

Viaggia con Emozione

Vivi da protagonista



TIBET

TRADIZIONI MILLENARIE E PAESAGGI INFINITI

Situato sull'altopiano più alto del mondo, il Tibet affascina con un mix perfetto di serenità spirituale e splendore naturale. Qui antichi monasteri risuonano di canti senza tempo, vivaci bandiere di preghiera sventolano sullo sfondo di cime innevate e laghi sacri riflettono cieli vasti e incontaminati. Un viaggio che rimane nel cuore.

DAL 25 SETTEMBRE AL 6 OTTOBRE 2026

12 GIORNI / 9 NOTTI

Hemingway²⁰⁷
AGENZIA VIAGGI
di Veronica & Paola

25 SETTEMBRE 2026 MILANO- SHANGHAI

Partenza con pullman riservato da Gorizia, Ronchi dei Legionari, Udine e Portogruaro e arrivo all'Aeroporto di Milano Malpensa in tempo utile per il disbrigo delle formalità di imbarco. Partenza con volo diretto per Shanghai. Pernottamento in volo.

26 SETTEMBRE 2026 SHANGHAI

Disbrigo delle formalità doganali, incontro con la guida e trasferimento in hotel.

Sistemazione e relax per un'oretta prima di iniziare le visite.

La prima tappa sarà il Parco Fuxing per una Lezione di basilare di Taichi (proprio come gli abitanti locali) sotto la guida di un maestro. Questa disciplina fa parte delle arti marziali cinesi, nata come tecnica di combattimento e praticata da secoli in Cina da giovani ed anziani, oggi è apprezzata in occidente soprattutto come ginnastica e come tecnica di medicina preventiva.

Pranzo in ristorante locale.

Nel pomeriggio passeggiata a Xintiandi, un quartiere pedonale caratterizzato da ristoranti, caffè, negozi e molte abitazioni in pietra in tipico stile architettonico cinese, dette shikumen, restaurate ed adibite alle più svariate attività. La zona è una delle più amate e frequentate in cerca di un'oasi tranquilla dove passeggiare e ammirare un angolo di autentica Cina, situata nel centro della città, un esempio unico di coesistenza di vecchie abitazioni e realtà commerciali e culturali alla moda. Se all'esterno gli shikumen conservano ancora il fascino di altri tempi, al loro interno essi sono stati completamente riconvertiti. Camminare per le strade di Xintiandi significa trovarsi sospesi tra atmosfere anni '20 e 21° secolo.

Si prosegue con la città vecchia, per poi raggiungere la Shanghai Tower per ammirare al tramonto e le luci notturne di Shanghai dal grattacielo più nuovo e più alto della città e dal terzo grattacielo più alto del mondo, con una vista a 360 gradi da una piattaforma di osservazione situata al 118° piano.

Cena in ristorante locale, rientro in hotel e pernottamento.



27 SETTEMBRE 2026

SHANGHAI - TONGLI - SHANGHAI

Prima colazione in hotel e partenza per Tongli a circa 80 km da Shanghai, per l'escursione di una intera giornata.

All'arrivo, imbarco su una barca per una piacevole crociera lungo gli stretti canali che scorrono tra abitazioni risalenti all'epoca della dinastia Song.

Tongli nella provincia di Jiangsu è una delle tante antiche città d'acqua nel sud del delta del fiume Yangtze, famosa per i fiumi, gli antichi ponti e i complessi di case.

La città è separata da 15 fiumi in sette isolotti, collegati da 49 antichi ponti di pietra in vari stili. Fondata durante la dinastia Song, ha una storia di oltre 1.000 anni.

Con la rapida modernizzazione della Cina, un gran numero di città storiche è scomparso sotto i bulldozer, con solo una manciata di borghi storici ben conservati rimasti oggi.

Le residenze tradizionali tra cui giardini, case e templi, costruite durante la dinastia Ming e la dinastia Qing, sono il punto culminante della città, oltre al Giardino del Ritiro e della Riflessione (Giardino Tuisiyuan), che si trova nel centro.

È un giardino privato di proprietà di Ren Lansheng con i suoi padiglioni, torri, terrazze e un lago artificiale, ed è stato costruito nel 1885-1887 su progetto di Yuanlon.

Particolare è La Torre delle Perle che in realtà non è una vera torre ma solo un modello ricostruito fatto di perle. Il nome fa riferimento ad un famoso dramma.

Pranzo in ristorante locale in corso di escursione.

Rientro a Shanghai, cena in ristorante locale e pernottamento.

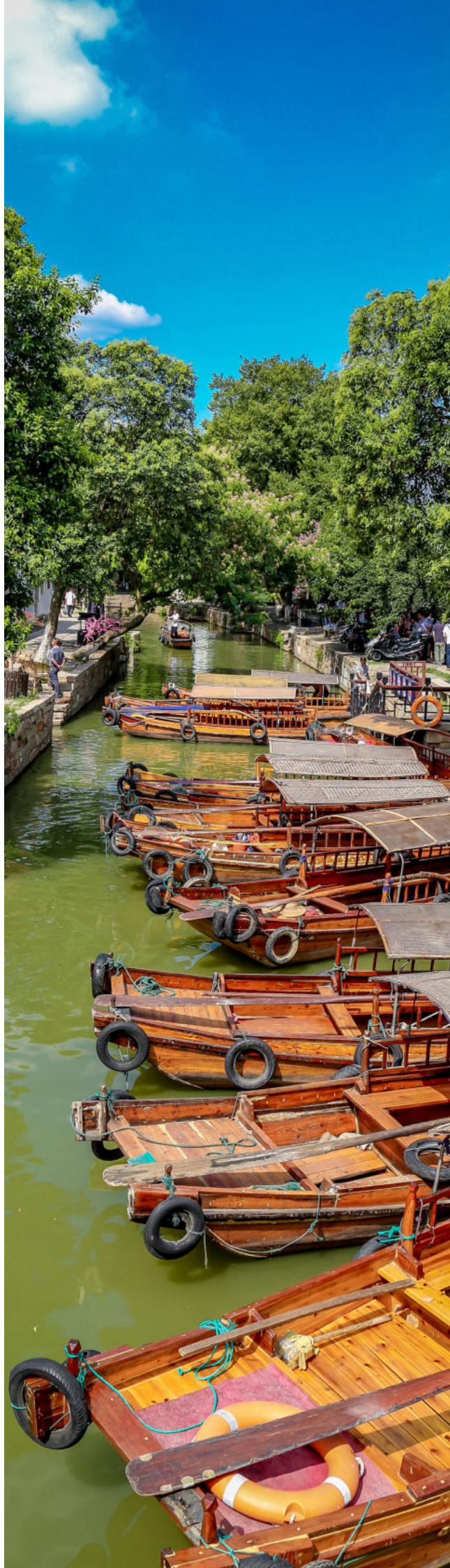
28 SETTEMBRE 2026 SHANGHAI - LHASA

Box breakfast e trasferimento all'aeroporto in tempo utile per il volo per Lhasa delle ore 09.20 con scalo a Chengdu.

Arrivo per le 16.40, incontro con la guida in lingua inglese e trasferimento in hotel.

Tempo a disposizione per sistemarsi e acclimatarsi alla nuova altitudine.

In serata cena in ristorante locale, pernottamento.



29 SETTEMBRE 2026 LHASA

Prima colazione in hotel, giornata intera di visite con la nostra guida in lingua italiana.

Si inizierà dal Monastero Drepung, situato circa 8 km a ovest del centro di Lhasa, un tempo il più grande monastero del mondo. La parola Drepung significa letteralmente “mucchio di riso” e fa riferimento ai numerosi edifici bianchi un tempo ammassati sul fianco della collina. Nel corso dei secoli Drepung ha subito gli assalti dei re dello Tsang e dei mongoli, ma ha superato abbastanza indenne la rivoluzione culturale e molti degli elementi di grande interesse che conteneva sono rimasti intatti. Ricostruito e rimaneggiato a un ritmo che non ha eguali nel resto del Tibet, il sito assomiglia sempre di più a un piccolo villaggio. Qui il senso della comunità si avverte in maniera molto più evidente che negli altri grandi monasteri del Tibet.

Proseguimento verso il Monastero di Sera.

Immerso nella storia e nella cultura vibrante, si erge fiero alla periferia di Lhasa, fondato nel 1419 da Jamchen Choje Sakya Yeshe, un discepolo del venerato Tsongkhapa, questo grandioso monastero è diventato una pietra angolare del Gelugpa, una scuola di spicco del Buddhismo tibetano. Il momento clou della visita al monastero di Sera sarà osservare i monaci che discutono all'interno del cortile ombreggiato dietro il tempio principale. Ogni giorno, centinaia di monaci vestiti di rosso si riuniscono in piccoli gruppi e mettono in pratica le loro abilità di dibattito.

La giornata proseguirà con la visita ad una famiglia tibetana nei pressi del Monastero, dove sarà possibile pranzare, deliziati con i piatti tradizionali tibetani e immersi nel calore e nell'ospitalità.

Rientro in hotel e cena in ristorante locale. Pernottamento.

30 SETTEMBRE 2026 LHASA

Dopo la prima colazione, visita della città. Si inizierà con il Palazzo del Potala imponente fortezza di colore bianco e ocra che si eleva altissima sopra la città di Lhasa, a una delle maggiori altitudini del mondo, è stata per quasi quattro secoli l'immagine che preannunciava al pellegrino i fasti della Città Santa del Tibet. Il Potala, il monumento più conosciuto e rappresentativo di Lhasa, è una delle massime meraviglie architettoniche dell'Oriente. Quasi tutti i viaggiatori ricordano la prima presa di contatto con il Potala come un'esperienza magica e indimenticabile. E' una struttura dalle dimensioni imponenti, un luogo che incute una sorta di timore reverenziale e che giace assopito nel paesaggio come un immenso museo.



La mancanza di vita di questo edificio altamente simbolico ricorda ai visitatori che il Dalai Lama è stato costretto a trasferire altrove il proprio governo.

Si proseguirà per il Tempio di Jokhang, situato nel centro della vecchia città e sede principale della Ramo Gelugpa (Giallo) del Buddhismo Tibetano. Venne originariamente costruito nel 647 d.C.

Si dice che il sito sia stato scelto personalmente dalla moglie del re Songtsan Gampo, la principessa Tang Wen Cheng. La principessa vedeva l'Wutang, un lago di Lhasa, come il "cuore del diavolo", fonte del male, così lo fece riempire e fece costruire il tempio sul sito in modo da contrastare le forze del male. Venne costruito da artigiani provenienti dal Tibet, dalla Cina e dal Nepal e quindi è caratterizzato da diversi stili architettonici. Jokhang significa "Casa del Buddha" ed è il centro spirituale del Tibet e la meta più sacra per tutti i pellegrini buddhisti tibetani.

Pranzo in ristorante locale in corso di escursione.

Passeggiata lungo Barkhor Street (Bajiaojie) una storica via di pellegrinaggio circolare, un antico e vivace percorso che si snoda attorno al Tempio di Jokhang, pieno di negozi tradizionali, bancarelle di artigianato tibetano, e luoghi di culto, un'esperienza culturale autentica che mostra l'interazione tra culture, tradizioni e vita quotidiana a Lhasa. Molti pellegrini buddhisti tibetani camminano in senso orario lungo questa strada, girando il mantra mani e recitando preghiere, un'esperienza spirituale profonda da osservare.

Breve esperienza di pittura Thangka, un'antica e sacra arte buddista tibetana di dipinti su tessuto (cotone o seta) che rappresentano divinità, mandala e scene religiose, realizzate con pigmenti naturali e minerali, oro e argento, seguendo regole precise, e che funge da strumento di meditazione e devozione, con artisti locali come Thutop che hanno tramandato il mestiere per generazioni, rendendo Lhasa un centro storico per questa tradizione.

Rientro in hotel e cena in ristorante locale. Pernottamento.



1 OTTOBRE 2026

LHASA - LAGO YAMDROK - GYANTSE

Dopo la colazione, partenza in bus verso il Lago Yamdrok con soste lungo il percorso in alcuni villaggi tibetani per vivere da vicino la vita rurale locale.

Arrivo al lago e visita ad uno dei tre grandi laghi sacri del Tibet, con la sua lunga e colorata storia.

Situato a 4441 metri, il lago è uno spettacolo con la sua vasta distesa di acqua azzurra e cristallina e lo spettacolare scenario montano.

E' anche un luogo sacro per i tibetani: si ritiene che sia il luogo in cui risiedono i quattro spiriti guardiani del Tibet. Gli abitanti del posto considerano il lago un luogo di guarigione e i visitatori vengono a rendere omaggio alle divinità che proteggono questo luogo maestoso. Percorso di trekking non impegnativo lungo il lago.

Pranzo in ristorante locale lungo il percorso e proseguimento per Gyantse.

Sistemazione in hotel, cena in ristorante locale e pernottamento.

2 OTTOBRE 2026 GYANTSE - SHIGATSE

Dopo la colazione, visita al Monastero di Pelkhor (Pelcho), uno dei grandi monasteri del Tibet, unico nel suo genere, per la sua struttura unica e per ospitare insieme tre diverse scuole del Buddhismo tibetano.

La sala principale di Palkhor fu costruita tra la fine del XIV e l'inizio del XV secolo. Il piano terra dell'edificio a tre piani è una sala di canto con 48 colonne decorate con tangka. È esposta anche una statua in bronzo di otto metri di Maitreya, la cui figura dorata è stata realizzata con 1,4 tonnellate di bronzo. Al secondo piano, il Bodhisattva Manjushri e gli Arhat della dinastia Ming sono stati consacrati nelle cappelle. La cappella Arhat è famosa in tutto il Tibet. Sul soffitto della cappella si trova una collezione di 15 murales del mandala, che ha un diametro di tre metri. Il monastero raccoglie circa 100 costumi e abiti utilizzati nell'opera tibetana, tutti in seta, ricamati e tappezzerie delle dinastie Ming e Qing.

Il suo Bodhi Stupa, è considerato il simbolo del monastero, composto da centinaia di cappelle a strati, che ospitano circa centomila immagini di icone diverse, per un totale di circa 3.000 statue. La visita include anche il monastero di Kumbum fondato nel 1577, il monastero è costruito su un terreno considerato sacro.



Qui infatti nacque Je Tsongkhapa, grande maestro buddhista fondatore della scuola Gelug, conosciuta come la scuola dei berretti gialli.

Proseguimento verso Shigatse con sosta lungo il percorso ad una famiglia tibetana ed esperienza di preparazione dello Tsampa " (farina d'orzo tostato): si mescola la farina con tè al burro di yak (o burro di vacca e tè) e sale (o zucchero) in una ciotola, impastando con le dita fino a formare una palla o una pasta, che può essere consumata subito, arrotolata o conservata, offrendo energia e nutrimento. La chiave è la tostatura dell'orzo e il bilanciamento tra farina e liquidi.

Pranzo in ristorante locale in corso di escursione, arrivo a Shigatse e, nel pomeriggio, visita al Monastero di Tashilhunpo. È la sede del Panchen Lama, la seconda persona nella gerarchia buddista tibetana Gelugpa, dopo il Dalai Lama. Il Monastero ospita le tombe dei Panchen Lama e una statua di 22,4 metri di Maitreya Buddha. Tashilhunpo rimane popolare tra i tibetani, che continuano a venire qui in pellegrinaggio.

Arrivo in hotel, sistemazione, cena in ristorante locale e pernottamento.

3 OTTOBRE 2026 SHIGATSE

Dopo la colazione, partenza in bus verso il Monastero di Sakya, un gioiello della corona del Buddhismo tibetano. Il monastero, fondato nel 1073, è diventato famoso per il suo splendore architettonico e la sua impareggiabile collezione di antica saggezza nella Biblioteca del monastero di Sakya. Questa straordinaria biblioteca è una testimonianza della dedizione incrollabile degli studiosi buddisti per secoli, che hanno meticolosamente custodito un vasto deposito di conoscenza. La Sakya Library è più di una semplice collezione di libri; è un vivace centro di apprendimento e una pietra angolare fondamentale del patrimonio buddista. Tra le sue mura si trovano innumerevoli tesori, tra cui il Kangyur e il Tengyur, i pilastri fondamentali del canone buddista tibetano. Queste opere monumentali comprendono gli insegnamenti del Buddha stesso, insieme ai commenti di stimati studiosi. La biblioteca si estende ben oltre i testi religiosi, vantando una ricchezza di letteratura secolare che comprende storia, filosofia, astronomia e medicina.

Scoperta nel 2003 all'interno delle mura del monastero, ha svelato una gemma nascosta: un tesoro di 84,000 manoscritti. Questa straordinaria scoperta includeva scritture adornate con lettere dorate e illustrazioni intricate, alcune lunghe più di sei piedi. Tra queste c'è un campione dei pesi massimi: una scrittura che pesa oltre 500 chilogrammi, che consolida il suo posto come il libro più pesante del mondo. Pranzo in ristorante locale e rientro a Shigatse. Cena in ristorante locale e pernottamento.



4 OTTOBRE 2026 SHIGATSE - LHASA

Prima colazione in hotel, e partenza in bus per il rientro a Lhasa. Pranzo lungo il percorso in ristorante locale.

Nel pomeriggio visita a Norbulingka, il "Parco del Gioiello", l'antico e magnifico palazzo estivo dei Dalai Lama a Lhasa, un'oasi di pace fondata nel 1755, contrastante con il Potala. E' noto perché fu il luogo da cui il XIV Dalai Lama fuggì nel 1959, travestito da soldato, per rifugiarsi in India.

E' composto da più edifici, giardini, stagni e caratteristiche architettoniche tibetane tradizionali distribuiti su un'area estesa e contiene numerose stanze distribuite in varie strutture che servivano come residenze, spazi religiosi e aree amministrative. Il nome Norbulingka significa «Giardino dei Gioielli» e riflette come questo luogo è stato originariamente concepito come spazio di bellezza naturale e rifugio.

Il complesso rimane un simbolo della leadership buddhista tibetana e incorpora valori di armonia tra architettura e paesaggio.

Rientro in hotel, cena in ristorante locale e pernottamento.

5 OTTOBRE 2026 LHASA - MILANO

Prima colazione in hotel tempo a disposizione fino al trasferimento in aeroporto per il volo di rientro con guida in lingua inglese. Partenza con il volo delle 18.40 con scalo a Pechino. Pernottamento in volo.

6 OTTOBRE 2026 MILANO

Arrivo a Milano per le 06.30. Trasferimento in bus riservato per i rispettivi luoghi di carico.



HOTEL PREVISTI (o similari):

- SHANGHAI - CENTRAL HOTEL 4 STELLE
- LHASA - TANGKHA HOTEL 4 STELLE
- GYANGTSE - NYANGCHU MANOR HOTEL 4 STELLE
- SHIGATSE - SHIGA YANGCHAK 4 STELLE

LA QUOTA COMPRENDE:

- Volo aereo da Milano per Shanghai e da Lhasa a Milano in classe economica,
- Trasferimento con pullman privato da Gorizia, Ronchi dei Legionari, Udine e Portogruaro per l'aeroporto di Milano e viceversa
- Bagaglio a mano e bagaglio in stiva;
- 2 notti a Shanghai in Hotel 4 stelle
- 7 notti durante il tour in Tibet in Hotel a 4 stelle
- 9 colazioni, 8 pranzi e 9 cene
- Autobus riservato in loco
- Volo da Shanghai per Lhasa con scalo
- Guida locale parlante italiano a Shanghai
- Guida locale parlante italiano in Tibet
- Tutti i trasferimenti da e per gli aeroporti
- Escursioni e visite come da programma
- **ESPERIENZE UNICHE: A SHANGHAI: lezione basilare di Tai Chi, Shanghai Tower con vista panoramica al tramonto; IN TIBET: Sessione di dibattito dei monaci presso Monastero Sera, visita e pranzo presso una famiglia tibetana, esperienza di pittura Thangka, preparazione dello Tsampa presso una famiglia**
- Permesso di ingresso in Tibet
- Tour Leader Agenzia Viaggi Hemingway
- Assicurazione Medico, Bagaglio e Annullamento

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Pasti là dove non inclusi e bevande ai pasti
- Mance di servizio a guide e agli autisti pari a 90 euro a persona
- Tutto ciò non espressamente indicato nella voce la "La quota comprende"

QUOTA INDIVIDUALE 15 PARTECIPANTI:

€ 4.530

Supplemento camera singola

€ 590,00

TASSE AEROPORTUALI INCLUSE

(variabili fino al momento dell'effettiva emissione dei biglietti)

PER INFO E PRENOTAZIONI:

AGENZIA VIAGGI HEMINGWAY207

Corso Italia, 56/c 34170 Gorizia (GO)

Tel 0481 538504 CELL (PAOLA) 328 5456101

hemingway207@gmail.com - www.hemingway207.it