



TIBET

Speciale Autunno - Tibet: da Lhasa a Kathmandu - Partenza 22 ottobre 2025

Tour di gruppo con accompagnatore EARTH dall'Italia esperto in cultura buddista

Quote a partire da

€ 6.300,00

Date di partenza

22/10/2025

Giorni di viaggio

18

Caratteristiche di viaggio

Viaggio ed esperienza "on the road" immersi nella cultura e natura himalayana, fra le più affascinanti del pianeta. **Un percorso che dall'incantevole capitale tibetana di Lhasa, attraversa la Friendship Highway, l'autostrada dell'Amicizia, per raggiungere la meravigliosa Kathmandu.**

Un itinerario da vivere ogni giorno, ogni percorso e ogni istante con tutto l'interesse, la gioia e la libertà di scoprire il mondo.

Attraversare la catena himalayana nel territorio tibetano significa percorrere un grande asse stradale completamente asfaltato da Lhasa al confine nepalese, per poi proseguire con una strada sterrata, soggetta a smottamenti nel periodo monsonico, fino a raggiungere Kathmandu.

Un itinerario speciale, per poter vivere un'indimenticabile esperienza partendo dalla bella e caotica Kathmandu, ricca di templi buddisti e induisti, pagode e palazzi imperiali, mercati e quartieri immersi in atmosfere antiche.

In Tibet, le città principali hanno oramai perso le sembianze dei racconti di viaggio leggendari per avvicinarsi sempre più all'urbanistica cinese. Lhasa, la capitale, preserva al suo interno due tesori inespugnabili: il Jokhang, da sempre cuore della fede tibetana ed fulcro più palpitante per l'interesse etnografico e folcloristico del Tibet e l'imponente Palazzo del Potala, sede dei Dalai Lama, oggi convertito in Museo Nazionale.

Il viaggio permetterà di visitare l'altopiano tibetano con soste per visitare le note città buddiste di Lhasa, Gyantse e Shigatse, percorrendo itinerari d'alta quota (sopra i 3600 metri) tra laghi turchesi e picchi innevati di oltre 6000 metri.

L'escursione a Rongbuk (5150 metri), nei pressi del Campo Base dell'Everest, renderà questa esperienza suggestiva e unica (si ricorda che visite ed escursioni sono sempre soggette a riconferma da parte del Governo Cinese).

Il viaggio prosegue per il Nepal attraversando l'ultimo passo in territorio cinese per poi scendere di quota, lungo una strada sterrata e molto frequentata anche da mezzi pesanti. Per spezzare il lungo viaggio dal confine fino a Kathmandu è prevista una sosta in una fattoria, in collina.

Nella Valle di Kathmandu si visiteranno Patan e Bhaktapur, antiche città-stato dal fascino medievale, dove i ritmi della vita quotidiana sembrano perdersi in un glorioso passato di re e

divinità, ma anche località meno note al turismo internazionale, alla scoperta della vera anima nepalese.

L'organizzazione prevede trasferimenti con bus in Tibet e nella valle di Kathmandu e con jeep dal confine nepalese fino a Kathmandu; hotel di categoria 4 stelle a Kathmandu, di categoria turistica in Tibet e strutture estremamente semplici ed essenziali a Shegar, Tingri e Kyrong (sacco lenzuolo consigliato).

L'itinerario potrà subire improvvise e non prevedibili variazioni dovute alle condizioni delle strade a seguito di eventi meteorologici o a chiusure dei Monasteri/Monumenti dettati dal Governo.

In caso di piccoli smottamenti o di interruzioni per lavori nel tratto stradale Kyrong-Kathmandu, sarà necessario compiere tratti a piedi per superare queste ostruzioni o avvalersi di mezzi arrangiati dalla popolazione locale.

E' estremamente necessario essere preparati ad accettare le soluzioni alternative proposte in loco.

Il viaggio richiede un ottimo spirito di adattamento ed avventura.

Andare in Tibet significa sperimentare altitudini non abituali. E' necessario rendersi conto, soprattutto nei primi giorni in quota, che l'aria più rarefatta provoca un affaticamento precoce. bisogna quindi non esagerare negli sforzi fisici nei primi giorni.



Il viaggio sarà accompagnato da Walter Serchinic

Nato a Firenze ma residente a Torino, è laureato in architettura.

Dal 1983 entra nel mondo del turismo lavorando per i più importanti Tours Operator italiani, viaggiando in tutti e cinque i Continenti e appassionandosi alle culture asiatiche. Ha approfondito i suoi studi sulle filosofie indiane e buddiste frequentando assiduamente, da oltre 30 anni, India, Cina, Tibet ed Estremo Oriente.

In evidenza

- Punti salienti culturali di Tsetang, Lhasa, Gyantse e Shigatse
- Bellissimo Lago Yamdrok

Servizi

- **Partenze da minimo 8 a massimo 12 partecipanti**
 - Tutti i servizi sono **privati ed esclusivi per i clienti Earth**
 - **I trasferimenti** sono effettuati con veicoli riservati per il gruppo
 - Le sistemazioni sono previste in **Hotel 3/4 stelle locali nelle città e in semplici ed essenziali strutture nella parte più remota del Tibet**
 - Assistenza di **guida/accompagnatore locale parlante inglese durante le visite previste**
 - **Accompagnatore EARTH da Milano, esperto in cultura buddista**
 - **Assistenza EARTH H24** per tutto il viaggio.
-

Programma di viaggio

GIORNO 01

22 ottobre 2025

Milano - Kathmandu

Partenza da Milano Malpensa con volo di linea per Kathmandu.

Pasto e pernottamento a bordo.

GIORNO 02

23 ottobre 2025

Arrivo a Kathmandu

Arrivo nella capitale nepalese, situata in un'ampia vallata a 1340 metri di quota ai piedi della catena himalayana.

Disbrigo delle formalità doganali per l'ottenimento del visto (da pagare in loco in USD 50 - è possibile anche pagare in Euro).

Incontro con la nostra organizzazione e la guida locale. Trasferimento in Hotel e sistemazione immediata nelle camere riservate. Tempo per relax.

Pranzo e nel pomeriggio visita al Tempio di Swayambunath, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, un antico complesso religioso situato in cima a una collina a ovest della capitale, conosciuto come Tempio delle Scimmie. Per i buddhisti nepalesi la collina di Swayambunath è uno dei più sacri luoghi di pellegrinaggio. L'immagine più grande del Buddha Sakyamuni in Nepal si trova su un alto piedistallo ed è ben visibile dalla città. La leggenda narra che una volta la valle di Kathmandu era un lago in cui la collina di Swayambhu esisteva come isola. In cima a quella collina c'era una stupa di cristallo naturale. Buddha, visitando il luogo, ha dichiarato che era una stupa che apprende i desideri e chi è toccato dal vento che passa sopra lo stupa riceve il seme della liberazione dal ciclo dell'esistenza. Tempo per godere della spettacolare vista sulla valle di Kathmandu. Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 03

24 ottobre 2025

Kathmandu - Lhasa - Tsetang

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto e partenza con il volo per Gonggar (Lhasa).

Arrivo e proseguimento per Tsetang (90 km: 1 ora e mezza circa), nell'antico Regno di Yarlung.

Sistemazione in Hotel e pomeriggio a disposizione per l'acclimattamento alla quota di 3200 metri.

Mezza pensione con cena in Hotel.

GIORNO 04

25 ottobre 2025

Tsetang - Samye - Lhasa

Prima colazione in Hotel.

Visita del Palazzo Yumbulakhang ed escursione al Monastero di Samye situato a nord del fiume Yarlong Tsangpo.

Si attraversa il fiume e si raggiunge il monastero costruito nella seconda metà dell'VIII° secolo dal monaco Guru Rimpoche.

Al termine proseguimento per Lhasa (160 km - circa 3 ore) situata a 3500 metri di quota. Arrivo e sistemazione in Hotel.

Ingrandita e pesantemente modificata dall'intervento urbanistico cinese la città nel suo cuore ha mantenuto la sua incredibile autenticità tibetana.

Pensione completa e pernottamento in Hotel.

GIORNO 05

26 ottobre 2025

Lhasa

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata alla visita dei più importanti monasteri e templi di Lhasa. Capoluogo della regione autonoma del Tibet, Lhasa, in tibetano il "trono di Dio", è il massimo centro religioso del Paese, di cui il simbolo indiscusso è il Potala, residenza dei Dalai Lama fino all'invasione cinese del 1959. Il Potala è nello stesso tempo monastero, palazzo, tempio e fortezza con le altissime mura rosse (117 metri), le guglie, i tetti ricoperti di lamine d'oro e le mille stanze adornate di ricche decorazioni. Originariamente costruito nel 637 da Songtsen Gampo, il primo re del Tibet unito, e successivamente ampliato e servito come residenza invernale dei Dalai Lama nel 1994, il Palazzo Potala è stato inserito nella lista del Patrimonio culturale mondiale dall'UNESCO. Nel 2000 e nel 2001, il tempio Jokhang e Norbulingka sono stati inclusi nella lista del patrimonio culturale mondiale come integratori.

Visita della vecchia Lhasa con il tempio di Jokhang il simbolo stesso della fede e della devozione del popolo tibetano. Costruito nel settimo secolo dal re Songtsan Gambo, si sviluppa su una superficie di 25.000 metri quadri e nel corso della sua lunga vita ha conosciuto ampliamenti e distruzioni (compreso un incendio nel febbraio 2018) fino a

raggiungere l'attuale fisionomia.

La genesi del palazzo è avvolta nella leggenda. Si narra infatti che Songtsan Gambo lanciò in aria il suo anello per decidere dove costruire il tempio. L'anello cadde in un lago dal quale immediatamente emerse una stupa. Il lago venne quindi dragato, riempito di sabbia e terra e da qui iniziò la costruzione del palazzo. Si prosegue lungo la strada Barkhor che circonda il Tempio, da percorrere in senso orario, trasformata in un grande mercato libero con le sue bancarelle ricche di specialità locali. Visita del Palazzo d'Estate del Dalai Lama Norbulingka, con i giardini artificiali tibetani che ospitano circa 100 specie di fiori e piante, locale ed importati dall'estero.

Pensione completa, pernottamento in Hotel.

GIORNO 06

27 ottobre 2025

Lhasa

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata all'escursione al Monastero di Sera, uno dei più grandi di Lhasa ed ultimo ad essere stato edificato. Le sue sale sono adornate da murali e statue di Buddha. Questo monastero è entrato nell'elenco del China's National Cultural Relics già nel 1982. Sorto ai piedi del monte Serawoze, a un'altitudine di circa 3700 metri, fu costruito nel 1419, il terzo dei Tre Grandi Monasteri della scuola Gelug a Lhasa, assieme ai monasteri di Ganden e Drepung. Il momento clou principale del monastero sono i dibattiti che si tengono nel cortile del dibattito tutti i giorni tranne la domenica. I dibattiti monastici sono una forma di discussione e apprendimento dove le parti opposte discutono la filosofia del buddismo tibetano.

Essendo una delle caratteristiche più popolari del Monastero di Sera, è spesso visto da molti turisti ed è una delle forme di dibattito più stravaganti ed espressive al mondo.

Proseguimento con la visita del Monastero di Drepung, un tempo il più grande monastero al mondo, del 1416, che arrivò ad alloggiare ben 13.000 monaci. Possibilità di visitare la sala principale, lo Tsochen, con 180 pilastri lignei. Oggigiorno gli studi e i servizi cerimoniali costituiscono le principali attività quotidiane dei monaci di Drepung, che pure non disdegnano nemmeno il lavoro manuale. Gli studi di Teologia del locale Istituto Teologico Buddista, la prima accademia comprensiva della Regione Autonoma Tibetana, si

suddividono in quattordici monasteri, cui Drepung. Dai 17 ai 30 anni i monaci dell'Istituto Teologico studiano 'sutra' che li aiutano a raggiungere il grado di "Geshe Lharampa", simile a un dottorato, che costituisce il massimo grado accademico.

Pensione completa, pernottamento in Hotel.

GIORNO 07

28 ottobre 2025

Lhasa - Gyantse

Prima colazione in Hotel.

Inizio dell'attraversamento della catena himalayana. Partenza per la città di Gyantse (270 km - circa 6 ore) lungo la strada panoramica che si inerpica sui pendii del passo Kampa La (4800 m-slm), dal quale si gode una splendida vista sulle acque azzurre del Lago Yamdrok.

Proseguimento costeggiando il lago per risalire il passo di Karo La (5010 m-slm) racchiuso tra due ghiacciai. Arrivo a Gyantse (3900 m-slm) un tempo centro di controllo delle carovane dirette in Bhutan e Sikkim. Pomeriggio dedicato alla visita degli eremi e delle rovine del castello fortificato di cui si riesce a vedere ancora l'antica struttura che sovrasta il centro abitato.

La fortezza è collegata al centro monastico di Palkhor Choid da un bastione che ricorda la Grande Muraglia cinese.

Annesso al monastero si trova il Kum Bum, il più grande "chorten" esistente in Tibet costruito secondo un disegno raffigurante un "mandala": conta 73 camere affrescate da 27.000 figure dell'iconografia buddista.

Sistemazione nelle camere riservate in Hotel.

Pensione completa.

GIORNO 08

29 ottobre 2025

Gyantse - Shigatse

Proseguimento in direzione ovest per raggiungere la cittadina di Shigatse, (97 km - circa 2 ore), seconda città del Tibet, posta a 3800 metri e feudo del Panchen Lama, considerato il

secondo Buddha vivente e responsabile del monastero di Tashilumpo. Prima di arrivare a Shigatse è prevista una breve deviazione per la visita del Monastero di Shalu, risalente all'XI° secolo.

Arrivo e visita del complesso del Tashilumpo che comprende numerosi monasteri, scuole e abitazioni dei monaci. Tempo per una kora: la circumdeambulazione del monastero.

Sistemazione nelle camere riservate in Hotel.

Pensione completa.

GIORNO 09

30 ottobre 2025

Shigatse - Shegar (New Tingri)

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento a Shegar (300 km - circa 6 ore) e lungo il percorso deviazione di circa 20 chilometri per raggiungere Sakya. Visita del monastero dei Bon Po, caratterizzato dalle sue pareti dipinte a strisce rosse, bianche e nere. Superato il passo più alto di tutto il percorso, il Gyatso La a 5250 metri di quota, si raggiunge il villaggio di Shegar, posto a 4150 metri.

Sistemazione in Hotel semplice e spartano.

Pensione completa.

GIORNO 10

31 ottobre 2025

Escursione a Rongbuk e al Campo Base dell'Everest - Old Tingri

Prima colazione in Hotel.

Escursione a Rongbuk (5150 metri), sede del più alto monastero tibetano, dove è possibile godere di una spettacolare vista della parete nord della montagna più alta del mondo: l'Everest (8848 m). Passeggiata nei pressi del "tetto del mondo", per coloro che lo desiderano è possibile percorrere a piedi circa 4 km (un'ora) per raggiungere il Campo Base dell'Everest. Al termine delle visite, proseguimento per Tingri o Old Tingri, posta a 4.100 metri di altitudine.

Pensione completa. L'escursione al Campo Base dell'Everest (Rongbuk) è subordinata alle

decisioni insindacabili delle autorità cinesi. Di conseguenza Earth non garantisce l'effettiva possibilità di effettuare l'escursione (se non sarà possibile raggiungere Rongbuk, sarà proposto un itinerario alternativo).

GIORNO 11

1 novembre 2025

Old Tingri - Kyirong

Prima colazione in Hotel.

Partenza per Kyirong (390 km - 8 ore circa di strada asfaltata) il nuovo ed unico confine con il Nepal, aperto nell'agosto del 2017, dopo la chiusura di Zhangmu, in seguito al terremoto del 2015.

Si costeggia il lago Peigu Tso, dal quale è possibile godere di un panorama mozzafiato sulle vette himalayane. Superato il Passo Gongtang La (5200 m-slm) si raggiunge la splendida vallata di Kyirong (3.900 metri). Sistemazione in semplice Hotel.

Pensione completa.

GIORNO 12

2 novembre 2025

Kyirong - Nuwakot

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata al compimento delle formalità di frontiera per il passaggio del confine Cinese a quello Nepalese. In questi avamposti himalayani, gli uffici sono pressoché privi di tecnologie avanzate e le procedure di visto sono ancora tutte manuali. Bisogna armarsi di tanta pazienza e sperare di non avere gruppi numerosi davanti. Per questo motivo si parte molto presto la mattina per essere primi in frontiera (circa 30 minuti da dove si dorme). Oltrepassata la frontiera cinese si supera un ponte 100 metri per incontrare il corrispondente nepalese. Superato il confine c'è l'ispezione dei bagagli. Si prosegue poi in auto fino all'ufficio immigrazione nepalese dove viene visionato il visto ottenuto in arrivo. Si parte poi con circa 4/5 ore di trasferimento lungo una strada in pessimo stato con diversi tratti non asfaltati e frequentata da mezzi pesanti.

Si raggiunge Nuwakot, un villaggio posto a circa metà strada fra la frontiera e Kathmandu. Sistemazione in un tipico agriturismo rimodernato e convertito ad alloggio.

All'arrivo sistemazione nelle camere riservate e tempo per relax.

Pensione completa. NB: questo trasferimento potrebbe non essere adatto a tutti essendo un percorso lungo e poco agevole. Il percorso si snoda su una strada sterrata di montagna, particolarmente dissestata, che comporta frequenti rallentamenti, e le cui condizioni richiedono continui lavori di manutenzione a causa delle piogge monsoniche. La strada può essere temporaneamente interrotta, costringendo a brevi tratti a piedi o all'utilizzo di mezzi di fortuna (bus locali), oppure alla modifica dell'itinerario.

GIORNO 13

3 novembre 2025

Nuwakot - Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

Breve passeggiata mattutina nelle colline nepalesi, per visitare una parte del Paese prettamente rurale e contadina. Pranzo in fattoria e proseguimento per Kathmandu.

Arrivo e sistemazione in Hotel.

Cena e pernottamento.

GIORNO 14

4 novembre 2025

Kathmandu

Mattinata dedicata alla visita di Patan, una delle maggiori città del Nepal e considerata la più antica tra le città reali nella valle di Kathmandu. La sua piazza principale, Durban Square, è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO grazie ai capolavori che racchiude: numerosi templi, i più costruiti attorno al 1600, in pieno periodo Malla. La costruzione di questi edifici prevede l'unione di mattoni e travi di legno finemente intarsiati, mentre in alcuni è stato impiegato il marmo. La piazza è il luogo prediletto dalla popolazione locale per incontrarsi, per salutarsi, scambiarsi qualche parola o semplicemente sedersi su uno dei gradini dei tanti templi presenti e guardare la folla che vi scorre sotto. I bello però di

questa località è camminare anche nelle vie laterali e scoprire uno stile di vita rilassato e frugale della sua popolazione. Visita del Museo che espone opere antiche di grande rilievo all'interno di quello che un tempo era il palazzo reale, si avrà modo di vedere quindi anche gli interni del palazzo.

Al termine pranzo in ristorante locale.

Nel pomeriggio visita dei villaggi Newari Khokana e Bungamati. Nel villaggio di Bungamati, in piena valle di Lalitpur, la maggior parte della popolazione appartiene alla comunità newa, composta principalmente da tibetani-birmani che mantengono la propria identità linguistica, religiosa e culturale. Visita del tempio di Machhindranath.

Ci si sposta verso il vicino villaggio di Khokana per la visita dei principali edifici religiosi, fra i quali il tempio di Rudrayani, la cui architettura antica 500 anni è un esempio del caratteristico stile della regione. Al termine delle visite rientro in Hotel.

Cena e pernottamento.

GIORNO 15

5 novembre 2025

Kathmandu

Mattinata dedicata alla visita di Dashinkhali, località poco turistica, estremamente suggestiva, a tratti un po' inquietante, per la visita al Tempio dedicato alla Dea Khali, la dea dalle molte braccia. Vedere i riti a lei dedicati è una esperienza unica.

Attraversato un ponte sospeso sulla confluenza di due fiumi, il Kharpa Khola e il Sanimal Khola si percorrere una strada contornata da bancarelle con frutta, verdure e tante ghirlande di fiori, le offerte da portare alla dea. Il tempio è nascosto in una gola che si raggiunge scendendo un ripida scalinata; la vegetazione che lo circonda è estremamente rigogliosa e il luogo è davvero piacevole da visitare.

Il tempio della Dea Kali è induista ed è dedicato a Kali; essa è una delle tante manifestazioni della dea Parvati e la più sanguinaria di tutte.

A lei i fedeli offrono non solo preghiere e ghirlande di fiori, ma anche sacrifici: durante il rito, del martedì e il sabato mattina, un animale viene sacrificato per placare la dea e ingraziarsene i favori.

Al termine proseguimento per una piacevole passeggiata nel villaggio di Pharping. Pranzo

libero.

Nel pomeriggio visita dello Stupa di Boudhanath, uno dei luoghi più sacri di Kathmandu, alto 36 metri e con un diametro di 120, è uno dei più alti del Nepal e fra i più grandi al mondo. Costruito nel V secolo con quattro paia di occhi del Buddha che guardando le quattro direzioni cardinali, simboleggiano la consapevolezza e la vigilanza sul loro Karma. Progettato per replicare il tibetano Gyantse, lo stupa fu rinnovato dai sovrani di Licchavi nell'VIII secolo. La posizione dello stupa è interessante in quanto un tempo si trovava sull'antica rotta commerciale verso il Tibet ed è stato qui che i mercanti tibetani si riposarono e offrirono preghiere per molti secoli. È uno dei maggiori siti di pellegrinaggio per buddisti di tutto il mondo. Durante la visita si partecipa alla cora (la circumnavigazione) attorno allo stupa accompagnando i pellegrini buddisti, girando le ruote di preghiera che adornano la base del monumento. Vi sono oltre 50 gompas (conventi tibetani) attorno al Buddha. A partire dal 1979, Buddha Stupa è un sito del patrimonio mondiale dell'UNESCO.

Cena in uno dei numerosi ristorantini nel quartiere tibetano, che dall'alto dei tetti offrono una meravigliosa vista sullo Stupa illuminato.

Al termine, rientro in Hotel e pernottamento.

GIORNO 16

6 novembre 2025

Kathmandu

Prima colazione in Hotel

In mattinata visita della città, con un circuito a piedi che tocca i principali siti: si attraversa il fiorente quartiere turistico di Thamel per approdare nella bella piazza Durbar Square, cuore pulsante della città. La piazza Durbar (palazzo), dichiarata patrimonio mondiale dell'UNESCO è un museo a cielo aperto, un mosaico di templi, pagode e santuari; una volta simbolo del potere con il suo Palazzo Reale è un vero gioiello architettonico. Anche se gli effetti del terremoto del 2015 sono, purtroppo, ancora evidenti, rimane il fascino di questa magnifica ed autentica piazza. Visita della residenza della Dea vivente Kumari, una bambina buddista che rappresenta la potente dea indù Taleju, nella speranza di poterla vedere nel cortile.

Al termine della visita trasferimento a Bhaktapur e pranzo in un tipico ristorante "rooftop" affacciato sulla piazza principale.

Pomeriggio dedicato alla visita di Bhaktapur, la più bella città medievale del Nepal, chiamata anche la "città del riso" o Badhgaon in nepalese, dalla splendida architettura del XVII secolo, una ricchezza di storia e di leggende. Il centro nevralgico della città è Durbar Square, un museo a cielo aperto, ancora simile a come doveva essere, vivissima non solo nei suoi splendidi monumenti, ma nelle sue case antiche, nelle botteghe artigiane, nei suoi mercati. Il centro città è iscritto al patrimonio mondiale dell'UNESCO dal 1979. Pur così vicine e con una storia simile, Kathmandu, Patan e Bhaktapur hanno ciascuna un'anima diversa che le caratterizza e le rende uniche. Si prosegue con la visita della piazza dei vasai, un altro gioiellino di vita reale quasi fuori dal tempo, in un contesto di bei palazzi antichi. Qui i vasai espongono in fila per terra, appoggiati a stuoie di paglia a perdita d'occhio, le loro merci finite e i semilavorati di argilla grigia ancora da cuocere. In questa città dove buddhismo e induismo si fondono così profondamente, ci sono i pittori dei famosi thangka, dipinti a mano su cotone e seta che riprendono immagini del Buddha e motivi di mandala, tanto più ricchi di dettagli e colori quanto maggiore è l'abilità dell'artista. Poi ci sono gli artigiani che producono strumenti musicali tradizionali, come i lunghi fiati fatti per risuonare a distanza tra le valli, a volte decorati con elementi di facce grottesche, di quei demoni così radicati in questa cultura e rappresentati anche dalle coloratissime maschere dagli occhi spiritati e dalle bocche spalancate, da appendere al muro per protezione.

Al termine delle visite rientro in Hotel.

Cena in ristorante locale e pernottamento.

GIORNO 17

7 novembre 2025

Kathmandu

Mattinata a libera disposizione per visite libere e shopping. Pranzo libero.

Nel pomeriggio visita al Tempio di Pashupatinath, uno dei templi induisti più importanti di tutto il subcontinente indiano, dedicato a Pashupati, il signore del bestiame collegato a Shiva, l'Essere Supremo dello shivaismo, il distruttore del male e il trasformatore all'interno della Trimurti.

In questa ampia area vengono cremati i defunti, sulle rive del fiume sacro Bagmati che scorre attraverso il Tempio dividendolo in due lati. Si ritiene che fare un bagno sacro su

questo fiume lavi i peccati. Non è possibile accedere all'interno del Tempio, dedicato solo ai fedeli, ma la visita della parte esterna assicura un'esperienza unica ed intensa, vivendo i rituali funebri e la fede come viene vissuta dai locali e dai pellegrini provenienti da diverse parti dell'Asia.

Cena tradizionale nepalese (6 portate) presso il ristorante Krishnarpan all'interno dell'Hotel Dwarika's di Kathmandu. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 18

8 novembre 2025

Kathmandu - Rientro in Italia

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto (almeno 3 ore prima della partenza) in tempo utile per la partenza del volo di rientro in Italia.

Quote di partecipazione

Quote individuali di partecipazione in camera doppia con accompagnatore dall'Italia

Quote

Da 10 a 12 partecipanti € 6.300,00

Da 8 a 9 partecipanti € 6.800,00

Supplementi

Suppl. camera singola € 700,00

Tasse aeroportuali e fuel surcharge (da riconfermare all'emissione)

€ 560,00

Partenze da altri aeroporti

in aggiornamento

Quota gestione pratica

€ 90,00

INCLUSO NELLA QUOTA

- Voli di linea Turkish Airlines da Milano Malpensa a Kathmandu e ritorno, via Istanbul, in classe economica come sopra indicato (tariffa di gruppo)
- Voli Himalayan Airlines da Kathmandu a Lhasa, in classe economica (frachigia bagaglio di 15 Kg totali: 5 a bordo e 10 in stiva)
- Trasferimenti privati durante tutto il viaggio (minivan in Nepal e Tibet, jeep 4*4 dal confine Tibetano/nepalese a Kathmandu)
- Sistemazione in camera standard in Hotel 4 stelle a Kathmandu
- Sistemazione in camera standard in Hotel 3 stelle a Tsetang, Lhasa, Gyantse e Shigatse e in hotel estremamente semplici ed essenziali a Shegar,
- Trattamento come indicato in programma con pranzi e cene in ristoranti locali o hotel (bevande sempre escluse)
- Escursioni e visite compresi gli ingressi a monumenti e musei come da programma
- Permesso speciale d'ingresso in Tibet - (è richiesta una copia scansionata del passaporto e di una fototessera recente a sfondo bianco e senza occhiali)
- Guida locale tibetana parlante inglese in Tibet
- Guide locali parlanti italiano in Nepal (se disponibili)
- **Accompagnatore EARTH esperto di cultura buddhista da Milano**
- Assistenza dei nostri uffici corrispondenti in loco
- Assistenza Earth (servizio attivo H24)
- Guida cartacea (una per camera)
- Zainetto da viaggio, EARTH/Eastpak

ESCLUSO DALLA QUOTA

- Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 560,00)

- Quota gestione pratica
- Eventuali tasse aeroportuali locali: attualmente sono tutte inserite nei biglietti aerei; potrebbero essere richieste o modificate senza preavviso dalle autorità locali
- Tasse d'Ingresso delle apparecchiature fotografiche nei luoghi turistici (da pagare in loco)
- Visto turistico obbligatorio d'ingresso in Nepal (Usd 50,00, da pagare in loco - anche in Euro)
- Early check-in (prima delle ore 16) e late check-out (dopo le ore 10) negli Hotel, eccetto dove specificato
- Escursioni e visite facoltative, non previste in programma
- Qualsiasi trasporto in elicottero
- Pasti non previsti in programma, menù à la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato.

VOLI

TK1896	22 ottobre	Milano Malpensa - Istanbul	15:10 - 19:15
TK 726	22 ottobre	Istanbul - Kathmandu	20:20 - 06:00 del 23.10
TK 727	08 novembre	Kathmandu - Istanbul	12:25 - 18:05
TK1877	08 novembre	Istanbul - Milano Malpensa	20:40 - 21:45

NOTE

Quote di partecipazione

Il presente programma è basato su orari, tasse aeroportuali, tariffe dei trasporti e costi dei servizi a terra in vigore il mese di **Maggio 2025**.

Le quote di partecipazione sono espresse in Euro e intese per persona.

Le tariffe aeree sono state calcolate in base ad una specifica classe di prenotazione e compagnia aerea, in partenza da Milano.

Le quotazioni alberghiere sono riferite agli hotel indicati, o similari.

Per questa partenza, in deroga alle Condizioni Generali di Contratto, nessun adeguamento valutario verrà applicato. Una variazione delle tariffe dei trasporti o dei costi dei servizi indicati che dovesse verificarsi entro 20 giorni dalla data di partenza, determinerà una revisione delle quote.

Qualora i servizi indicati non fossero disponibili ed essendo le tariffe aeree e alberghiere in continua evoluzione, al momento della prenotazione Earth si riserva il diritto di modificare le quote qui riportate sulla base dei costi dei nuovi servizi confermabili e delle eventuali modifiche di tariffe subentrate.

Una variazione delle tariffe dei trasporti, dei costi dei servizi o del tasso di cambio indicati che dovesse verificarsi entro 20 giorni dalla data di partenza, determinerà una revisione delle quote.

Sono escluse dalla “quota base di partecipazione” le tasse aeroportuali e l'eventuale sovrapprezzo carburante (fuel surcharge). Essendo tali costi estremamente variabili, sono indicati all'atto della prenotazione e verranno riconfermati all'emissione del biglietto aereo. **NOTA IMPORTANTE:** le quote pubblicate sono indicative e possono subire variazioni a causa dei continui aggiornamenti delle tariffe aeree e dei servizi a terra determinati da diversi fattori (art.90 D.Lgs 206 del 2005, Codice del Consumo). Vi preghiamo pertanto di fare riferimento al nostro sito www.earthviaggi.it o direttamente ai nostri uffici per eventuali aggiornamenti e promozioni.

Minimo partecipanti

Per l'effettuazione del viaggio è previsto un numero minimo di 8 partecipanti. L'eventuale NON raggiungimento del minimo previsto, ed il conseguente annullamento, sarà comunicato dall'organizzatore almeno 20 giorni prima della data di partenza del viaggio. In alternativa all'annullamento, l'organizzatore, nei termini di tempo previsti, potrà proporre al turista lo stesso pacchetto o un pacchetto alternativo quantificandone, in forma scritta, di volta in volta, l'adeguamento della quota di partecipazione.

Qualora venga a mancare il numero di partecipanti al viaggio corrispondente allo scaglione di quota di riferimento e/o si cancelli una persona prevista in una sistemazione in camera doppia, ai partecipanti verranno applicate le conseguenti variazioni di quota (diverso numero di partecipanti e supplemento camera singola).

Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate sul sito internet di Earth Cultura e Natura (www.earthviaggi.it), al consumatore che receda dal contratto prima della partenza in caso di annullamento saranno addebitate le penalità nella seguente misura:

- penalità del 35% sino a 95 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 65% da 94 a 65 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 85% da 64 a 35 giorni prima della partenza del viaggio

Nessun rimborso spetterà a chi rinuncerà dopo tale termine.

Oltre alle penalità relative alla biglietteria aerea (tariffe speciali, instant purchase, low cost e voli di linea).

Si precisa che:

- il riferimento è sempre ai giorni "di calendario";
- per determinate destinazioni, per particolari servizi, per i gruppi precostituiti e per determinate combinazioni di viaggio, le penali sopra riportate potranno subire variazioni anche rilevanti;
- per determinati servizi turistici e non turistici le penali possono essere del 100% già al momento della proposta irrevocabile o della prenotazione/conferma da parte del tour operator; tali variazioni saranno indicate nei documenti relativi ai programmi fuori catalogo o ai viaggi su misura o a viaggi e servizi in genere non rientranti pienamente o parzialmente nel presente catalogo;
- in ogni caso, nessun rimborso spetta al consumatore che decida di interrompere il viaggio o il soggiorno per volontà unilaterale.

Ai sensi dell'art ex art. 47 1° comma lett. g. del Codice del Consumo si comunica che nei contratti conclusi a distanza è escluso il diritto di recesso. Ai sensi dell'art. 41 comma 7 del Codice del Turismo si comunica che nei contratti negoziati fuori dai locali commerciali nei casi di offerte con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti è escluso il diritto di recesso. Si rendono perciò applicabili al viaggiatore/consumatore che recedono dal contratto sottoscritto a distanza o fuori dai locali commerciali con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti le penali d'annullamento previste nella scheda tecnica.

Ai sensi dell'articolo 59 del Codice del Consumo, Decreto Legislativo 6 settembre 2005, n. 206 modificato in seguito al D.lgs 21 febbraio 2014 n.21, il diritto di recesso è escluso relativamente ai contratti per la fornitura di alloggi, trasporti, servizi di noleggio di autovetture, catering o servizi relativi alle attività di tempo libero, se il contratto prevede una data o un periodo specifico per la prestazione. Si rendono perciò applicabili al consumatore che recede dal contratto sottoscritto a distanza o negoziato fuori dei locali commerciali le penali d'annullamento previste e indicate in ogni singolo servizio.

Earth Viaggi protegge i propri Viaggiatori con Unipol Assicurazioni, una copertura completa dal momento della prenotazione, durante il viaggio e anche dopo il rientro Italia! ([verifica nel dettaglio cliccando qui](#))

- **Assistenza alla persona:** tramite Centrale Operativa H24 (costituita da medici, tecnici e operatori)
- **Rimborso Spese Mediche in viaggio:** fino a € 50.000 per persona
- **Bagaglio:** furto, rapina, scippo, incendio mancata riconsegna, fino a € 750. Spese di prima necessità per ritardata (12 H) o mancata riconsegna da parte del vettore, fino a € 250
- **Annullamento Viaggio:** indennizzo della penale fino a € 10.000 per persona e € 50.000 per evento
- **Interruzione Viaggio:** rimborso dei giorni non usufruiti, fino a € 5.000 per evento
- **Polizza “Viaggi Rischio Zero”:** per la copertura delle maggiori spese e dei giorni non usufruiti a seguito di eventi fortuiti e casi di forza maggiore in corso di viaggio, fino a € 2.700 per persona
- **Polizza Infortuni in viaggio:** € 150.000 per invalidità permanente o decesso, compreso il rischio volo (esclusi voli privati)
- **Polizza “Cancellazioni voli”:** per la copertura del maggior costo ragionevolmente sostenuto per l’organizzazione di servizi di trasporto alternativi a quelli previsti da contratto, nei limiti di € 500,00 a persona (Italia/Europa) e € 1.000,00 a persona (Mondo)

E' importante sapere che

Informazioni utili

Vaccinazioni

Attualmente non viene richiesta alcuna vaccinazione obbligatoria. Sugeriamo di consultare l'Ufficio di Igiene per avere informazioni aggiornate sulla destinazione. Raccomandiamo l'osservanza delle elementari regole di igiene.

Valuta

La moneta ufficiale è il Renminbi (RMB), chiamato Yuan. La conversione Dollari USA/ Renminbi è ottenibile presso la banca e gli alberghi della capitale, difficile cambiarli altrove. Richiedere e conservare sempre la ricevuta dei cambi effettuati; servono nel caso di un'eventuale riconversione dei Renminbi in USD prima di lasciare il Paese. Negli alberghi di Lhasa è possibile pagare in Dollari USA o con le maggiori carte di credito. Cambi indicativi: 1 Euro = 9,2423 Yuan Renminbi 1 Yuan Renminbi = 0,1082 Euro 1 Dollaro USA = 6,4647 Yuan Renminbi 1 Yuan Renminbi = 0,1547 Dollari USA

Fuso orario

Convenzionalmente l'intero territorio ha la propria ora sincronizzata con il fuso orario di Pechino, + 8 ore rispetto all'Italia. Quando in Italia è in vigore l'ora legale, la differenza è di + 7 ore.

Lingua

In Tibet si parlano molti dialetti locali; quello di Lhasa viene considerato il più puro della forma linguistica tibetana. Il personale alberghiero e le guide parlano sufficientemente l'inglese.

Tasse aeroportuali

La tassa d'imbarco non è inclusa e deve essere pagata (50 Renminbi per i voli nazionali e 60 per i voli internazionali) direttamente all'aeroporto al momento della partenza dal Tibet e può subire variazioni senza preavviso.

Clima

La stagione più opportuna per effettuare un viaggio in Tibet va da Maggio a Ottobre. In primavera e in autunno, nella regione di Lhasa, la temperatura può scendere di poco sotto lo

zero mentre durante il giorno può toccare i 15/20 gradi. Durante il periodo estivo le temperature sono più elevate e il clima variabile: giornate di bel tempo si alternano a piogge e temporali notturni. La grande instabilità di massa d'aria diversamente riscaldata può provocare forti venti che spesso soffiano ininterrottamente per più giorni. La parte della regione tibetana confinante con il Sichuan risente del clima continentale umido del resto della Cina. Microclimi locali condizionano la meteorologia di questa parte del continente asiatico rendendo poco affidabili previsioni generali.

Abbigliamento

L'abbigliamento cambia a seconda della zona che si intende visitare e del periodo in cui viene effettuato il viaggio. E' consigliabile portare un abbigliamento pratico, informale, completo e modulare: capi leggeri e capi pesanti da usare a "strati", adattabili secondo la variabilità del clima. Al momento dell'iscrizione verrà fornito una lista orientativa dell'equipaggiamento consigliato.

Bagaglio

Per motivi di franchigia aerea, il peso del bagaglio (escluso il bagaglio a mano) non deve superare i 20 Kg. a persona. Durante i trekking il peso totale del bagaglio da affidare agli animali da soma non deve superare i 15 Kg. a persona. Ideali le robuste sacche in cordura (tipo Ferrino), possibilmente da chiudere con un lucchetto. E' consigliabile avvolgere gli indumenti contenuti nella sacca in sacchetti di plastica per salvaguardarli dalla polvere e dall'acqua. E' importante che sul bagaglio venga messa un'etichetta con nome, cognome e indirizzo del proprietario in modo che sia di facile identificazione. Bagaglio, passaporti e denaro vanno custoditi con la massima attenzione, soprattutto negli aeroporti, negli alberghi e durante visite ed escursioni in luoghi particolarmente affollati.

Materiale fotografico

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili oppure molto più costosi. Il vento, pressoché costante in Tibet, alza terra e polvere per cui è consigliabile avere un kit per pulire lenti e apparecchi. In linea di massima è consentito fotografare all'interno dei monasteri ma solo su versamento di una quota che varia da monastero a monastero. E' buona regola

assicurarsi di non infastidire le persone con le riprese fotografiche, specialmente se effettuate a distanza ravvicinata. In alcune località è severamente vietato fotografare.

Alberghi

In Tibet lo standard dei servizi alberghieri è piuttosto basso e raramente corrisponde alle aspettative di uno standard internazionale. A Lhasa gli alberghi sono di buon livello mentre in tutte le altre località la sistemazione avviene in alberghi o lodge (tende durante il trekking) molto semplici o spartani, spesso gli unici disponibili. La pulizia e i servizi igienici lasciano a desiderare.

Mezzi di trasporto

I mezzi di trasporto locali (Minibus o Land Cruiser) non sempre sono in grado di offrire un comfort adeguato alle aspettative occidentali.

Vitto

Tipicamente cinese, abbondante ma ripetitivo e non sempre di nostro gradimento. Consigliamo di portare qualche alimento di gradimento al fine di poter integrare il vitto locale. Sugeriamo di evitare la verdura cruda, la frutta non sbucciata.

Voli interni

Nel periodo estivo, a causa dell'instabilità delle condizioni meteorologiche, l'operatività dei voli che collegano Kathmandu a Lhasa o a Chengdu (o viceversa) è piuttosto irregolare e soggetta a variazioni e annullamenti senza preavviso. Può capitare di rimanere uno o più giorni ad attendere il volo di collegamento per Lhasa; di conseguenza, la durata del soggiorno nella capitale tibetana potrebbe non essere quella stabilita nel programma.

Bevande/Acqua

Si raccomanda di bere solo bevande imbottigliate. Durante i trekking è bene non fidarsi dell'acqua che si trova in torrenti, ruscelli, cascate poiché i pascoli sono alti e i sentieri percorsi da escursionisti e bestiame. Oltre a bollire l'acqua è consigliabile disinfettarla con pastiglie di steridrol, amuchina o similari.

Oggetti antichi

In tutta la Cina è vietata la vendita di oggetti antichi. Sono considerati tali gli articoli datati precedentemente al 1959. L'acquisto di tali oggetti, nei bazar o nei negozi non autorizzati dalla Stato, può comportare il sequestro degli stessi al momento dell'uscita dal territorio cinese. La restrizione è estesa anche a oggetti di carattere sacro e religioso.

Mance

Le mance vengono generalmente molto apprezzate. Le guide e gli autisti gradiscono un riconoscimento alla qualità del servizio prestato al viaggiatore. Dobbiamo naturalmente tenere conto del differente valore del denaro, ed evitare di donare delle cifre eccessive. Consigliamo di calcolare 10 Euro circa per ogni giorno di servizio prestato da una guida e altrettanti per ogni giorno di servizio di un autista. Quanto sopra indicato è assolutamente indicativo.

Alta quota

Alcuni itinerari possono raggiungere quote piuttosto elevate e non consuete per il nostro organismo. Nonostante l'attenzione da noi prestata nella programmazione dei tour, in modo da avere un acclimatamento graduale, può generare piccoli malesseri (mal di testa, debolezza diffusa, insonnia, mancanza d'appetito, leggera nausea) dovuti ad un naturale processo di adattamento dell'organismo alla diminuzione di ossigeno che inizia a manifestarsi intorno ai 3000 metri di quota. Una volta giunti in quota è di fondamentale importanza evitare, o limitare al massimo, il fumo, l'alcool, fatiche o camminate eccessive; concedersi invece momenti di riposo nell'arco della giornata, evitare cibi pesanti e indigesti. Normalmente i sintomi del mal di montagna scompaiono in un paio di giorni. In caso contrario, si tratta però di casi piuttosto rari, si ricorre al personale medico locale.

Elettricità

La corrente elettrica è a 220 volts e 50 Herz. Le prese sono con spine a due poli, tuttavia capita di trovare anche altri tipi di prese. Consigliamo di munirsi, sin dalla partenza, di adattatore multiplo. Si suggerisce inoltre di portarsi da casa anche le pile di ricambio per la

ricarica degli apparecchi a batteria. Prese elettriche utilizzate in Cina: Presa Elettrica Tipo A, Tipo G

Telefono

Per chiamare il Tibet dall'Italia dovete comporre 0086, prefisso internazionale per la Cina, seguito dal prefisso della località, senza lo zero e dal numero telefonico desiderato. Viceversa, per chiamare l'Italia dal Tibet comporre 0039 seguito dal prefisso della città italiana con lo zero iniziale e dal numero desiderato.

Telefono mobile

Il Tibet, come il resto della Cina utilizza il sistema GSM 900/1800 compatibile con quello usato in Italia

Importante

Nonostante il notevole impegno messo in atto dagli operatori locali, non sempre i servizi turistici resi rispondono alle aspettative; contrattempi, variazioni di programma dovuti a cause di forza maggiore o per disguidi locali si possono verificare in ogni momento. Camminare lungo i sentieri, effettuare trasferimenti su polverose piste sterrate, dormire in tenda o in alberghetti semplici e spartani, non sono esperienze di tutti i giorni ma rappresentano situazioni che sicuramente ognuno può affrontare e vivere con serena tranquillità. Sono sufficienti una buona condizione fisica, un equipaggiamento adeguato, spirito di adattamento e collaborazione, il resto viene da sé: il piacere di osservare spettacolari paesaggi al ritmo del proprio passo, esplorare la natura, assaporare il silenzio della solitudine...

Materiale ed equipaggiamento

Forniamo un elenco orientativo del materiale consigliato per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini ed esigenze. Il peso del materiale e dell'equipaggiamento personale (escluso il bagaglio a mano) non dovrà superare, per motivi di franchigia aerea, i 20 Kg. a persona. Gli eventuali costi relativi all'eccedenza del peso saranno a carico del partecipante. L'abbigliamento cambia a seconda della zona che si

intende visitare e del periodo in cui viene effettuato il viaggio. E' consigliabile portare un abbigliamento pratico, informale, completo e modulare: capi leggeri e capi pesanti da usare a "strati", adattabili secondo la varietà del clima. I capi eleganti non sono necessari nemmeno negli hotel. - calze lana/cotone - scarpe basse e comode - scarpe da riposo (jogging) - maglieria intima anti-sudore - giacca a vento leggera (nylon) o tuta da ginnastica - impermeabile - maglieria intima - ombrello pieghevole - asciugamano, nécessaire - berretto lana o piumino - copricapo leggero per il sole - cappello e guanti in pile - ciabattine - pantaloni in tela, abiti comodi - calze leggere - pantaloni corti - camice in lana/ manica lunga - felpa o maglione - T-shirt di cotone - fazzoletti, foulard - zaino / sacca robusta meglio con lucchetto - piccolo zainetto giornaliero - occhiali da sole (meglio se con protezioni laterali) - sacco lenzuolo per le notti in guest house - crema solare protettiva (anche per labbra) - pila e batterie di ricambio - pellicole per riprese video e fotografiche - macchina fotografica con rullini / macchina fotografica digitale con schede di memoria - borraccia, set posate, tazza, coltello multiuso - passaporto e documenti personali (originali e fotocopiati) - salviettine umidificate per la pulizia istantanea Farmacia personale - garze, cerotti e benda elastica - disinfettanti intestinali - antibiotici a largo spettro - analgesici, antistaminici, antinfiammatori, antidolorifici - bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione (bere molto in quota) - farmaci di uso personale

Lecture consigliate

Autostop per l'Himalaya. Viaggio dallo Xinjiang al Tibet di Vikram Seth (EDT, Torino 1992) E' la cronaca di un avventuroso viaggio in autostop dalla Cina a Dehli, attraverso il Tibet e il Nepal. Il libro è stato ripubblicato da EDT nel 2001 nella collana 'Aquiloni'. Dal tetto del mondo all'esilio di Renzo Garrone (EDT, Torino 2002, collana "Orme") I tibetani in Tibet sotto l'occupazione cinese e nei paesi che li hanno ospitati come rifugiati, essenzialmente Nepal e India. All'analisi socio-politica si accostano gli incontri e le descrizioni dei luoghi in uno stile giornalistico che rivela una profonda conoscenza di queste terre. Il dragone e la montagna? La Cina, il Tibet e il Dalai Lama di Melvyn Goldstein (Baldini & Castoldi, Milano 2003) Il volume cerca di rimuovere lo spesso strato di retorica che avvolge l'annosa questione dei rapporti tra Cina e Tibet, per capire le ragioni di entrambe le parti. Il Tibet nel cuore di Piero Verni (Sperling & Kupfer, Milano 1999) Un reportage su cultura, religione, medicina, danza, teatro e

su tutta la poesia di un paese segreto e minacciato. L'ultimo Tibet. Un viaggio nel Mustang di Piero Verni (Tea, Milano 1998) Ci restituisce il volto arcaico e affascinante, le tradizioni, i costumi e i riti del minuscolo regno di Lo: l'ultimo frammento, miracolosamente illeso, di quella civiltà tibetana che oggi non esiste più. La civiltà tibetana di Rolf A. Stein (Einaudi, Torino 1998) Un'ottima opera di carattere generale su storia, cultura, religione e arte del Tibet, divenuta un classico. La storia del Tibet di Laurent Deshayes (Newton & Compton, Roma 1998) Svela i segreti di una civiltà millenaria. Rossi fiori del Tibet di Alai (Rizzoli, Milano 2002) Un romanzo ambientato nel Tibet dei primi del Novecento e scritto da un tibetano che ha scelto di scrivere in lingua cinese, in cui questa regione assume i colori della terra del mito. Sette anni in Tibet di Heinrich Harrer (Oscar Mondadori, Milano 1998) Tradotto in inglese dal tedesco nel 1952 e trasposto cinematograficamente nel 1997, è la vera storia di Harrer, l'alpinista austriaco che, rifugiatosi nel remoto Tibet per sfuggire agli inglesi, diviene amico del giovane Dalai Lama. La Principessa di Gungtang di Maria Antonia Sironi (Alpine Studio, Lecco 2010) Questa è la storia della principessa Gyalmo, nata a Gungtang, cittadina del Tibet centro- occidentale, nel 1422, discendente degli antichi imperatori del Tibet e fondatrice di una delle rarissime linee di reincarnazione femminili. Viaggio di una Parigina a Lhasa di David- Neel Alexandra (Voland, collana Confini 2003) Il peregrinare, divenuto leggendario, della viaggiatrice che, negli anni Venti, attraverso la Cina e l'India, affronta incidenti, fa scoperte inattese, elude trappole e, travestita da mendicante, arriva finalmente alla città proibita di Lhasa, prima europea che vi mette piede.