АВИАТУР В ТИБЕТ

Тур в Тибет подойдёт любителям гор, духовных практик и приключений. Однако он имеет ряд ограничений:
из-за высокогорья (3500–5000 м) поездка противопоказана людям с сердечно-сосудистыми и лёгочными заболеваниями, тяжёлой формой диабета, беременным, детям, а также пожилым людям с хроническими недугами.

Перед поездкой обязательно:
– консультация с врачом;
– наличие индивидуальной аптечки;
– акклиматизация в течение 2–3 дней в районах с меньшей высотой перед подъёмом в более высокогорные зоны.

1 ДЕНЬ

Встреча в Рижском аэропорту.
Авиаперелет Рига-Стамбул-Пекин.

2 ДЕНЬ

Прибытие в Пекин

Трансфер в отель.
Заселение, отдых.

3 ДЕНЬ

Завтрак.

Трансфер в аэропорт.
Авиа перелёт в Лхасу [3658 м] (доп.плата за перелёт от 700 € Пекин-Лхаса-Пекин)

Прибытие и отдых в отеле.

4 ДЕНЬ

Завтрак.

Сегодня вы посетите один из **самых известных монастырей Лхасы — Дрепунг**, расположенный на склоне горы Гампо Уце за пределами города. Здесь проживают и обучаются тысячи монахов, а на территории находятся многочисленные молитвенные залы, храмы и жилые помещения.

Непосредственно под монастырём расположен **храм Нечунга** — бывшая резиденция государственного оракула Тибета.

Далее вы отправитесь в монастырь Сера, где можно увидеть традиционные философские диспуты монахов. Любителям активного отдыха предлагается совершить кору — ритуальный обход вокруг монастыря, который занимает около одного часа.

Ночь в отеле.

5 ДЕНЬ

Завтрак.

Утром вы посетите **дворец Потала** — самый величественный дворец Тибета, возвышающийся на 13 этажей. Построенный в 637 году, он на протяжении более тысячи лет служил главной резиденцией Далай-лам.

Затем вы направитесь **к храму Джоканг**, расположенному в самом центре Лхасы. Здесь находится одна из самых почитаемых святынь Тибета — статуя Будды, к которой со всех уголков страны приезжают паломники, чтобы выразить своё почтение.

Вокруг храма раскинулся колоритный торговый квартал Баркхор, где можно приобрести уникальные сувениры из Тибета, Непала и Индии.

Рекомендуем завершить день чашечкой тибетского чая в одной из традиционных чайных на крыше с видом на оживлённый Баркхор.

Ночь в отеле.

6 ДЕНЬ

Завтрак.

Ваше путешествие **по Гималаям начнётся с переезда в город Шигадзе**, следуя вдоль живописного русла реки Брахмапутры. По пути вы проедете несколько типичных тибетских деревень, где можно увидеть повседневную жизнь местных жителей.

По прибытии в Шигадзе— второй по величине город Центрального Тибета — вы посетите **монастырь Ташилунпо**, знаменитый своей гигантской статуей Будды Майтрейи. Это не только крупнейший монастырь в округе, но и официальная резиденция Панчен-ламы — второго по значимости ламы после Далай-ламы.

После экскурсии у вас будет возможность пройти кору (ритуальный обход) вокруг монастыря вместе с тибетскими паломниками. С маршрута открываются живописные виды на крепость Шигадзе Дзонг и панораму всего города.

Ночь в отеле.

7 ДЕНЬ

Завтрак.

Переезд по живописному горному маршруту **через перевалы Цо-ла** (4500 м) **и Гьяцо-ла** (5252 м) к легендарному монастырю Ронгбук, расположенному на высоте около 5000 м. Это – самый высокогорный монастырь в мире, принадлежащий школе Ньингма тибетского буддизма.

Из монастыря открывается захватывающий вид на северный склон Эвереста — высочайшую вершину планеты.

У вас будет возможность спокойно осмотреть территорию монастыря, проникнуться атмосферой тишины и духовности, а также поразмышлять или помедитировать у священных ступ и молитвенных барабанов на фоне величественного Эвереста.

Ночь в отеле.

8 ДЕНЬ

Завтрак.

Преодолев два живописных горных перевала **вы совершите остановку в Лхаце** — небольшом тибетском городке с населением всего несколько тысяч человек.

Здесь вы посетите монастырь Лхаце Чоде, принадлежащий школе Гелуг. Над монастырём возвышаются руины древней крепости Лхаце Дзонг, откуда открывается впечатляющий вид на каньон реки Ярлунг Цангпо.

Если позволит время, возможна остановка в знаменитом монастыре Сакья (4280 м) — одном из важнейших центров тибетского буддизма.

Ночь в отеле.

9 ДЕНЬ

Завтрак.

Утром вы **отправитесь в Гьянце** — путь займет около двух часов. Здесь вы посетите монастырь Пелкор Чоде с его знаменитой ступой Кумбум, построенной в XV веке. Ступа считается одной из старейших и важнейших в регионе, а с её вершины открывается великолепный вид на крепость Гьянце Дзонг, возвышающуюся на противоположной стороне города.

Затем маршрут продолжится через два живописных **горных перевала — Симила** (с искусственным озером) и Карола откуда вы направитесь к священному озеру Ямдрок Юмцо — одному из четырёх наиболее почитаемых в Тибете.

Если позволит погода, вы насладитесь потрясающим видом на гору Ноджин Кансанг, возвышающуюся позади озера. Будет сделана остановка, чтобы прогуляться вдоль берега Ямдрока и насладиться тишиной и красотой этих мест.

После этого вы заедете на **перевал Камба-ла (4794 м)**, откуда открываются панорамные виды на озеро Ямдрок и гору Ноджин Кансанг — отличная возможность для фотопаузы.

По возвращении в Лхасу у вас будет свободное время, чтобы прогуляться по улочкам старого города, заглянуть в лавки ремесленников, приобрести сувениры и, возможно, ещё раз отведать блюда любимой тибетской кухни в одном из уютных ресторанчиков.

Ночь в отеле.

10 ДЕНЬ

Завтрак
Трансфер в аэропорт.
Вылет из Лхасы в Пекин.

Размещение в отеле.

11 ДЕНЬ

Завтрак.
По желанию – экскурсия по Пекину (доп. плата 60 €)

Посещение одного из главных символов Пекина — Храма Неба Тянь Тань. Это храмово-монастырский комплекс, расположенный в самом центре города, известный своим уникальным круглым храмом, символизирующим небо. Комплекс был построен в 1420 году при императоре Юнлэ династии Мин и внесён в список всемирного наследия ЮНЕСКО.

Свободное время. Возвращение в отель.

12 ДЕНЬ

Завтрак.
Освобождение номеров.

По желанию – **Экскурсионная программа летняя императорская резиденция Ихэюань (доп. плата 60 €)**

Одна из трёх главных летних резиденций маньчжурских правителей Китая, построенная в 1750 году императором Цяньлуном в подарок своей матери. Этот императорский парковый ансамбль изящно сочетает зоны для отдыха и развлечений с величественными храмами и официальными зданиями.

Во время экскурсии вы увидите здание, которое считается колыбелью пекинской оперы, прогуляетесь по знаменитому мосту Семнадцати Жемчужин, посетите павильон богини Гуаньинь и услышите множество историй из жизни последней правительницы Китая — умной и жестокой императрицы Цыси.

Резиденция расположена на берегу живописного озера Куньминху — самого большого водоёма в Пекине. Его основная часть используется для водных прогулок летом и катания на коньках зимой, а две меньшие — для выращивания лотосов и пресноводного жемчуга. Вас также познакомят с технологией производства жемчуга.

Свободное время, возможность пообедать.

Вечером — трансфер в аэропорт.

13 ДЕНЬ

Авиаперелёт Пекин – Стамбул – Рига.