

# INDIA

PUNJAB, KASHMIR E LADAKH



14 GIORNI

12 NOTTI



## GIORNO 1

### ITALIA - VOLO

Arrivo in aeroporto in tempo utile per l'imbarco sul volo verso l'India. Disbrigo delle formalità doganali e partenza con volo di linea. Notte e pasti a bordo.

## GIORNO 2

### VOLO

-

### AMRITSAR

Benvenuti ad Amritsar! All'arrivo, sarete accolti nella magnifica città del Tempio d'Oro, conosciuta come "la piscina del nettare". Amritsar, con il suo fascino ineguagliabile, è il luogo sacro che ogni Sikh sogna di visitare almeno una volta nella vita. Questa città non è solo un simbolo spirituale, ma anche un emblema della resistenza dei Sikh contro le invasioni musulmane afgane e mongole. Dopo una giornata di esplorazione e meraviglia, ritiratevi per una notte di riposo ad Amritsar, nel comfort del vostro hotel.

## GIORNO 3

### AMRITSAR

Vivi un'esperienza con la pensione completa! La mattinata sarà dedicata alla scoperta del maestoso Tempio d'Oro, un luogo sacro e affascinante. Nel pomeriggio, potrai assistere alla spettacolare cerimonia del cambio della guardia al confine con il Pakistan, oppure esplorare altri luoghi interessanti legati alla cultura Sikh. Dopo una deliziosa cena, ti consigliamo di tornare al suggestivo Hari Mandir per la cerimonia serale, in cui il sacro libro viene rimesso a letto per la notte. Un rituale indimenticabile che aggiungerà un tocco magico al tuo viaggio!

## GIORNO 4

### AMRITSAR - VOLO - SRINAGAR

Goditi la pensione completa, iniziando con una colazione deliziosa. Parti al mattino presto e raggiungi l'aeroporto per il tuo volo verso la magica Srinagar. All'arrivo, sistemati nelle affascinanti houseboats, le eleganti imbarcazioni trasformate in alberghi durante il periodo coloniale inglese. Benvenuto nella "città felice della bellezza e della conoscenza", capitale del Kashmir, fondata dal re Pravarasena oltre 2000 anni fa. All'arrivo, sarai accolto calorosamente e trasferito, parte via terra e parte su una "shikara", la tipica imbarcazione locale simile a una gondola - verso una confortevole casa galleggiante in legno di cedro, che sarà il tuo rifugio durante la maggior parte del viaggio.



## GIORNO 5

### SRINAGAR

Con la pensione completa, inizia la tua giornata con un'avventurosa escursione ad Awantipura, facendo una sosta lungo il percorso per ammirare le colorate coltivazioni di zafferano. Arrivo alle rovine di Awantipura, un santuario dedicato a Vishnu che risale a 1100 anni fa. Successivamente, rientro a Srinagar per visitare i magnifici Mughal Gardens di Shalimar e Nishat. Questi giardini, con la loro bellezza oggettiva, sono amplificati dalla magnifica vista del lago e delle montagne circostanti. Ammira la varietà di fiori, alberi secolari, fontane spumeggianti, ampie terrazze e padiglioni squisiti che compongono un paesaggio rilassante e armonico. Concludi la giornata con una cena deliziosa e pernottamento a bordo.

## GIORNO 6

### SRINAGAR

### KARGIL

Con la pensione completa, inizia la tua giornata con una colazione sostanziosa, poi preparati per una straordinaria avventura verso il Ladakh! Questo emozionante viaggio di 434 km, suddiviso in due giorni, include un pernottamento a Kargil. La strada è percorribile da giugno a settembre/ottobre. In questi giorni le ci saranno sveglie all'alba con intere giornate di trasferimento. Il percorso è privo di bagni pubblici e richiede qualche sosta nella natura. Da Srinagar, raggiungerai Sonamarg, dove inizia una spettacolare salita attraverso tornanti mozzafiato fino al passo Zoji-La. Da qui, scenderai nella suggestiva valle polverosa di Dras e Kargil. Arrivo la sera a Kargil, dove potrai sistemarti in hotel per una notte di meritato riposo. Un viaggio epico tra panorami incredibili e avventura ti aspetta!

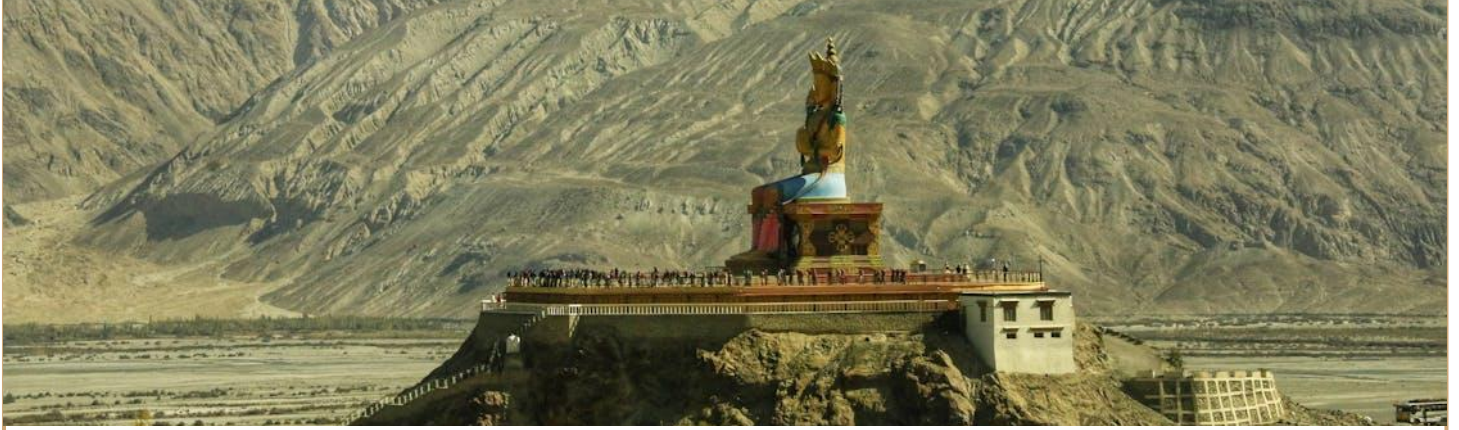
## GIORNO 7

### KARGIL

### LAMAYURO

### ULETOKPO

Inizia la giornata con una deliziosa colazione, pronto per l'avventura! Da Kargil, attraverserai i maestosi passi Namika-La a 3.700 metri e Fatu-La a 4.100 metri, il punto più alto della strada Srinagar-Leh. Lungo il percorso, visiterai il monastero di Lama Yuro, risalente all'XI secolo e appartenente alla setta buddista dei "berretti gialli", oltre al suggestivo monastero di Rizong. La giornata si conclude con il pernottamento presso il confortevole Uley hotel.



## GIORNO 8

ULETOKPO – ALCHI – LEH

Goditi la pensione completa in un viaggio indimenticabile verso Leh! Dopo una ricca colazione, esplora il monastero di Alchi, un gioiello dell'architettura e della pittura monastica buddista risalente all'XI secolo. Prosegui verso il monastero di Likir, famoso per i suoi affascinanti dipinti murali, e il monastero di Phyang, appartenente alla setta dei Berretti Rossi, che custodisce una splendida collezione di statue di bronzo, manoscritti e thannga. Arrivo a Leh nel tardo pomeriggio e sistemazione in un confortevole albergo.

## GIORNO

9

LEH – SHEI – THIKSEY – HEMIS – LEH

Goditi la pensione completa in una giornata straordinaria alla scoperta dei grandi monasteri nei dintorni di Leh! Dedicare l'intera giornata alla visita di Shey, Thiksey e Hemis. Shey, situato su una collina di bianche rocce cristalline a 15 km a sud di Leh, è l'antico palazzo estivo dei sovrani ladakhi, eretto intorno al 1430. La sua immagine principale è il Buddha Sakyamuni realizzato in rame, un vero capolavoro. Thiksey Monastery, a soli 3 km da Shey, è il monastero più bello del Ladakh, un luogo di pura meraviglia. Hemis Monastery, a 30 km da Thiksey, costruito nel 1630, è uno dei monasteri più famosi, grandi e ricchi del Ladakh. Dopo aver esplorato questi tesori spirituali, rientro a Leh.

## GIORNO 10

LEH –KHARDUNG – LA VALLE DI NUBRA

Con la pensione completa, preparati per una straordinaria avventura nella splendida Nubra Valley, conosciuta come la valle dei fiori. Supera il maestoso passo di Khardungla a 5.560 metri di altitudine, considerato uno dei passi carrabili più alti del mondo. Fino a pochi anni fa, questa valle era chiusa al turismo a causa della contesa con il vicino Pakistan lungo la barriera dell'Himalaya, con il ghiacciaio del Siachen ai piedi di vette oltre i 7.000 metri. Un tempo importante via di transito per le carovane provenienti dalla Cina, attraverso il Karakoram Pass, la Nubra Valley conduceva nel territorio tibetano per poi proseguire verso l'India. Consigliamo vivamente l'escursione ai monasteri di Sumung e Panamik, luoghi sacri che, tra vette senza nome, perpetuano gli antichi insegnamenti del Buddha. Conclusi le esplorazioni, ritornerai al comfort del tuo hotel per una notte di riposo.



### GIORNO 11

#### NUBRA

Con la pensione completa, preparati a vivere una giornata indimenticabile nella meravigliosa Nubra Valley! Dopo una colazione sostanziosa, inizia l'avventura con la visita a Panamik, l'ultimo villaggio della valle prima del maestoso ghiacciaio Siachen. Qui, l'uomo e la natura convivono armoniosamente, grazie a un sistema di irrigazione rudimentale ma perfetto. Panamik è famoso anche per le sue sorgenti termali rinvigorenti. Dopo una piacevole passeggiata, ritorno al campo per un pranzo delizioso. Nel pomeriggio, prosegui verso il pittoresco villaggio di Sumur, dove scoprirai il monastero di Samtaling, abbarbicato sulla roccia e appartenente alla setta Gelukpa. Immergiti nella spiritualità e nella storia di questo luogo unico. La giornata si conclude con un meritato riposo nel comfort del tuo hotel.

### GIORNO 12

#### NUBRA

–

#### LEH

Con la pensione completa, inizia la tua giornata con una colazione deliziosa, poi prepara il tuo ritorno verso Leh. All'arrivo, goditi una comoda sistemazione in hotel. Il pomeriggio è tutto per te: esplora le vivaci strade del Main Bazar, immergiti nell'atmosfera pulsante del mercato e scopri la città vecchia. Una giornata perfetta tra passeggiate e shopping ti aspetta, seguita da una serata di relax nell'albergo.

### GIORNO 13

#### LEH -VOLO – DELHI - VOLO PER L'ITALIA

La mattina inizia con un emozionante trasferimento, volando internamente verso Delhi. Da lì, si procede con un volo intercontinentale diretto verso l'Italia. Ogni avventura ha una fine, ma questa resterà per sempre nei tuoi ricordi. Fine del tour, ma l'inizio di nuove emozioni e racconti da condividere!

### GIORNO 14

#### VOLO - ITALIA

Arrivo in Italia e fine dei nostri servizi.

# INFORMAZIONI UTILI

PARTENZA DI GRUPPO (MIN 2 - MAX 7): date da richiedere al nostro booking

QUOTA DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA PER PERSONA:

BASE 2 PARTECIPANTI:	€ 2800
BASE 3 PARTECIPANTI:	€ 2360
BASE 4 PARTECIPANTI:	€ 2250
BASE 5-7 PARTECIPANTI :	€ 2060

Voli domestici a partire da: € 300 ( da riconfermare al momento della prenotazione)

Supplemento singola: € 760

QUOTA DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DELUXE : da richiedere al nostro booking)

## LA QUOTA COMPRENDE:

- ★ Trasferimenti da/per gli aeroporti all'estero.
- ★ Sistemazione in camera doppia in albergo, in dlx houseboat a Srinagar.
- ★ Trattamento di pensione complete (bevande escluse).
- ★ Trasporti interni in Amritsar (ac), Srinagar e Ladakh (non ac).
- ★ Visite ed escursioni come da programma con guida di lingua italiana.
- ★ Ingressi, tasse e percentuali di servizio.
- ★ 2 piccole bottiglie d'acqua per persona al giorno (1 litro).
- ★ Tutte la tasse.

## LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ★ Voli da/per l'Italia da richiedere al nostro booking
- ★ Visto India (non incluso, 100€ se richiesto a noi)
- ★ Supplemento camera singola
- ★ Pasti e bevande non indicati come compresi
- ★ Mance, facchinaggio, telefono e lavanderia
- ★ Quota di gestione pratica € 60 per persona
- ★ Assicurazione medico-bagaglio, da richiedere al nostro booking
- ★ Assicurazione facoltativa annullamento-medico-bagaglio, da richiedere al nostro booking
- ★ Tutto quanto non indicato in "la quota comprende".



# INFORMAZIONI



## PRINCIPALI REGOLE PER PREVENIRE IL MAL DI MONTAGNA

- I sintomi di solito comprendono mal di testa, tachicardia, affaticamento, inappetenza, insonnia. Di norma sono passeggeri e scemano terminato l'acclimatamento, dopo qualche giorno.
- Il mal di montagna è indipendente dallo stato di forma fisica della persona e la prima regola per superarlo è un buon acclimatamento che si effettua solo al di sopra dei 3000 m. Ci si acclimata di 1000 m ogni 3 giorni.
- E' consigliato consultare il medico prima della partenza anche per eventuali assunzioni di medicinali appositi quali Diamox o Lasix.
- Le principali regole da seguire prima della partenza per prevenire il mal di montagna sono: bere tanta acqua in quanto l'aumento del ritmo respiratorio e l'aria secca delle alte quote causano infatti una forte perdita di liquidi sotto forma di vapore acqueo presente nell'aria.
- Non assumere sonniferi contro l'insonnia: potrebbero deprimere l'attività dei centri respiratori ai quali è invece richiesta la massima prestazione;
- Evitare di bere alcolici e di fumare.



Organizzazione tecnica  
AZALAI travel experience design  
Orizzonti Ritrovati di Coccoletti Vittorio  
www.azalai.info info@azalai.info