

TIBET

Tibet - La spiritualità buddista del Grande Himalaya - Partenza 8 agosto 2026

Tour con guida/accompagnatore locale parlante inglese per tutto il viaggio in Tibet e guide locali parlanti italiano (se disponibili) a Pechino

Quote a partire da	Date di partenza	Giorni di viaggio
€ 4.650,00	08/08/2026	12

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Caratteristiche di viaggio

Da sempre il Tibet è considerato misterioso e inaccessibile.
Questa Regione Autonoma della Cina oggi ha perso le sembianze dei racconti di viaggio leggendari per avvicinarsi sempre più all'urbanistica cinese. Come auspicato all'uscita dalla crisi pandemica, stiamo promuovendo un turismo sensibile, capace di sostenere le popolazioni locali e la loro unicità culturale, appoggiandoci esclusivamente a guide locali tibetane.
Questo approccio genera ricadute significative nella vita di moltissime persone e di interi territori, grazie anche all'investimento in infrastrutture stradali, ferroviarie, aeroportuali e digitali, che stanno finalmente collegando villaggi, città e appassionati di tutto il mondo. Dalle ardue traversate in yak o in jeep, si è passati ai treni che sfrecciano sul permafrost e infrastrutture moderne ed internazionali. Un progresso che, se da un lato migliora la logistica, dall'altro segnala un cambiamento radicale. Purtroppo, questa evoluzione avviene a discapito dell'autenticità culturale: la fortissima influenza del governo e il predominante flusso di turisti interni stanno erodendo sempre più l'identità unica di quest'area, un tempo isolata.

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 inizia con la visita dell'area intorno a Tsedang, nella **valle inferiore del fiume Yarlung Tsangpo**, considerata la culla della civiltà tibetana. Le prove archeologiche attestano un'occupazione umana risalente a ben 4 milioni di anni fa. È qui che, secondo la tradizione, fu eretto il primo edificio del Tibet e il primo Monastero e dove riposano molti degli antichi re.

Si prosegue con la visita delle città di **Gyantze e Shigatze**, percorrendo itinerari d'alta quota (sopra i 3500 metri) **tra laghi turchesi e picchi innevati** di oltre 6000 metri. Andare in Tibet significa sperimentare altitudini non abituali. L'itinerario è studiato considerando l'esigenza di acclimatamento, per quanto possibile "sul tetto del mondo".

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Il viaggio richiede un buono spirito di adattamento.

In evidenza

- Guida locale tibetana
- Punti salienti culturali e spirituali di Lhasa, Gyantse e Shigatse
- Approfondimento nella valle del fiume Yarlung Tsangpo, considerata la culla della civiltà tibetana, per un miglior acclimatamento
- Focus anche sull'attualità e modernità del Paese che mirano a rinnovare l'identità locale attraverso l'arte
- Visita di Monasteri delle differenti sette buddhiste per apprezzarne le similitudini e differenze di architetture e di scuole di pensiero

Servizi

- **Partenze da minimo 2 a massimo 8 partecipanti**
- Tutti i servizi sono **privati ed esclusivi per i clienti Earth**
- **I trasferimenti** sono effettuati con veicoli climatizzati (auto, minibus o van a seconda del numero dei partecipanti) con autista parlante inglese.
- Le sistemazioni sono previste in **Hotel 3 stelle** in **pensione completa in Tibet.**
- Assistenza di **guida/accompagnatore locale tibetano parlante inglese durante le visite previste in Tibet e guide locali parlanti italiano (se disponibili) a Pechino**
- **Assistenza EARTH H24** per tutto il viaggio.

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.
Abbiamo previsto l'ingresso in Cina da Chengdu, con la possibilità di estendere con il viaggio per visitare la città e il Panda Breeding Center.

L'organizzazione prevede trasferimenti con mezzi privati con autista; hotel di categoria 3 stelle standard in Tibet e una guida/accompagnatore Tibetano parlante inglese per tutto il viaggio in Tibet.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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.

Programma di viaggio

GIORNO 01
8 agosto 2026

Partenza per Lhasa (Gonggar)

Partenza da Milano Malpensa con volo di linea per Lhasa (via Chengdu).

GIORNO 02
9 agosto 2026

Lhasa (Gonggar) - Tzetang

Arrivo all’aeroporto di Gonggar (Lhasa), incontro con l’organizzazione locale e la guida/accompagnatore tibetano parlante inglese trasferimento a Tzetang (90 km- circa 1 ora e mezza circa), nell'antico Regno di Yarlung, lungo la valle dello Tsangpo, luogo da cui ebbe inizio la civiltà tibetana. A Tzetang, capitale della regione, l'espansione urbana a prevalenza cinese ha comportato la progressiva cancellazione dell'antico nucleo tibetano.
Sistemazione in Hotel e pomeriggio a disposizione per l'acclimatamento alla quota di 3500 metri.
Possibilità, per chi se la sentisse, di visitare il Monastero di Trandruk, che detiene il primato di essere la prima cappella buddista mai costruita nella regione. È considerato uno dei primi monasteri buddisti del Tibet, fondato in concomitanza con il Jokhang e il Ramoche di Lhasa durante la dinastia Tang. Situato a 5 km a sud di Tsedang, Trandruk è un luogo ideale per i viaggiatori che desiderano immergersi nella cultura e nella storia del buddismo tibetano, e offre l'opportunità unica di ammirare il suo celebre Thangka.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Pernottamento in Hotel, pensione completa.

GIORNO 03
10 agosto 2026

Tzetang: escursione al Monasterio di Samye

Prima colazione in Hotel.
Escursione al Monastero di Samye situato a nord del fiume Yarlong Tsangpo.
Si attraversa il fiume e si raggiunge il monastero universalmente riconosciuto come il primo monastero buddista ufficialmente costruito in Tibet. La sua fondazione nell'VIII secolo è considerata l'atto di nascita del buddismo tibetano come religione organizzata.
La costruzione del monastero iniziò intorno al 762 d.C. e fu completata nel 779 d.C. sotto il patrocinio del 38° re tibetano, Trisong Detsen. La leggenda narra che i primi tentativi di costruzione fallirono a causa di demoni locali che distruggevano i muri durante la notte. Il re invitò allora il maestro indiano Padmasambhava (conosciuto in Tibet come Guru Rinpoche), una figura centrale del buddismo tantrico, che riuscì a sottomettere le forze ostili con rituali magici e danze, permettendo il completamento del complesso. Samye fu anche la sede del famoso "Grande Dibattito di Samye" (792-794 d.C.), un confronto teologico tra i maestri buddisti indiani e i monaci cinesi della scuola Chán. La vittoria dei maestri indiani definì l'orientamento del buddismo tibetano verso la tradizione indiana Mahayana. L'architettura del monastero è unica e altamente simbolica, concepita per rappresentare l'intero universo buddista (un vasto mandala) come descritto nei testi tantrici indiani. Samye non è solo un centro di pellegrinaggio, ma è venerato come la "culla" della cultura e della civiltà tibetana. Fu il primo luogo in Tibet ad ospitare monaci pienamente ordinati "assemblea dei monaci" e il sito dove le scritture buddiste indiane furono tradotte per la prima volta in tibetano su larga scala. Oggi, nonostante i danni subiti, in particolare durante la Rivoluzione Culturale, dopo i quali è stato ampiamente restaurato, il Monastero di Samye rimane una destinazione fondamentale per i pellegrini e i visitatori che desiderano connettersi con le radici profonde del buddismo in Tibet.
Al termine della visita pranzo e proseguimento con la visita del Palazzo Yumbulhakhang, un'antica fortezza che si erge imponente su un crinale roccioso dominante i campi circostanti, offrendo uno dei panorami più suggestivi della regione. Originariamente, la

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

struttura a torre, elegante e affusolata, fu eretta per il primo re tibetano, Nyatri Tsenpo, nel II secolo a.C., fungendo da palazzo reale per i sovrani successivi. In seguito, divenne la residenza estiva del re Songtsen Gampo e della principessa Wencheng. Con l'ascesa della scuola Gelugpa, l'edificio fu convertito in un monastero.
Al termine delle visite rientro in Hotel, cena e pernottamento.

GIORNO 04
11 agosto 2026

Tzetang - Lhasa

Prima colazione in Hotel.
Visita del Monastero di Mindroling, situato nella valle, è considerato il più importante centro della scuola Nyingmapa, la più antica del buddismo tibetano. A differenza di altri monasteri, la sua visita è rinomata per l'atmosfera tranquilla e per l'importanza che riveste per la storia della tradizione Nyingmapa, che si basa sugli insegnamenti di Padmasambhava. Mindroling fu fondato nel tardo X secolo e ricostruito significativamente nel XVII secolo. La visita permette di ammirare l'architettura tipica dei monasteri Nyingmapa e le loro espressioni artistiche, all'interno si può percepire un senso di pace e spiritualità, meno influenzato dalla folla che si può trovare in altri siti più turistici. È un luogo ideale per una visita più intima e riflessiva.
Partenza per Lhasa (160 km - circa 3 ore) situata sull'altopiano a un'altitudine di circa 3.650 metri sul livello del mare. Pranzo e sistemazione in Hotel.
Nonostante i massicci interventi urbanistici cinesi che l'hanno ingrandita e pesantemente modificata, la città di Lhasa ha saputo conservare, nel suo cuore pulsante, un'incredibile autenticità tibetana. Lhasa, il cui nome significa "dimora degli dèi", è la capitale storica e spirituale del Tibet, per secoli, centro politico, religioso e culturale della regione e sede della residenza tradizionale dei Dalai Lama.
Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 05
12 agosto 2026

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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
13 agosto 2026
Lhasa

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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
14 agosto 2026

Lhasa - Gyantze

Prima colazione in Hotel.
Inizio dell'attraversamento della catena himalayana. Partenza per la città di Gyantze (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 Gyantze (3950 m-slm) un tempo centro di controllo delle carovane

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

dirette in Bhutan e Sikkim.
Sistemazione nelle camere riservate in Hotel.
Pensione completa.

GIORNO 08
15 agosto 2026

Gyantze - Shigatze

Mattinata dedicata 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.
Proseguimento in direzione ovest per raggiungere la cittadina di Shigatse, (97 km - circa 2 ore), seconda città del Tibet, posta a 3850 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, risale all'XI secolo, riconoscibile per il caratteristico tetto in stile cinese con tegole verdi. Nel XIV secolo attorno all'abate Buton Rinchen Drup, eminente interprete e compilatore di testi buddhisti, nacque il sottordine Shalupa (o Butonpa), noto per le sue pratiche ascetiche.
I monaci di questa scuola apprendevano "gesta magiche": alcuni imparavano a controllare la temperatura corporea (tumo) per resistere al freddo con abiti leggeri, altri sviluppavano l'abilità di correre per distanze sovrumane (lung-gom), coprendo grandi distanze senza sosta. Il monastero è custode di quattro tesori religiosi di grande importanza. Il primo è una tavola di sutra vecchia di 700 anni, considerata indistruttibile e capace di portare fortuna. Il secondo è un'urna di ottone sigillata con un panno rosso, che contiene acqua santa capace di purificare dalle 108 impurità umane (l'acqua viene sostituita ogni dodici anni). Il terzo tesoro è un bacino di pietra, un tempo usato come lavandino da Chetsun Sherab Jungnay. Infine, il quarto è una tavoletta di pietra, rinvenuta durante l'edificazione del monastero, su

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

cui sono scritti il mantra "Om mani Padme Hum" e incisi quattro dagoba
Arrivo in Hotel a Shigatze e sistemazione nelle camere riservate.
Pensione completa.

GIORNO 09
16 agosto 2026

Shigatze: escursione al Monastero di Sakya

Prima colazione in Hotel.
Trasferimento mattutino a Sakya (160 km verso ovest), attraversando paesaggi montani suggestivi. Visita del Monastero di Sakya, centro nevralgico dell'omonima scuola buddista. La sua architettura è unica, con mura a strisce rosse, bianche e grigie che simboleggiano diversi Bodhisattva. Il complesso, diviso in una parte settentrionale più antica e una meridionale (Lhakang Chempo) più recente, è rinomato per la sua eccezionale biblioteca segreta. Quest'ultima custodisce decine di migliaia di antichi manoscritti, inclusi testi sacri e documenti storici e medici, rappresentando un inestimabile patrimonio culturale. Al termine della visita, rientro in Hotel. Pensione completa.

GIORNO 10
17 agosto 2026

Shigatze - Lhasa

Prima colazione in Hotel.
Visita del complesso del Tashilumpo, con una superficie di 150.000 metri quadrati e 57 sale per il sutra e 3.600 case, è considerato il più grande istituto religioso funzionante del Tibet. L'intero tempio è costruito sul pendio di una collina, con le montagne alle spalle ed è rivolto a sud. che comprende numerosi monasteri, scuole e abitazioni dei monaci. Il monastero è la sede dei successivi Panchen Lama, il secondo leader spirituale più importante del Tibet, ed è uno dei pochi monasteri tibetani rimasti relativamente indenni dalla Rivoluzione Culturale. Insieme ai "tre più grandi monasteri" di Ganden, Drepung e Sera a Lhasa, sono collettivamente definiti i "quattro più grandi monasteri" della setta Gelug. Tempo per una kora: la circumdeambulazione del monastero.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Pranzo e trasferimento a Lhasa (260 Km - circa 5 ore di viaggio).
Arrivo a Lhasa, sistemazione in Hotel e tempo a disposizione per visite libere della città.
Cena in ristorante e pernottamento in Hotel.

GIORNO 11
18 agosto 2026

Lhasa - Chengdu

Prima colazione in Hotel.
Mattinata a disposizione per visite libere della città o per shopping.
Pranzo libero e trasferimento all'aeroporto di Gonggar (70 km - circa 1 ora e mezza) in tempo utile per la partenza del volo pomeridiano per Chengdu. Arrivo e sistemazione nella camera in day use in Hotel all'interno dell'aeroporto, nell'attesa della partenza del volo intercontinentale per Milano.

GIORNO 12
19 agosto 2026

Rientro in Italia

Partenza con volo di linea diretto a Milano. Arrivo a Milano Malpensa in mattinata.

Quote di partecipazione

Quote di partecipazione individuali in camera doppia

Quote

Da 6 a 8 partecipanti	€ 4.650,00
Da 3 a 5 partecipanti	€ 4.820,00

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

2 partecipanti	€ 5.350,00

Supplementi

Suppl. camera singola	€ 440,00
Supplemento Hotel St. Regis ***** a Lhasa (per camera/per notte)	€ 150,00
Tasse aeroportuali e fuel surcharge (importo da riconfermare all'emissione del biglietto aereo)	€ 450,00
Partenze da altri aeroporti	in aggiornamento
Quota gestione pratica	€ 90,00

INCLUSO NELLA QUOTA

- Assistenza Earth Viaggi al check-in per partenze da Milano Malpensa
- Voli di linea Air China da Milano a Lhasa e ritorno, via Chengdu, come da programma, in classe economica (speciale classe di prenotazione Tour Operator - tariffa non rimborsabile)
- Trasferimenti privati durante tutto il viaggio
- Pernottamenti in camera doppia standard in 3 stelle locali in Tibet
- Day use in camera doppia standard in Hotel 4 stelle all'interno del Terminal di Chengdu
- Trattamento di pensione completa in Tibet dalla cena del 2° giorno alla prima colazione dell'11° giorno (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
- Assistenza dei nostri uffici corrispondenti in loco
- Assistenza Earth (servizio attivo H24)
- Guida Ed. Polaris (per camera)
- Zainetto da viaggio, EARTH/Eastpak

ESCLUSO DALLA QUOTA

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

- Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 360,00, importo da riconfermare all'emissione del biglietto aereo)
- Quota gestione pratica
- Eventuali tasse aeroportuali locali: attualmente sono tutte inserite nei biglietti aerei; potrebbero essere richieste o modificate senza preavviso dalle autorità locali
- Visto di ingresso in Cina
- Preaccettazione (early check-in) e late check out negli alberghi, eccetto dove specificato
- Escursioni e visite facoltative oltre a quelle indicate nel programma
- Pasti non previsti in programma, menù à la carte, bevande, mance, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato.

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 **dicembre 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.
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.39 D.Lgs 62/2018, Codice del turismo). Vi preghiamo pertanto di fare riferimento al nostro sito www.earthviaggi.it o direttamente ai nostri uffici per eventuali aggiornamenti e

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

promozioni.

Minimo partecipanti

Per l'effettuazione del viaggio è previsto un numero minimo di 2 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).

Escursioni

Nel caso in cui il viaggiatore usufruisse di escursioni programmate e svolte da altre agenzie/organizzazioni locali o direttamente dalle strutture alberghiere, Earth by Enterprise S.r.l. non potrà fornire alcuna garanzia.

Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate sul sito www.earthviaggi.it, al consumatore che receda dal contratto prima della partenza, in caso di annullamento saranno addebitati a titolo di penale:
- Il premio della copertura assicurativa;
- La quota gestione pratica;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
- fino 92 giorni prima della partenza: 35% della quota di partecipazione
- da 91 a 62 giorni prima della partenza: 55% della quota di partecipazione
- da 61 a 40 giorni prima della partenza: 85% della quota di partecipazione
- oltre tale termine: 100% della quota di partecipazione

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;

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

- 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 € 50.000,00 per persona

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

- **Bagaglio**: furto, rapina, scippo, incendio mancata riconsegna, fino a € 750,00. Spese di prima necessità per ritardata (12 H) o mancata riconsegna da parte del vettore, fino a € 250,00
- **Annullamento Viaggio**: indennizzo della penale fino a € 10.000 per persona e € 50.000,00 per evento
- **Interruzione Viaggio**: rimborso dei giorni non usufruiti, fino a € 5.000,00 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 € 2.700,00 per persona
- **Polizza Infortuni in viaggio**: € 150.000,00 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. Suggeriamo 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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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 metereologa di questa parte del continente asiatico rendendo poco affidabili previsioni generali.

Abbigliamento

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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 e’ 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.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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 Suggeriamo 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 steridrolo, 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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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, necessaire - 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-

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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

Letture 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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996