettura tradizionale del Sichuan, fra i quali il Museo Jinsha e il tempio Wuhou, risalente al periodo “dei 3 Regni” ,per concludere con la casa del poeta Du Fu, che qui fece costruire la sua caratteristica abitazione dal tetto in paglia e le antiche botteghe dei vicoli Jinli Lu. Breve street food nei vicoli Jinli, dove si assaggeranno diversi tipi di snack , dolci e gustosi piatti tradizionali . Pernottamento.

### **Giorno 2. CHENGDU - KUMBUM**

Colazione. Al mattino, visita al borgo tradizionale di Huanglongxi, villaggio di oltre 1700 anni e di epoca qing conservante il suo fascino di altri tempi, per proseguire al Buddha Gigante di Leshan alto 71 m e scolpito nella roccia, alal confluenza del Yangtze e di uno dei suoi affluenti. Si prosegue con la degustazione del tipico vino di riso, in una vecchia fabbrica di birra del XIX sec. recuperata. In serata, trasferimento e volo di linea per Xining . Assistenza all'arrivo e pernottamento.

### **Giorno 3. KUMBUM - KOKONOR**

Colazione. Visita al monastero di Kumbum Jampaling , un tempo chiamato “Foshan” ( montagna di Buddha ) e oggi uno dei maggiori centri della mistica buddista, luogo di fondazione della scuola gelupga del lamaismo ed edificato a partire dal 1368, in epoca ming e che conserva raffinati edifici dai tetti in oro. Escursione al splendido lago o salar di Chaka o Dabsunnur, è un lago di sale cristallino naturale situato nei pressi della città di Chaka o Dabsunnur , chiamato " "specchio del cielo" , per la sua alta concentrazione di boriace che rende la superficie riflettente e perfettamente pura. Arrivo al lago Kokonor, posto a 3200 mslm e privo di emissario oltre che importante biosfera per fauna e flora tipicamente steppiche come i cavalli di Prjewalski , i bharal o pecore azzurre e l'asino selvatico di razza kiang. Pensione completa. Pernottamento.

### **Giorno 4. KOKONOR - MATHO**

Colazione. Lungo ma emozionante viaggio lungo la strada panoramica attraverso le cime , ghiacciai e vette fra cui il Amnye Mache, la montagna sacra del Tibet orientale , che porta fino al villaggio golok di Matho, a 4200 mslm . Cena e pernottamento in guest-house a gestione familiare.

### **Giorno 5. MATHO - JYEKUNDO**

Colazione. Trasferimento lungo la catena dei monti Bayankala, fra vette che sfiorano i 5 mila m di altezza, fino al villaggio di Zhiwu, dove si visita ol monastero Drogon Puntshok Dargyeling, di scuola sakya e che vanta alcuni pregevoli esempi di edifici in stile tibetano fra cui il Gonkhang o sala delle preghiere , riccamente adorna di pitirithaka e affreschi di fine scuola ramayana e lo splendido tempio di Vajrayogini. Arrivo a Jyekundo, piccolo borgo di etnia yushu, posto a 3700 m di altitudine, nel tardo pomeriggio . Cena. Pernottamento

### **Giorno 6. JYEKUNDO - ZURMANG NANGYELTSE**

Colazione. Si prosegue verso sud est , fino a giungere al monastero di Zurmang Dutsilit, di scuola karma kagyü, una setta mistica del lamaismo, risalente al XV sec a cui segue quello di Toto Gompa, eretto alla confluenza di due fiumi, fino al complesso monastico di Nangyeltse, noto per le pregevoli sculture rupestri , risalenti al VIII

secolo e che ritraggono Dipankara, il Buddha della consapevolezza e i suoi primi otto discepoli, i bodhisattva e costituito da diversi templi di matrice medievali, eretti come rappresentazioni in pietra della terra celeste di Zangtopleri. Incontro con una comunità di monache buddiste, con cui si condividerà il pranzo vegetariano. Pernottamento nella locanda, nei pressi del monastero

### **Giorno 7. ZURMANG NANGYELTSE - NAGCHEN**

Colazione. Partenza verso ovest, lungo il passo Yi Gu, che porta verso il bacino montuoso del grande fiume madre, il Mekong, fra splendide gole calcaree, greggi di yak e canyon ornati di mantra e sigilli rupestri, finemente incisi nella roccia, fino ad arrivare a Sharda, nel cuore della zona remota delle tribù Kham, sede di regni monastici fin dal medioevo e disseminata ancora oggi di centinaia di chorten, monasteri e strutture piramidali di grande fascino e mistero, riccamente adorni, fra cui da citare il Gompa di Pelme, ancora oggi attiva accademia di amanuensi e per lo studio del canone tibetano. Pensione completa. Pernottamento in una tipica locanda in stile khamu.

### **Giorno 8. NAGCHEN**

Colazione. Escursione a valle, verso il mistico Drigung Kagyu, centro di formazione monastica sorto nel XI sec come sede di una delle sette mistiche del lamaismo, vivacemente dipinto e decorato con ramayana di elegante fattura, rappresentanti le fasi del Nirvana e del cosmo yoga e incontro con i monaci, per una seduta di meditazione trascendentale. Si prosegue con il vasto complesso monastico di Chagon, finemente arricchito da decorazioni pittoriche di alta qualità oltre che da sculture realistiche, visibili nel tempio o chorten di Zangtopelri, dove, nella cappella superiore, stupiscono le splendide tanka dai vivissimi pigmenti. Pensione completa. Pernottamento.

### **Giorno 9. NAGCHEN - SHERSHUL**

Colazione. Visita al tempio di Tango, decorato da magnifiche sculture rupestri risalenti al VIII sec d.C. rappresentazioni in pietra del Dipankara, dal finissimo valore artistico, prima di giungere alla cittadella monastica di Shershul Tekchen, ospitante oltre 1500 monaci e novizi e posto su un crinale panoramico a oltre 4050 mslm, risalente a oltre 2 mila anni e dove si custodiscono preziose reliquie fra cui chorten di oro zecchino e un chenresi in legno di sandalo. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 10. SHERSHUL - DZOCHEN**

Colazione. Giornata di escursione nella Valle di Yalong, dove si viene a contatto con i nomadi Gork, per raggiungere il pittoresco villaggio di Achuk, molto ben conservato e dove la tradizione vuole sia il luogo natio del leggendario re-monaco Ghesar, epica figura del primo guerriero tibetano. Lungo uno spettacolare percorso alpestre, che porta alla Valle di Rudam Kyitram, ornata da imponenti ghiacciai, dove sorge il monastero di Dzongchen, fondato nel 1685 in stile kham e dove ancora oggi risiedono 1000 eremiti dediti alla contemplazione e allo studio delle antiche scritture. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 11. DZOCHEN - KANDZE**

Colazione. Si valica il Muri-la a 4400 mslm, dove le grandi tende nere dei nomadi punteggiano qua e là il paesaggio e visita, a Kandze, del monastero risalente al XVII sec e dove fanno mostra di sé le pittoresche Sale dei Protettori decorate con tanke e statue di magnifica fattura, oltre che essere sormontato da una cupola tridimensionale a forma di mandala di Kalachakra ed il tempio di Den, elegantemente decorato da affreschi medievali. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 12. KANDZE - LARUNG GAR**

Colazione. Conclusione delle visite del giorno prima. Si prosegue lungo la vallata, per giungere al eremo Tongkor Neri, una altura interamente rivestita dalle tipiche bandierine di preghiera tibetane, che donano al luogo un senso spirituale e di mistica fra i più struggenti che si possano respirare, attraverso la spettacolare valle Dzivu, per raggiungere il monastero di Dunkar, le cui origine sono ancora non del tutto chiare. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 13. LARUNG GAR**

Colazione. Intera giornata di visita al Nyingmapa, la accademia di formazione monastica d Larung Gar, ospitante fino 30.000 studenti che vivono da eremiti nelle colorite casupole di legno , avvolti da una atmosfera di contemplazione, silenzio e rituali di meditazione fra i più autentici e dove , oltre alla mistica lama, viene formata la casta sacerdotale di alto rango, in cui vengono diffusi gli studi anche di dibattito, logica, poesia, medicina, arte sacra, astrologia oltre che lingua tibetana. Si prosegue, nel pomeriggio, al tempio Dunkar, avvolto da migliaia di bandiere votive e il mastodontico chorten, che domina la cittadina . Pensione completa. Pernottamento.

### **Giorno 14. LARUNG GAR - DZAMTANG**

Colazione. Visita al eremo di Seckha Gon, caratterizzato da alcune torri in pietra di epoca tardo-ming , reminiscenti del percorso filosofico del Milarepa , prima di giungere al remoto villaggio di Yutok, per l'incontro con alcune monache e assistere alla loro cerimonia di benedizione e preghiera. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 15. DZAMTANG**

Colazione. Intera giornata di escursione nella Valle di Dzamtang, luogo remoto ed estremo ma affascinante e bucolico , dove trovò rifugio, nel XII sec., la setta dei mistici Jonangpa, in fuga dalle incursioni del Gran Khan e ancora oggi punteggiata da numerosi villaggi tibetani dalla architettura peculiare in stile kham e dominata dalla mole del mitologico monte di Shambala. Si prevede la sosta in alcuni monasteri e accademie di formazione monastica , della corrente buddista esoterica dei Derge, fra cui il Tsangwa, dove sono custoditi una serie pregiata di matrici di legno di testi scari e i monasteri di Choje e Chotang . Pensione completa. Pernottamento in una locanda .

### **Giorno 16. DZAMTANG - SELITANG**

Colazione. Itinerario in direzione della Valle di Pema detta anche Selitang con diverse soste in alcuni dei luoghi di preghiera ed eremi più suggestivi, come il monastero di Yarthang e il tempio in legno di Jangritang , edificato sui precetti della terra pura del guru Rimpoche , fra chorten e ruote di preghiera . Arrivo nel pomeriggio nel villaggio. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 17. SELITANG - JIGDRIL**

Colazione. Partenza per Lungkar e sosta al monastero della scuola gelupkha o setta lama dei berretti gialli, posto in un habitat lussureggiante di montagne erbose , dove capita , ancora oggi, di vedere i maestri falconieri golok a cavalcare gli yak . Arrivo e incontro con l'abate anziano dei Jonang, il lama Saljay e lezione di meditazione con il guru . Nel pomeriggio si prosegue per il villaggio di Jigdril, fra pasture nomadiche e laghi sacri. Cena. Pernottamento.

### **Giorno 18. JIGDRIL - DZOGHE**

Colazione. Itinerario montano in direzione della prima ansa del fiume Giallo, meglio conosciuto come Hwang He , fra rigogliose brughiere, pascoli e vaste vallate erbose, transitando per Machu e per Taktshang Lhamo, dove si trovano due grandi monasteri di scuola gelupka, Kirti e Sartang, finemente decorati. Cena. Pernottamento.

#### **Giorno 19. DZOGHE - DZITSA DEGU**

Colazione. Colazione. Intera giornata di escursione, in shuttle ( e dove necessario con mezzi jeep 4x4, in caso di condizioni meteo piu "autunnali") alla splendida area naturalistica attorno a Jiuzhaigou, meglio nota come Dzitsa Degu in idioma tibetano, divisa in diverse vallate, ognuna con la propria peculiarità ecologica, paesaggistica , cromatica e così via : Valle di Rize, con i suoi laghi multicolore e le impenetrabili foreste di conifere vergini oltre che splendide cascate, fra cui la seconografica Nuorilang e i diversi percorsi di trekking ( di diversi km : a seconda della vs scelta), che conducono a 18 laghi morenici che, si narra secondo le leggende native, siano nascondigli di fate ed esseri magici , la Valle di Zechawa e la piu nota Valle dei Nove Villaggi, così chiamata in quanto trae origine dalla presenza di villaggi di etnia tibetana e qiang ,che da sempre considerano sacri questi corsi d'acqua e le vette. Pensione completa. Pernottamento.

#### **Giorno 20. DZITSA DEGU - SERTSO**

Colazione. Escursione alla spettacolare valle di Sertso ( una parte in ovovia, per raggiungere i punti panoramici piu incredibili ) , contornata da centinaia di laghetti a terrazzamenti e livelli, formati da depositi di calcite, oltre che per i rarissimi biotopi e foreste , cascate e picchi innevati , che creano un ecosistema fra i piu incredibili e fotografati al Mondo e dove , ancora oggi, non è raro incontrare i panda nel loro habitat naturale e allo stato brado. Pensione completa. Pernottamento.

#### **Giorno 21. SERTSO - CHENGDU**

Colazione. Rientro per Chengdu, con arrivo nel pomeriggio e visita al Museo della Cucina , una vera e propria esperienza non solo di avventura gastronomica , ma sensoriale e di profonda immersione nella conoscenza di quel forte legame che esiste fra cucina e filosofia cinese . Cena degustazione del tipico Hot Pot del Sichuan. Pernottamento.

#### **Giorno 22. CHENGDU - ITALIA**

Colazione. Trasferimento alla partenza e fine dei ns servizi.

| DATA PARTENZA                                                                                                                                 | DURATA GIORNI         | CODICE TOUR | QUOTA DI PARTECIPAZIONE                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|-----------------------------------------|
| -                                                                                                                                             | 22                    | 2813        | €                                       |
| MIN. PARTE CIPANTI                                                                                                                            | AEROPORTO DI PARTENZA |             | GUIDA                                   |
| 2                                                                                                                                             |                       |             | In Inglese ( In Italiano : su richiesta |
| OPERATIVO VOLI                                                                                                                                |                       |             |                                         |
| AD HOC : La quotazione è sempre soggetta alla data selezionata, scalo aeroportuale prescelto e alla disponibilità al momento della richiesta. |                       |             |                                         |

### LA QUOTA INCLUDE

- Trasferimenti in arrivo e partenza / Itinerario con sedan van o mini - bus privati a seconda del N partecipanti
- Tutti i mezzi di trasporto indicato compresi noleggio biciclette e utilizzo di battelli e imbarcazioni tipiche dove indicato
- Pernottamento con colazione in hotel e lodge selezionati ( migliori sistemazioni : per le zone remote )
- Mezza Pensione e Pensione Completa come da programma e nelle giornate indicate
- Ingresso ai musei, monumenti, parchi e riserve naturali come indicato
- Guide in Inglese per tutta la durata del itinerario
- E-Visa Permit Tibet 15 D e spese di gestione visto

### LA QUOTA NON INCLUDE

- Voli di linea / Tasse aeroportuali ( a partire da 800 EUR : in base alla disponibilita' )
- Spese ed extra personali / Escursioni facoltative / Pranzi e Cene dove non indicati
- Supplemento in camera singola : 580 EUR
- Assicurazione UNIPOL annullamento 5% del totale del viaggio
- Supplemento per guida accompagnatore in Italiano : 2150 EUR - da dividere fra i partecipanti
- Quanto non alla voce La Quota Include

## INFORMAZIONI DI VIAGGIO

## TRASPORTI DURANTE IL TOUR

Auto privata, van o mini-bus con mezzi moderni, air conditioned, confortevoli e con autisti certificati, oltre a tragitti in barca, bicicletta o mezzi 4x4. Utilizzo di treni ultra veloci dove specificato dove necessario nel programma ( ed eventuali voli interni se richiesto dal cliente )

## GUIDE DURANTE IL VIAGGIO

Accompagneremo i nostri viaggiatori con valide guide parlanti Inglese affiancate da un accompagnatore in Italiano ( o guida parlante Italiano, con supplemento, a partire dai 8 partecipanti ) e dal giorno di arrivo fino alla partenza se da voi richiesto

## PASTI

Per questo tour è previsto il trattamento di pernottamento e prima colazione , oltre mezza pensione e pensione completa , inclusa una lezione di cucina con i locali e una cena esclusiva con spettacolo folklorico. Quasi tutte le cene e pranzi sono in ristoranti tradizionali, case da the e presso una famiglia .

## HOTELS

Nella maggior parte di questi itinerario si alloggia in hotel, pensioni e bb gestiti dai monaci, molto semplici ma puliti. Si richiede uno spirito di adattamento e da viaggiatori. Solo in alcune località qui specificate si selezionano hotel di livello alto e medio-alto

### HOTEL SELEZIONATI MUNDO ESCONDIDO

CHENGDU  
KOKONOR  
JYEKUNDO  
DZOCHENG  
LARUNG GAR  
DZITSA DEGU  
SERTSO

BUDDHA ZEN  
LAKESIDE YUANSU  
GESAR PALACE  
SKYLINE  
MUXIKHONG WILDERNESS  
RISSAY VALLEY RESORT  
JINMAO LITAN COLLECTION

## ASSISTENZA DURANTE IL VIAGGIO

Assistenza garantita durante lo svolgimento del viaggio dal nostro rappresentante in Cina e dalla nostra organizzazione in Italia con monitoraggio del tour in tempo reale per ogni evenienza

#### **VALUTA CONSIGLIATA PER LE SPESE**

Accettate tutte le carte credito dei circuiti internazionali e i bancomat abilitati all'estero. Consigliato il cambio in Remimbi CNY per le spese minori e di installare le app Alipay o WeChat Pay per facilitare i pagamenti

#### **A CHI E' RIVOLTO QUESTO VIAGGIO**

Viaggio adatto a tutte le fasce di età. Si richiede un buon spirito di adattamento e avventura

**Acconto 30% al momento della conferma e saldo entro 30 gg dalla data di partenza prevista**

**PRENOTA**

**RICHIEDI  
INFORMAZIONI**

**CHIAMACI CON TEL  
0432 21231**

Piazzale Gabriele D'Annunzio n.13 – 33100 – Udine – Italia  
Tel. +39. 0432 21231 Tel. +39. 0432 25400  
<http://www.mundoescondidoviaggi.com>  
Agenti IATA 3827668

D&P S.r.l. P. IVA 02398830303 - CCIA Udine n. 25774  
Aut. Reg. F.V.G n. 3124 - Polizza “Filo Diretto” n. 1505000904/E