



# INDIA LADAKH

I FESTIVAL DI PHYANG & KORZOK



### GIORNO 1 10 LUGLIO

#### ITALIA - VOLO

Partenza per India, notte in volo. Arrivo a Delhi, disbrigo delle formalità doganali e incontro con il nostro staff. Cambio terminal.

### GIORNO 2 11 LUGLIO

#### DELHI - VOLO - LEH (Altitudine 3500 mt.)

Volo per Leh, il capoluogo della regione. E' una città straordinaria collocata a 3500 metri sul livello del mare divenuta famosa in tutto il mondo per il suo bellissimo Palazzo Reale (che sembra una versione in miniatura del potale di Lhasa), per la sua splendida moschea lignea e perchè ogni tanto ci viene in visita il Dalai Lama. La giornata di oggi sarà dedicata a l'acclimatamento a questa altitudine. Ce la prendiamo quindi molto comoda e nel pomeriggio ci facciamo una passeggiata per il bazar. Pensione completa. Pernottamento in hotel.

### GIORNO 3 12 LUGLIO

#### LEH - FESTIVAL DI PHYANG -LEH (Altitudine 3500 mt.)

La mattinata sarà interamente dedicata alla partecipazione al Festival di Phyang, un'occasione unica per assistere alle celebrazioni annuali che rappresentano un momento cruciale per la comunità locale e offrono uno spaccato profondo della cultura buddhista. Durante l'evento, si potrà assistere alle spettacolari danze rituali Chams, eseguite dai monaci in elaborati costumi cerimoniali e maschere tradizionali che seguono una liturgia precisa: il rito inizia con l'invocazione della divinità protettrice Yidam attraverso il Ser-kyem, una suggestiva "libagione d'oro" accompagnata dal canto dei mantra, seguita dai drammi danzati che narrano la vittoria del bene sul male nel cortile del monastero. Nel pomeriggio, il viaggio proseguirà con l'esplorazione della Valle dell'Indo, visitando inizialmente il maestoso Monastero di Thiksey, celebre per la sua imponenza scenografica e la ricchezza dei suoi templi interni, per poi concludere la giornata presso l'antica capitale Shey, situata a 15 km da Leh, dove si visiterà il palazzo estivo dei sovrani del Ladakh eretto nel 1430 e la sua colossale statua del Buddha Sakyamuni in rame e oro. Pensione completa. Pernottamento in hotel.

### GIORNO 4 13 LUGLIO

#### LEH -KHARDUNG LA PASS ( Altitudine 5359 mt.) -VALLE DI NUBRA (Altitudine 3100 mt.)

Il viaggio prosegue verso la suggestiva Valle della Nubra, anticamente nota come la "valle dei fiori" e storica via di transito per le carovane che collegavano la Cina all'India attraverso il Karakoram Pass. Il percorso per raggiungere questa regione, a lungo interdetta al turismo per la sua vicinanza strategica al ghiacciaio del Siachen e al confine pakistano, prevede il superamento del Khardung La, che con i suoi 5.559 metri di altitudine è considerato uno dei passi carrabili più alti del mondo. Nel pomeriggio si visiterà il Monastero di Diskit, fondato oltre 350 anni fa e situato in posizione dominante sul villaggio circostante, dove risiede una comunità di circa 120 monaci buddhisti, per poi proseguire verso il monastero di Hunder. Quest'ultimo, incastonato ai piedi di una stretta gola, offre un'atmosfera di profonda quiete arricchita da rigogliose oasi e pregevoli chorten tradizionali; la giornata si concluderà tra le spettacolari dune di sabbia bianca che caratterizzano il paesaggio circostante, rendendo questo angolo di Ladakh un luogo dal fascino indimenticabile. Pensione completa. Pernottamento in hotel.



### **GIORNO 5 14 LUGLIO**

#### **VALLE DI NUBRA (Altitudine 3100 mt.)**

La giornata sarà interamente dedicata alla scoperta della meravigliosa Valle della Nubra, un territorio dove i villaggi e i monasteri testimoniano l'armonioso equilibrio tra l'uomo e la natura himalayana. Dopo la colazione, l'itinerario prevede la visita di Panamik, l'ultimo avamposto della valle prima del ghiacciaio Siachen, celebre non solo per le sue sorgenti termali ma anche per l'ingegnoso e rudimentale sistema di irrigazione che permette la vita in queste terre estreme. Nel pomeriggio, l'esplorazione proseguirà verso il villaggio di Sumur per la visita al monastero di Samtaling; questa struttura della setta Gelukpa, scenograficamente abbarbicata sulla roccia, offre una testimonianza preziosa della spiritualità locale e domina il paesaggio circostante con la sua architettura monastica tradizionale. Pensione completa. Pernottamento in hotel.

### **GIORNO 6 15 LUGLIO**

#### **NUBRA- LEH (Altitudine 3500 mt.)**

Dopo la prima colazione si intraprenderà il viaggio di rientro verso Leh, dove la giornata sarà dedicata alla scoperta dei tesori storici e spirituali della capitale ladakha. L'itinerario prevede la visita del maestoso Palazzo Reale e dei templi adiacenti, per poi salire verso il panoramico Tsemo Gompa, sito che custodisce i resti della prima roccaforte della dinastia Namgyal a Leh e offre una vista mozzafiato sull'intera vallata. L'esplorazione proseguirà tra le suggestive vie della città vecchia, toccando l'antico chorten di Tashi Gomang e la Shanti Stupa, nota come la Pagoda della Pace, simbolo universale di armonia e spiritualità che domina l'abitato dall'alto. Pensione completa. Pernottamento in hotel.

### **GIORNO 7 16 LUGLIO**

#### **LEH-CHUMATANG-TSO MORIRI (Altitudine 4595 mt.)**

Il viaggio prosegue lasciando il Ladakh centrale per intraprendere un percorso di straordinaria e severa bellezza lungo le direttrici che tagliano l'Himalaya verso le pianure indiane, attraversando altipiani desertici e rigogliose oasi di fondovalle sotto un cielo blu cobalto. Questa tratta, considerata paesaggisticamente tra le più spettacolari dell'intero itinerario, conduce verso il posto di frontiera di Upshi e prosegue con la visita al monastero di Chumathang, prima di deviare verso est in direzione del suggestivo lago Tso Moriri. Lungo il tragitto si attraverserà la Puga Valley, rinomata per le sue sorgenti termali dalle proprietà terapeutiche, ideali per la cura delle ossa e della pelle, per poi raggiungere il villaggio di Korzok; qui l'esperienza si farà ancora più autentica con il pernottamento in un campo tendato fisso, dove l'ospitalità essenziale d'alta quota prevede una cena vegetariana e servizi dedicati al comfort termale, in un contesto dove l'energia elettrica è disponibile in fasce orarie predefinite per preservare l'integrità del luogo. Pensione completa. Pernottamento in campo tendato.



#### GIORNO 8 17 LUGLIO

##### TSO MORIRI, Festival di KORZOK

La mattinata sarà dedicata all'immersione nelle celebrazioni del festival presso il monastero di Korzok, un evento di grande richiamo che raduna numerose comunità nomadi dell'altopiano in un'atmosfera di rara autenticità. Fondato nel 1636 e appartenente alla scuola Drukpa Kargyu, il monastero è stato recentemente restaurato e ampliato, offrendo oggi dalla sua terrazza una vista impareggiabile sul lago Tso Moriri; all'interno della sala principale, una maestosa effigie del Buddha Sakyamuni domina l'altare, circondata da pareti finemente decorate con murali raffiguranti le divinità del pantheon buddhista tibetano. Nel pomeriggio, l'esperienza proseguirà con suggestive passeggiate lungo le sponde del lago, in un ecosistema unico dove è possibile avvistare il Kyang, l'asino selvatico tibetano, che condivide i pascoli d'alta quota con gli yak delle popolazioni locali, per poi concludere la giornata con la cena e il pernottamento presso il campo tendato.

#### GIORNO 9 18 LUGLIO

##### TSO MORIRI - LEH (Altitudine 3500 mt.)

Dopo la prima colazione, si intraprenderà il viaggio di rientro verso Leh ripercorrendo l'itinerario fino alla biforcazione nei pressi di Puga Sumdo, per poi scendere verso il Mahe Bridge e risalire lungo la sponda destra dell'Indo. Il percorso si snoda attraverso scenari naturali di straordinaria bellezza, toccando i villaggi d'alta quota di Nyoma, situato a 4.000 metri e caratterizzato da fertili terrazzamenti coltivati, Mahé e Kiari, in un susseguirsi di panorami spettacolari che accompagnano il viaggiatore fino all'arrivo nella capitale ladakha; una volta giunti a Leh, è prevista la sistemazione in hotel per un meritato riposo al termine della giornata. Pensione completa. Pernottamento in hotel.

#### GIORNO 10 19 LUGLIO

##### LEH - ALCHI- LIKIR- LEH (Altitudine 3500 mt.)

Dopo la prima colazione, l'itinerario prosegue verso il monastero di Likir, un complesso risalente al XV secolo fondato da Lama Lhawang Lhotos, illustre discepolo di Je Tsongkhapa; il sito è celebre per custodire una maestosa statua di Maitreya alta 25 metri, tra le più imponenti dell'intero Ladakh. La giornata continuerà in direzione di Alchi per la visita del suo straordinario complesso monastico dell'XI secolo, fondato da Lodan Sherab e Tsultrim Od, rinomato per i preziosi affreschi che fondono lo stile artistico tibetano con influenze kashmire. Al termine dell'esplorazione, si farà rientro a Leh per il pernottamento, concludendo una giornata dedicata alla scoperta delle diverse epoche dell'arte sacra himalayana. Pensione completa. Pernottamento in hotel.

#### GIORNO 11 20 LUGLIO

##### LEH-DELHI-VOLO

Trasferimento in tempo utile in aeroporto a Leh, arrivo a Delhi, pranzo e escursioni a nella vecchia Delhi e in un tempio Sikh. Rientro in hotel in Day use fino alla partenza notturna con volo internazionale.

#### GIORNO 12 21 LUGLIO

##### VOLO-ITALIA

Partenza da Delhi, cambio aeromobile e arrivo in Italia. Fine dei nostri servizi.

# INFORMAZIONI UTILI

PARTENZA DI GRUPPO: DAL 10 LUGLIO AL 21 LUGLIO 2026

Eventuale piano voli da Milano Malpensa : € 650 ( tariffa soggetta a riconferma)

Volo	da	a	Partenza	Arrivo
LH7433	Milano Malpensa MXP-IT	Monaco di Baviera MUC-DE	Ven 10 lug 06:20	Ven 10 lug 07:30
LH762	Monaco di Baviera MUC-DE	Nuova Delhi DEL-IN	Ven 10 lug 12:55	Ven 10 lug 23:55
LH763	Nuova Delhi DEL-IN	Monaco di Baviera MUC-DE	Mar 21 lug 01:45	Mar 21 lug 06:35
EN8274	Monaco di Baviera MUC-DE	Milano Malpensa MXP-IT	Mar 21 lug 11:05	Mar 21 lug 12:15

Eventuale piano voli da Roma Fiumicino : € 650 ( soggetto a riconferma)

Volo	da	a	Partenza	Arrivo
LH7433	Milano Malpensa MXP-IT	Monaco di Baviera MUC	Ven 10 lug 06:20	Ven 10 lug 07:30
LH762	Monaco di Baviera MUC-DE	Nuova Delhi DEL-IN	Ven 10 lug 12:55	Ven 10 lug 23:55
LH763	Nuova Delhi DEL-IN	Monaco di Baviera MUC	Mar 21 lug 01:45	Mar 21 lug 06:35
EN8274	Monaco di Baviera MUC-DE	Milano Malpensa MXP-IT	Mar 21 lug 11:05	Mar 21 lug 12:15

Eventuale piano voli interni : € 266 ( soggetto a riconferma)

Volo	da	a	Partenza	Arrivo
AI2479	Nuova Delhi DEL-IN	Leh IXL-IN	Sab 11 lug 04:55	Sab 11 lug 06:20
AI2464	Leh IXL-IN	Nuova Delhi DEL-IN	Lun 20 lug 12:10	Lun 20 lug 13:35



# INFORMAZIONI UTILI

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA PER PERSONA CON ACCOMPAGNATORE AZALAI:

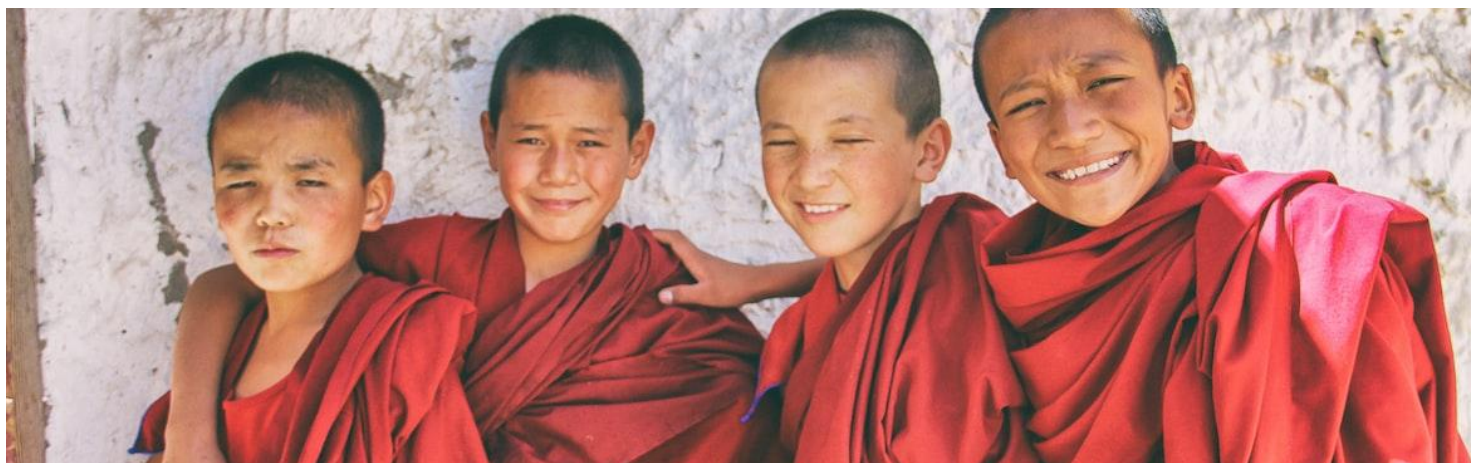
BASE 6 PARTECIPANTI:	€ 2090
BASE 8 PARTECIPANTI:	€ 1990
BASE 10 PARTECIPANTI:	€ 1790
Supplemento Camera Singola:	€ 655
Voli in classe economica Delhi / Leh & Leh / Delhi (15 kg bagaglio)	€ 260 (soggetti a riconferma)

### LA QUOTA COMPRENDE:

- ★ Soggiorno in hotel in camera doppia per 9 notti + 1 giorno day use Delhi
- ★ Pensione completa (acqua/bevande extra).
- ★ Guida italiana come da programma.
- ★ Tutti i trasferimenti e tour in minivan (tempo traveller senza aria condizionata).
- ★ Ingressi e tutte le tasse per i permessi per il Ladakh.
- ★ Tutte le tasse

### LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ★ Voli da/per l'Italia (quotati a parte)
- ★ Voli interni (quotati a parte)
- ★ E-visa da compilare in autonomia
- ★ E-visa € 120 se viene fatto da noi in agenzia
- ★ Supplemento camera singola
- ★ Mance e facchinaggio
- ★ Telefono e lavanderia
- ★ Eventuali spese extra
- ★ Quota di gestione pratica € 80 per persona
- ★ Assicurazione medico-bagaglio da richiedere al nostro booking (circa € 65)
- ★ 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