



★ Anglo Indigo Travels (P) Limited ★

## TIBET, CUNA DEL SOL



Los tibetanos llaman a su país Phö, término que persas y árabes introdujeron en Europa como Tibbat, para convertirse finalmente en Tíbet.

En el coexisten nómadas y agricultores. Su religión es única en el mundo, dedicada al avance espiritual, formada por lamas, monjes y monjas - budistas o bompos – agrupados en monasterios o en la soledad de las cuevas.

Sus palacios, templos, banderas de oración, mantras tallados en losas, sus colosales montañas de jinetes inconquistables, sus fértiles valles, sus gentes, el sonido de los manikhor ( molino de oración), sus danzas, rituales,.. todo ellos nos refuerza para conocer este fantástico país del que disfrutaremos y nos llevaremos en gran recuerdo y unas buenas enseñanzas...

### FICHA TECNICA



Días



A partir de 2 viajeros



Hoteles



Monumentos y Naturaleza



★ Anglo Indiago Travels (P) Limited ★

## ITINERARIO

### DIA 1. KATHMANDU

Llegada a Kathmandú. Recibimiento y asistencia por parte de nuestro personal y transfer al hotel.

### DIA 2. KATHMANDU – KODARI – ZHANGMU

Por la mañana temprano pondremos rumbo hacia Kodari, - la frontera entre Nepal y Tibet – Pasaremos por bellos pueblitos nepalís. Llegaremos con nuestro vehículo para hacer los tramites de inmigración Nepali. De allí nos dirigiremos al punto de Inmigración china, a unos 20 minutos conocido como en nepalí como Khasa ( Zhangmu para los chinos). Estaremos situados ya a 2.500 metros de altitud y pasaremos aquí la noche.

### DIA 3. ZHANGMU – XEGAR ( 244 km.)

Hoy conduciremos hacia las montañas plateadas del mundo, con las típicas vistas de los montes tibetano, cruzando a través del Nyalam Pass ( 3.300m) y Lanlung – La Pass a 5.050m con unas bellas vistas del Himalaya, incluyendo el Cho Oyu ( 8.201m) y el Shihapagma ( 8.012m).

Xegar ( Nueva Tingri ),rodeada de montañas, se instaló en la sombra de una fortaleza en ruinas . A pesar de las ruinas ofrece una majestuosa vista. Da la impresión que crece en una roca escarpada de color marrón. Veremos Gompa, un templo Budista que contiene una sala central de oración con una estatua de Buda y salas adyacentes en donde viven sus monjes. Nueva Tigri, es un lugar maravilloso para explorar y situado a 4.200m de altitud. Noche en Xegar

### DIA 4. XEGAR – XIGATSE (244 km.)

Continaremos nuestro camino hacia Lhotse ( alrededor del monte Kailash) y cruzaremos a través del Gyatso La ( 5.220m) la cual es la más alta en ruta de Xigatse a Lhasa.

Xigatse es la segunda ciudad más grande del Tibet y la capital de Tsang, situada al oeste de Lhasa y está considerada como el centro político y religioso del Tíbet. Pasaremos la noche en Xigaste.

### DIA 5. XIGATSE – GYANTSE ( 90 km.)

Por la mañana visitaremos el Monasterio de Tashilhunpo que se encuentra localizado al pié de la montaña Nyimay construido en 1447 bajo la supervisión del Dalai Lama I, Gedum Zhuiba. El monasterio posee una estatua de cobre del Buda Qamba sentado de 22,4 m. de altura , la más elevada en su tipo del mundo. Su expresión es amable y generosa .



★ Anglo Indiago Travels (P) Limited ★

En la antigüedad era la principal ruta para ir hacia la India . Posee unos 19 monasterios y todos ellos muy cerca de la montaña. Por la tarde, visitaremos la Estupa de Kumbum y el Monasterio de Palkor que se encuentra localizado al oeste de la montaña de Changge. El monasterio fue construido en 1414 . Sus 17 Dratsang ( colegios) pertenecen a e setas – Sagya, Kadam y Gelugba-, y aceptan indistintamente a los monjes de estas sectas, lo que constituye una característica del monasterio. El edificio principal es el Salón de Coqen. Junto al monasterio se alza la Dagoba Palkor, la cual, de nueve niveles, mide 32,5m. de alto y tiene 108 puertas. En sus 77 salas de Buda, se dice que hay mas de 100.000 estatuas de Buda. La Dagoba también es conocida como la "Dagoba de Cien Mil Budas ".

Noche en Gyantse.

#### DIA 6. GYANTSE – LHASA ( 261KM.)

Continuaremos nuestro camino y durante todo el día atravesaremos por paisajes y montañas de gran belleza y altura. Conduciremos a través del Karo La ( 5.010m) , Kamba La ( 4.794m.) y el colorido Lago Yamdrok. También conoceremos Yarlung Tsangpo ( nombre tibetano) que es a capital de la ciudad de Lhasa. Llegada y noche en Lhasa ( 3.650m)

#### DIA 7. LHASA

Hoy empezaremos el día visitando el Templo de Jokhang, situado en el corazón de Lhasa. Fue construido en la segunda mitad del siglo séptimo y más tarde fue ampliado por los sucesivos gobernantes. Es un templo de cuatro pisos con espléndidos techos de oro. Tiene una combinación de la arquitectura de la Dinastía Tang y templos budistas de Nepal.

Al finalizar visitaremos el Palacio de Potala, localizado en la Colina Foja. El Potala, es el palacio más elevado sobre el nivel del mar en el mundo. Consta de trece pisos y de 117 metros de alto, consta de los Palacios Rojo y Blanco, con el Palacio Rojo en medio. Los edificios principales son el Salón de Estupas de los Dalai Lamas de los diversos períodos históricos y salas de Budas. El Palacio Blanco es residencia donde vivían los dalai lamas y el lugar donde atendían los asuntos de la administración. Conserva un enorme cúmulo de reliquias culturales preciosas como con la Escritura de Hojas de Patra llegada de India, el Gangyur y los edictos imperiales, sellos de oro, títulos de nobleza coferidos por los emperadores de la dinastía Ping a los Dalai Lamas.

#### DIA 8. LHASA

Por la mañana visitaremos el Monasterio Drepung y es considerado el monasterio mas grande de Tíbet y el mas grande de los monasterios de la secta Gelugba y ocupa un área de 250.000 metros cuadrados. Aquí vivió el Dalai Lama V antes de trasladarse al Palacio de Potala. Posee una copiosa cantidad de reliquias históricas y culturales. En



★ Anglo Indigo Travels (P) Limited ★

la fiesta Shoton, el monasterios sacan y pone al sol su inmensa imagen de Buda, lo cual representa una de las actividades religiosas más espectaculares del Tíbet.

Por la tarde visitaremos el Monasterio de Sera, es uno de los tres monasterios más grandes de la ciudad, así como uno de los seis monasterios más importantes de la Secta Amarilla del Budismo Tibetano. Fue construido en 1419 por Sakya Yexei, discípulo de Zonggaba

#### DIA 9. LHASA – KATHMANDU

Por la mañana nos dirigiremos hacia el aeropuerto de Gongaar para tomar el vuelo con destino Kathmandú. A la llegada traslado al hotel.

#### DIA 10. KATHMANDU - ESPAÑA

A la hora indicada, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo con destino España.