

# ТИБЕТ. Путешествие на «Крышу Мира». Лхаса – озеро Ямдрок-Цо – Шигадзе. 6 дней / 5 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 священное озеро Ямдрок-Цо, окунуться в мир тибетского буддизма и по-новому взглянуть на мир вокруг себя.

Крыша Мира ждет Вас!

## Особенности путешествия:

- Лхаса – столица Тибета
- Легендарный дворец Потала
- Священное озеро 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: Переезд в Шигадзе с посещением озера Ямдрок-Цо
- День 5: Достопримечательности Шигадзе и возвращение в Лхасу
- День 6: 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 понаблюдать 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: 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). Подъем на перевал захватывает дух, поскольку проходит прямо под скалами горы Ноджин Кангцангю, 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 ярусах 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 5: 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 6: Вылет домой.**

Завтрак в отеле.

Сборы и свободное время до трансфера в аэропорт Лхасы.

Прибытие в аэропорт и вылет из Лхасы.

**Проживание в отелях:**

Город	Отели 4*	Отели 5*	Ночей	Питание
<b>Лхаса</b>	Minshan	Shangri-La	4	ВВ
<b>Шигадзе</b>	Gersar	Hilton	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	5390	6915	4940	6070
2 чел	2750	3505	2550	3080
3-4 чел	2015	2770	1860	2395
5-6 чел	1520	2270	1380	1920
7-9 чел	1240	1990	1125	1665
10 и более чел	1045	1810	980	1520
Доплата за одноместное размещение	390	1120	350	830

**В стоимость включено:**

- Все трансферы, согласно программе, с использованием частного автотранспорта с кондиционером;
- Размещение в отелях, согласно программе, включая завтраки и все налоги и сборы;

# Туристическая компания SOLEANS

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

- 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;
- Пермит для посещения Тибета;
- Алкогольные напитки;
- Чаевые гиду и водителю;
- 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](http://www.soleanstour.ru)  
 WhatsApp/Viber +7 (901) 517-15-17, +7 (925) 542-15-45 E-mail: [soleans@sovintel.ru](mailto:soleans@sovintel.ru)