

# ТИБЕТ. Путешествие на «Крышу Мира». Юмбулаганг - Лхаса – Шигадзе. 7 дней / 6 ночей



**Тибет**, закрытый от внешнего мира стеной высоких гор, всегда оставался загадкой! Невероятные природные ландшафты 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
- Священное озеро Ямдрок-Цо
- Древние крепости и монастыри Шигадзе
- Монастырь Самье и крепость Юмбулаганг
- Погружение в культуру и историю Тибета
- Невероятные пейзажи Тибетского плато

Маршрут по дням:

- День 1: Прибытие в Лхасу и переезд в Цеданг
- День 2: Крепость Юмбулаганг и монастырь Самье
- День 3: Переезд в Шигадзе с посещением озера Ямдрок-Цо
- День 4: Достопримечательности Шигадзе и Переезд в Лхасу
- День 5: Экскурсии в Лхасе: дворец Потала и храм Джокханг
- День 6: Окрестности Лхасы - Норбулинка и монастырь Сера
- День 7: Вылет домой

### **День 1: Прибытие в Лхасу и переезд в Цеданг. Высота: 3660 м, время в пути: 1,5 ч.**

Прибытие в аэропорт Гонггар в Лхасе. Встреча с гидом в аэропорту. Далее выезд в городок Цеданг (3660 м). Время в пути – 1,5 часа. По прибытии – заселение в отель и отдых после перелета. Короткий брифинг о программе путешествия. Остаток дня – отдых, чтобы привыкнуть к высокогорью и акклиматизироваться.

Ночь в отеле в Цеданге

### **День 2: Юмбулаганг и монастырь Самье. Время в пути: 2 ч.**

Завтрак в отеле. Сборы и выезд на осмотр достопримечательностей. Сегодня Вы осмотрите известные монастыри, расположенные в окрестностях, и можете проникнуться атмосферой особой духовности, что царит в Тибете.

Утром Вы посетите крепость Юмбулаганг или Юмбу Лакхар, что возвышается на вершине холма в живописной долине. Подъем ко дворцу занимает минут 15-20. С вершины открывается великолепный вид на поля в долине и небольшой городок Недонг. Вы также сможете подняться еще выше по склону, украшенному тысячами молитвенных флагов, чтобы сделать лучшие кадры крепости.

Согласно легенде, это было первое здание в Тибете и дворец первого тибетского царя Ньятри Ценпо, построенное еще во 2 в. Храм получил свое название от горы Таши, которая напоминает оленя. «Юмбу» по-тибетски означает самка оленя. «Лхакханг» на тибетском означает святыня. Далее Вас ждет путь в монастырь Самье, расположенный в долине Ярлунг. Он построен в форме мандалы, и это единственное сооружение подобного рода в Тибете. Кроме того, это первый и самый древний буддийский монастырь Тибета, где были переведены на тибетский язык первые санскритские тексты, а также святое место, связанное со множеством легенд. Вы посетите центральный Храм Утце и другие святилища монастыря, а также отправитесь к пещерам Чимпу – традиционному месту медитаций и уединения монахов. Ретритный центр Чимпу — это важный объект паломничества: здесь в VIII в. Гуру Ринпоче учил своих учеников медитациям.

По завершении – трансфер в Лхасу, столицу и главный город Тибета. Время в пути – около 2 ч.

По прибытии – заселение 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 разделённый 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 найдётся 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 Красый 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: 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 продолжают 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 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 отправитесь в поездку по Центральному Тибету во второй по величине город Тибета – Шигадзе, преодолете несколько высокогорных перевалов и увидите священное озеро Ямдрок-Цо.

После выезда из Цеданга Вы будете следовать вдоль русла реки Брахмапутра, или Ярлунг

Цанпо - как ее называют в Тибете, пересечете долину и начнете 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 Канцангю, 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-ти ярусному 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. Ночь в отеле Шигадзе.

### **День 6: Шигадзе и переезд 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.

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.

По прибытии в Лхасу – заселение в отель и отдых. Остаток дня – свободное время для расслабления и отдыха.

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
<b>Цеданг</b>	Hotel Shangchu		1	BB
<b>Лхаса</b>	Minshan	Shangri-La	4	BB
<b>Шигадзе</b>	Gersar	Hilton	1	BB

**Стоимость на одного человека в долларах США** (при двухместном размещении, включая государственные налоги, действительна до 31.12.2025):

Группа	Май - Октябрь		Ноябрь - Апрель	
	Отели 4*	Отели 5*	Отели 4*	Отели 5*
1 чел	4733	5910	4376	5130
2 чел	2815	3404	2299	2676
3-4 чел	2179	2780	1708	2084
5-6 чел	1754	2341	1291	1668
7-9 чел	1510	2099	1073	1449
10 и более чел	1357	1945	950	1327
Доплата за одноместное размещение	420	933	306	683

**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;
- Все экскурсии по программе, включая входные билеты к достопримечательностям
- Услуги местного англоговорящего гида;
- Все необходимые разрешения и пермиты для поездки в Тибет;
- 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