

ТИБЕТ. Путешествие на «Крышу Мира». Лхаса – озеро Нам-Цо – Шигадзе. 7 дней / 6 ночей



Тибет, закрытый от внешнего мира стеной высоких гор, всегда оставался загадкой! Невероятные природные ладшафты Тибетского плато, высочайшие горы земли – Гималаи, затерянные города и монастыри, духовные искания буддизма и богатая история страны Далай-лам – все это влекло путешественников со всего мира. Однако, на протяжении большей части своей истории Тибет был закрыт для иностранцев не только из-за труднопроходимых перевалов, но также ввиду политической ситуации. О богатстве тибетских храмов и монастырей, невиданных доселе ритуалах и загадочных практиках ходили легенды, а история этого региона долгое время оставалась неизвестной. Тибет всегда оставался и одним из главных мест паломничества. Путники стремились попасть в Лхасу, побывать в древних монастырях и совершить омовение в священных озерах.

Мы приглашаем Вас совершить незабываемое путешествие в Тибет – открыть для себя Лхасу и Шигадзе, увидеть невероятной красоты священные озера Нам-Цо и Ямдрок-Цо, окунуться в мир тибетского буддизма и по-новому взглянуть на мир вокруг себя. Крыша Мира ждет Вас!

Особенности путешествия:

- Основные достопримечательности Лхасы – столицы Тибета
- Легендарный дворец Потала
- Священные озера Нам-Цо и Ямдрок-Цо
- Древние крепости и монастыри Шигадзе
- Погружение в культуру и историю Тибета
- Невероятные пейзажи Тибетского плато

Маршрут по дням:

- День 1: Прибытие в Лхасу

- День 2: Окрестности Лхасы - Норбулинка и монастырь Сера
- День 3: Экскурсии в Лхасе: дворец Потала и храм Джокханг
- День 4: Поездка к священному озеру Нам-Цо
- День 5: Переезд в Шигадзе с посещением озера Ямдрок-Цо
- День 6: Достопримечательности Шигадзе и возвращение в Лхасу
- День 7: Вылет домой



День 1: Прибытие в Лхасу. Высота: 3600 м.

Прибытие в аэропорт Гонггар в Лхасе.

Встреча с гидом / представителем компании, трансфер в отель и заселение. Короткий брифинг о программе путешествия.

На тибетском языке Лхаса означает «Земля Богов», или "Святое место", и до сих пор оправдывает свое название. На протяжении многих веков город притягивал к себе великое множество паломников, и был резиденцией Далай Лам. Как результат, в живом и шумном городе причудливо перемешаны традиции и обычаи самых разных народностей, в течение многих лет питавших местное население своей культурой. Архитектурной доминантой города выступает прекрасный, но ныне пустующий дворец далай-ламы — Потала. Дворец — это символ надежды тибетцев на восстановление собственного правительства. Он виден из любой точки города, поэтому служит прекрасным ориентиром для приезжих.

Остаток дня — свободное время для расслабления и акклиматизации. Лхаса находится на высоте 3490 метров над уровнем моря, и чтобы привыкнуть к высокогорью лучше всего посвятить весь день неспешным прогулкам или отдыху в отеле.

Ночь в отеле в Лхасе.



День 2: Лхаса и окрестности. Высота: 3600 м.

Завтрак в отеле и подготовка к выезду.

Сегодня Вас ждет продолжение экскурсий по Лхасе и окрестностям города. С утра Вы отправитесь в западную часть города и посетите парк и дворец Норбулинка – летнюю резиденцию Далай Лам.

На месте нынешнего парка Норбулинка когда-то был целебный источник. Далай Лама 7-й Гэсан Гялцо (1708–1757 гг), отличавшийся слабым здоровьем, каждый год летом приезжал и совершал лечебные омовения в источнике. Так было положено начало строительству летней резиденции Далай-лам. Помимо нескольких дворцов в парке расположены небольшие храмы и алтари.

Сегодня парк занимает территорию 3 600 тыс. кв. м. – это самый большой и самый высокорасположенный искусственный парк в мире. Жители Лхасы любят совершать здесь прогулки и посещать фестивали, например, Щотон - фестиваль традиционного йогурта, во время которого в парке проводят музыкальные выступления и даже показывают оперу.

Во второй половине дня Вас ждет непродолжительная поездка в монастырь Сера, расположенный в 5 километрах к северу от Лхасы.

Сера - один из самых крупных буддийских монастырей и университетов мира. Он был основан в XV веке учеником основателя школы гелугпа – Цзонкапы и вскоре стал одним из трех государственных монастырей, в котором проживало более 5000 монахов. После вторжения Китая в Тибет их осталось несколько сотен, а работы по восстановлению монастыря продолжаются до сих пор. Сегодня живущие в монастыре монахи могут выбрать один из трех факультетов и изучать либо базовые принципы Буддизма, либо специализироваться на изучении тантры.

После посещения молельного зала и прогулки по территории Вы сможете наблюдать за философскими диспутами монахов – это по-настоящему увлекательное зрелище!

Возвращение в отель и отдых.

Ночь в отеле в Лхасе



День 3: Экскурсии в Лхасе. Высота: 3600 м.

Завтрак в отеле и подготовка к выезду на осмотр достопримечательностей Лхасы. Вас ждет экскурсия почти на весь день.

С утра Вы направитесь к главной доминанте всего города и Тибета - дворцу Потала.

История Дворца Потала отсчитывается с VII века, когда царь Сронцзен Гампо распорядился построить на Красной горе дворец. В дальнейшем здание неоднократно перестраивалось и расширялось, ведь с XVII века дворец стал основной резиденцией правителя Тибета – Далай-Ламы. Само слово «Потала» происходит из санскрита и обозначает «Мистическая гора».

Сегодня разделенный на 13 этажей дворец имеет площадь более 130 тысяч кв.м. А точных данных о том, сколько же в Потале комнат и залов, просто нет. Их число составляет «более тысячи», и в мире найдется совсем немного людей, которые смогли обойти их все. Сегодня Потала является музеем, активно посещаемым туристами, оставаясь местом паломничества буддистов и продолжая использоваться в буддийских ритуалах.

Во время экскурсии Вы посетите Красный и Белый дворцы, прогуляетесь по лестницам и террасам. По окончании Вас ждет еще одна святыня Лхасы – монастырь Джокханг.

Монастырь Джокханг ("Дом Господа") является самым священным местом Тибета. В монастырском храме находится золотая статуя Будды Шакьямуни, которая была подарена китайской принцессой Вэнь Чен в честь ее свадьбы с тибетским королем Сонгценом Гампо. Набожные паломники простираются перед входом в храм и совершают внутренний священный круг, чтобы предложить богам масло яка и отдать дань уважения золотой статуе Шакьямуни. В монастыре также проводится ежегодный фестиваль Великой молитвы, а ранее и все обряды посвящения Далай-ламы и Панчен-ламы.

Посетив храм Джокханг и осмотрев основные залы и дворы монастыря, Вы отправитесь совершить обход монастыря по улице Бархор. Здесь расположен оживленный Бархорский базар — это настоящее сердце Лхасы, его религиозный и социальный центр.

По окончании – возвращение в отель и отдых.

Ночь в отеле в Лхасе.



День 4: Поездка к озеру Нам-Цо. Высота: 4729 м, время в пути: 6 ч – 220 км.

Завтрак в отеле. Сборы и подготовка к выезду на экскурсию на целый день к священному озеру Нам-цо.

Озеро Нам-Цо – самое крупное соленое озеро на территории центрального Тибета. Озеро, расположенное на высоте 4729 м, вытянулось в длину на 70 километров, а ширина его составляет 30 километров. Нам-Цо в переводе с тибетского означает «Небесное озеро» и считается одним из четырех священных озер Тибета. Местные жители верят, что воды озера Намцо могут даровать очищение, а тем, кто совершил Кору вокруг озера даже открывается будущее. Лазурная гладь озера, отражающая бегущие облака, снежные вершины и изумрудные луга вокруг – создают поистине сказочный пейзаж!

Путь до Небесного озера проходит через долины рек вдоль подножия хребта Тангла к северу от Лхасы. По пути Вы сделаете остановку, чтобы взглянуть на настоящее чудо Тибета – Цинъхай-Тибетскую железную дорогу, самую высокогорную в мире. А затем отправитесь дальше и свернете с основной трассы на север за городком Дамшунг. Отсюда Вы будете постепенно набирать высоту, чтобы достичь перевала Лакен-Ла (5190 м). Отсюда открывается завораживающая панорама священного озера Нам-Цо.

Спустившись с перевала, Вы отправитесь в поселение Тashi-Дор, расположенное на небольшом полуострове, где находятся кафе и обычно останавливаются на ночлег туристы. Здесь Вы сможете пообедать. Далее Вас ждет посещение монастыря Тashi Дор, известного благодаря статуе Короля Нагов и Гуру Ринпоче в окружении божеств-защитников. Вокруг монастыря проходит маршрут малой Коры – тропа длиной 4 км, которую можно пройти за 1,5 часа. Виды с тропы просто волшебные! Здесь Вы встретите пещеру отшельников, пирамидки из камней-мани и множество развешанных повсюду молитвенных флагов, а также две парные скалы, где паломники проверяют себя на грехи, втискиваясь между скал, и пьют священную воду, текущую по камням.

Восточная часть озера считается заповедной зоной - здесь можно наблюдать большое количество птиц. На заливных лугах рядом с озером встречаются яки, антилопы, зайцы и лисы, а на скалистых островах и песчаной отмелях — перелетные птицы, включая большого баклана и черноголового хохотуна.

После прогулки вдоль берега озера Вы отправитесь в обратный путь в Лхасу, сохранив в памяти невероятные красоты Небесного озера Нам-Цо. По прибытии – возвращение в отель и отдых. Ночь в отеле в Лхасе.



День 5: Переезд в Шигадзе через Ямдрок-Цо. Высота: 3840 м, время в пути: 5 ч – 351 км.

Завтрак в отеле. Сборы и подготовка к выезду. Сегодня Вы покидаете гостеприимную Лхасу и начинаете путешествие по Тибету вдоль Гималайского хребта чтобы познакомиться и с другими уникальными достопримечательностями древнего Тибета. Для начала Вы отправитесь во второй по величине город Тибета – Шигадзе, преодлеете несколько высокогорных перевалов и увидите священное озеро Ямдрок-Цо.

После выезда из Лхасы Вам предстоит спуститься к руслу реки Брахмапутра, или Ярлунг Цанпо - как ее называют в Тибете, пересечь долину и начать подъем к перевалу Хамба Ла (4794 м), где Вам откроются невероятные виды на священное озеро Ямдрок-Цо.

Озеро Ямдрок Цо – одно из четырех самых почитаемых священных озер Тибета. Пейзажи этих мест изумительной красоты, а берега озера окружены величественными склонами Гималаев, среди которых сияет снежная вершина семитысячника Ноджин Канцанг. Ямдрок славится невероятным бирюзовым цветом воды. Цвет может варьироваться от светло-бирюзового под прямыми солнечными лучами до насыщенного синего в пасмурную погоду.

После короткой остановки на перевале Вы спуститесь к берегу озера и проследуете далее - к перевалу Каро Ла (5045 м). Подъём на перевал захватывает дух, поскольку проходит прямо под скалами горы Ноджин Кангцанг, откуда к перевалу спускается огромный ледник и нависает прямо над дорогой. Отсюда уже недалеко до города Гьянцзе. Здесь Вас ждет краткий осмотр достопримечательностей и обед.

Гьянцзе – довольно крупный город, известный благодаря монастырю Пелкор Чед, построенному в 14-15 вв., и уникальной ступе Кумбум – 9-тиярусному пирамидальному сооружению, увенчанному золотым куполом. На всех 9 ее яруса расположено около сотни капелл. Каждый ярус представляет из себя мандалу, а вся ступа символизирует три ступени на пути к просветлению.

От Гьянцзе до Шигадзе всего 90 км, поэтому остаток пути Вы проделаете довольно быстро, успевая лишь восхищаться открывающимися видами по пути. В Шигадзе – заселение в отель и свободное время до вечера, которое можно посвятить отдыху или прогулкам по городу. Ужин и ночь в отеле Шигадзе.



День 6: Шигадзе и возвращение в Лхасу. Высота: 3840 - 3600 м, время в пути: 5 ч – 270 км.

Завтрак в отеле. Сборы и подготовка к выезду.

Перед тем, как покинуть Шигадзе, Вы осмотрите основные достопримечательности города – крепость-дзонг и известный монастырь Ташилумпо.

Шигадзе – второй по величине город Тибета - издавна был торговым и политическим центром региона Цанг. Как и в других тибетских городах, в центре находилась крепость-дзонг на высоком холме – когда-то здесь жили короли Цанг, а затем их сменили местные власти. Религиозным центром Шигадзе всегда оставался монастырь Таши Лунпо, который служил резиденцией Панчен-ламы – второго по значимости духовного лица после Далай-ламы.

После осмотра монастыря Вы попрощаетесь с Шигадзе и отправитесь в обратный путь в Лхасу. Время в пути – 4-5 часов. Трасса до Лхасы проходит вдоль могучей реки Брахмапутры.

Брахмапутра – одна из священных рек Индии, известная в Тибете как Ярлунг Цангпо, берет свое начало у священной горы Кайлас, протекает вдоль северного склона Гималаев практически по всему Южному Тибету с запада на восток, а затем прорывается по глубочайшим ущельям через Гималаи, чтобы уже на равнинах Индии и Бангладеш разлиться широким руслом и нести свои бурные воды к Бенгальскому заливу. Гималайские горы появились позднее, чем река, по мере их роста она успевала прокладывать и размывать себе русло. В Тибете воды реки чисты и прозрачны, а цвет их соперничает с бирюзовыми камнями в украшениях тибетских женщин.

Брахмапутра еще недавно была географической загадкой. До XIX века вообще не знали, что Брахмапутра и Ярлунг Цангпо — одна и та же река: в Тибете и на равнине она течет в противоположных направлениях, а место поворота очень труднодоступно.

По прибытии в Лхасу –заселение в отель и отдых.

Ночь в отеле в Лхасе.



День 7: Вылет домой

Завтрак в отеле.

Сборы и свободное время до трансфера в аэропорт Лхасы.

Своевременное прибытие в аэропорт и вылет из Лхасы.

Проживание в отелях:

Город	Отели 4*	Отели 5*	Ночей	Питание
Лхаса	Minshan	Shangri-La	5	ВВ
Шигадзе	Gersar	Hilton Hampton	1	ВВ

Стоимость на одного человека в долларах США (при двухместном размещении, включая государственные налоги, действительна **до 31.12.2026**):

Группа	Май - Октябрь		Ноябрь - Апрель	
	Отели 4*	Отели 5*	Отели 4*	Отели 5*
1 чел	5565	7120	5115	6295
2 чел	2925	3635	2720	3290
3-4 чел	2190	2975	2030	2600
5-6 чел	1690	2480	1550	2125
7-9 чел	1415	2200	1300	1390
10 и более чел	1235	2015	1155	1730
Доплата за одноместное размещение	430	1215	385	960

В стоимость включено:

Туристическая компания SOLEANS

121309 г.Москва, ул.Б.Филевская, 25, оф.607,тел. +7(495) 232 32 25 www.soleanstour.ru
 WhatsApp/Viber +7 (901) 517-15-17, +7 (925) 542-15-45 E-mail: soleans@sovintel.ru

- Все трансферы, согласно программе, с использованием частного автотранспорта с кондиционером;
- Размещение в отелях, согласно программе, включая завтраки и все налоги и сборы;
- Все экскурсии по программе, включая входные билеты к достопримечательностям
- Услуги местного англоговорящего гида;
- Питьевая бутилированная вода во время переездов и экскурсий.

В стоимость не включено:

- Международные перелеты;
- Виза в Китай;
- Обеды и ужины на протяжении программы;
- Страховка путешественника;
- Пермиты для посещения Тибета;
- Алкогольные напитки;
- Доступ в Интернет, телефонные звонки;
- Любые личные расходы

Туристическая компания SOLEANS

121309 г.Москва, ул.Б.Филевская, 25, оф.607,тел. +7(495) 232 32 25 www.soleanstour.ru
 WhatsApp/Viber +7 (901) 517-15-17, +7 (925) 542-15-45 E-mail: soleans@sovintel.ru