In Viaggio con Maria



Tibet

Gran Tour del Tibet

Il Tibet non è solo una meta: è un' esperienza che cambia lo sguardo sul mondo.

Dal 23 May 2026 al 3 June 2026

12 Giorni 11 Notti

Quota base individuale 3.290 €

Il viaggio in dettaglio

Un viaggio intenso e autentico nel cuore del Tibet, un' emozionante avventura di 10 giorni alla scoperta della terra dei monasteri sospesi tra cielo e terra, dei panorami mozzafiato e di una spiritualità che si respira ad ogni passo. Attraverseremo paesaggi spettacolari, visiteremo antichi monasteri e ci immergeremo nella cultura tibetana, sempre accompagnati da guide locali e con la mia presenza costante per facilitare ogni momento del viaggio.

Progetti Solidali

ZANZIBAR HELP



Aderendo ad un viaggio della linea " In viaggio con Mario" , contribuirai alla realizzazione della scuola " Donnino' s School" di Zanzibar, un progetto della onlus ZanzibarHelp.

ZanzibarHelp nasce da un piccolo aiuto e un grande amore, dall'iniziativa condivisa di Marco Pugliese e di sua moglie Graziella che, nel 1998, vengono accolti da un'isola colorata, allegra e ospitale, Zanzibar.

Da piccole collaborazioni nascono importanti legami e, da questi, crescono radici che affondano tra i colori di Zanzibar: così Marco e Graziella coltivano un amore partendo dalle loro piccole risorse, aiutando le famiglie di Zanzibar in difficoltà, in particolare le vedove con figli e i bambini malati.

Da una promessa un impegno, dal piccolo aiuto alle famiglie in difficoltà si apre una finestra sulla bellezza delle sfumature nascoste di Zanzibar: il mondo dei bambini con disabilità fisiche o cognitive, un meraviglioso mondo di vivacità, ma privo di uno spazio per esprimere le proprie potenzialità e costruire un futuro. Sono loro l'anima e il motore di ZanzibarHelp, una realtà dove una piccola mano si trasforma in un grande progetto e un sogno condiviso diventa un futuro a colori per tante piccole mani: la costruzione della " Donninos' School".
Se ti interessa approfondire il progetto trovi ulteriori informazioni su https://zanzibarhelp.com/

Grazie per il tuo contributo

Marco Pugliese e lo Staff Vince Viaggi

Accompagnatore

MARIO

Sono un Sagittario puro, adoro viaggiare, un amore che cerco di trasmettere sempre ai miei clienti e ai miei compagni di viaggio. Sì perché oltre ad organizzare e ideare itinerari di viaggio per i clienti, accompagno viaggi ad hoc che organizzo per un ristretto numero di partecipanti. Itinerari che preparo ad hoc, spesso appoggiandomi a fornitori locali per personalizzare al massimo l' itinerario e renderlo il più esperienziale possibile.

Sono un grande appassionato di Stati Uniti che ho girato in lungo e in largo e di Australia che ho visitato già più volte.



Operativo volo

Numero Volo	Luogo partenza	Partenza	Luogo arrivo	Arrivo
CA446S	Malpensa	23 - May - 13:00	Chengdu	24 - May - 05:40
CA445W	Chengdu	03 - Jun - 01:45	Malpensa	03 - Jun - 06:55

Cartina del viaggio



Programma

23-24 Maggio Italia/Chengdu

Incontro con Mario in aeroporto; disbrigo delle formalità di imbarco e partenza con il volo di linea. Arrivo a Chengdu e trasferimento al Jinjiang Bojun Hotel 4*. Visita alla Base Panda di Dujiangyan e pranzo cinese. Nel pomeriggio visita al sistema di irrigazione di Dujiangyan. Pernottamento in hotel e cena.





25 Maggio Chengdu/Lhasa

Dopo la prima colazione in hotel, trasferimento in aeroporto e volo per Lhasa. Arrivo a Gonggar, e trasferimento al Lhasa Zedang Hotel 4*. Pranzo. Nel pomeriggio tempo libero per acclimatarsi o per esplorare il mercato in autonomia. Pernottamento in hotel e cena.

26 Maggio Lhasa

Dopo la prima colazione in hotel, visita guidata al monumento cardinale di Lhasa, il Palazzo Potala. Questo imponente edificio di 13 piani è stato l' edificio più alto prima dell' inizio del secolo scorso. Un tempo era la dimora invernale del Dalai Lama. Con la sua imponenza è possibile ammirarlo da diverse parti della città. Nel pomeriggio, visita al monastero di Sera, che è stato fondato nel 1419 da Sakya Yeshe, un discepolo di Tsongkhapa. Pernottamento in hotel e cena.





27 Maggio Lhasa

Dopo la prima colazione in hotel, visita guidata della struttura religiosa più venerata, il Tempio Tibet-Jokhang. Il Tempio Tibet-Jokhang è la convergenza della vita spirituale e secolare del Tibet. Come la Mecca per i musulmani, qui si possono incontrare tutte le tribù dell' altopiano tibetano. Proseguiremo con il Barkhor, mercato circostante, punto di aggregazione per la popolazione locale. Pranzo cinese. Nel pomeriggio visita di Norbulingkha, il palazzo estivo del Dalai lama. Cena e pernottamento.





28 Maggio Lhasa/Tsedang/Samye

Dopo la prima colazione in hotel, costeggeremo il fiume Tsangpo per visitare il fantastico monastero di Samye, ritenuto il primo monastero del Tibet, costruito tra il 775 e il 779. L' edificio originario non è più intatto a causa dei danni provocati da guerre e disastri naturali. Nonostante ciò è stato ricostruito ogni volta e rimane ancora ad oggi il simbolo dell' identità nazionale del Tibet. Il suo edificio principale è una torre a tre piani con un interno influenzato dallo stile tibetano, Han e indiano. Pranzo cinese. Nel pomeriggio visita del palazzo Yumbulakhang – il palazzo del primo re tibetano. Pernottamento in Tsedang Shannan Hotel 4* e cena.





29 Maggio Tsedang/Yamdroktso/Gyangtse

Dopo la prima colazione in hotel, partenza per Gyantse. In seguito a circa 3 ore e mezza di auto, salendo sopra il valico nevoso di Kambala (4790 m), si potrà ammirare una vista mozzafiato sul lago Yangdrok. Dopo essere scesi dalla montagna, continuiamo il nostro viaggio lungo il lago per circa 90 km. Nel tardo pomeriggio, arrivo a Gyangtse e visita al tramonto del monastero di Perkhor Chode. Pranzo cinese. Cena e pernottamento in Gyangtse Hotel 4*.





30 Maggio Gyantse/Shigatse

Dopo la prima colazione, partenza verso Shigatse, la seconda città più grande del Tibet e la capitale di Tsang, situata a 354 km a ovest di Lhasa ad un' altitudine di 3.810 m. Visita all' imponente Monastero Tashilhunpo, sede del Panchen Lama del Tibet, un esteso complesso con una gigantesca statua Maitreya (futuro Buddha). Vari templi contengono cori reliquiari ornati. Visita al mercato all' aperto di Shigatse per alcuni veri tesori. Pranzo cinese. Pernottamento e cena in Shingatse Hotel 4*.





31 maggio Shigatse/Lhasa

Questa giornata inizia con un viaggio semplice, lungo il fiume Yarlung Zsangpo verso Lhasa. Sulla strada sosta in un piccolo villaggio per visitare il mulino di incenso tibetano fatto a mano e laboratorio. Pranzo cinese e cena. Pernottamento in Lhasa Zedang Hotel 4*.





01 Giugno Lhasa/Chengdu

Dopo la colazione in hotel, trasferimento in aeroporto e volo per Chengdu. Arrivo e pranzo cinese. Visita della città vecchia Kuanzhaixiangzi e del parco Renmin dove si consiglia di assaggiare l' ottimo tè. Trasferimento in Jinniang Bojun Hotel 4* e cena.

02 Giugno Chengdu/Italia

Dopo la colazione in hotel, visita del Buddha di Leshan (con barca). Pranzo cinese. Trasferimento in aeroporto e volo di rientro.

Note

Il programma delle visite può essere modificato in base ad eventuali problemi di logistica.

Le distanze riportate nella descrizione del tour sono indicative.

Tutti i pasti hanno menù cinese/tibetano

Informazioni utili

FORMALITA' D'INGRESSO

E' necessario il passaporto, con almeno 6 (sei) mesi di validità residua, nessun visto è richiesto per soggiorni fino a 30 giorni ed 1 ingresso nel Paese.

CLIMA

Il clima del Tibet è di tipo alpino e continentale. È caratterizzato da inverni rigidi, estati fresche, scarse precipitazioni e forti escursioni termiche tra il giorno e la notte, tipiche delle zone ad alta quota.

FUSO ORARIO

+7h rispetto all'Italia; +6h quando in Italia è in vigore l'ora legale (marzo-ottobre).

LINGUA

In Tibet si parla principalmente il tibetano, una lingua appartenente alla famiglia sino-tibetana. È la lingua madre della maggior parte degli abitanti della regione e ha diverse varianti dialettali. Il mandarino è usato nelle scuole e nell'amministrazione, ma il tibetano resta centrale nella cultura e nella vita quotidiana.

VALUTA

E' lo Yuan noto anche come renminbi. (cambio 1€=8,29 CNY). Sono molto diffusi i pagamenti digitali tramite WeChat e Alipay come nel resto della Cina. Le carte di credito dei principali circuiti internazionali (Visa, Mastercard, Diners, American Express) sono accettate in molti hotel, ristoranti e negozi legati al turismo. È consigliabile portare con sé contanti, soprattutto per acquisti in aree meno turistiche e per piccoli negozi.

CORRENTE ELETTRICA

Viene erogata a 220 volt. È caldamente consigliato portare un adattatore (le prese più comuni sono di tipo A,C e I).

CUCINA

La cucina tibetana è un viaggio autentico tra i sapori delle montagne, pensata per nutrire corpo e spirito in un clima rigido e ad alta quota. Ricca di tradizione e influenze himalayane, si basa su ingredienti semplici ma sostanziosi, ideali per affrontare il freddo delle alture tibetane.
Uno dei piatti simbolo è senza dubbio il momo, un delizioso raviolo cotto al vapore, ripieno di carne di yak, verdure o formaggio. I momo si trovano ovunque, dalle bancarelle di strada ai monasteri, e sono spesso accompagnati da salse piccanti dal sapore deciso.
Il tsampa è un altro alimento fondamentale: farina d' orzo tostato, mescolata con tè al burro e formata in palline compatte. È lo spuntino energetico per eccellenza, consumato ovunque e in qualsiasi momento della giornata.
A proposito di tè: il famoso tè al burro di yak (po cha) è una bevanda calda, salata e nutriente, molto diversa da ciò a cui siamo abituati, ma perfetta per resistere al gelo tibetano. Anche il formaggio di yak, denso e dal gusto forte, è una specialità locale che racconta la vita rurale e pastorale del popolo tibetano.

Sistemazioni

Chengdu: Hotel Jinjiang Bojun 4*

Lhasa: Hotel Lhasa Zedang 4*

Tsedang: Hotel Tsedang Shannan 4*

Gyangtse: Hotel Gyangtse 4*

Shigatse: Hotel Shigatse 4*

Quote

Quota base 15 partecipanti: 3.290,00 €
Supplemento Singola: 510,00 €
Quota d'Iscrizione: 75,00 €

La quota include

- Accompagnatore d' agenzia
- Biglietto aereo in classe economica con volo di linea dall' aeroporto di Milano Malpensa
- Biglietti aerei per le tratte interne
- Sistemazioni in hotel 4 stelle
- Trattamento di pensione completa
- Bus esclusivo
- Guida locale parlante italiano durante tutto il tour
- Visite ed ingressi come da programma
- Franchigia bagaglio: kg. 23 in stiva e kg. 7 in cabina per ciascun passeggero
- Tasse e percentuali di servizio
- Polizza Assicurativa Sanitaria base con massimale per persona di Euro 5,000

La quota non include

- Eventuali ingressi a musei e/o monumenti non indicati a programma
- Mance per autista e guida € 70 p/persona (verranno raccolte dall' accompagnatore)
- Bevande, extra in genere, tutto quanto non espressamente indicato
- Quota d' iscrizione € 75,00
- Assicurazione sanitaria integrativa e annullamento (massimale 10.000.000) fino a 74 anni Euro 190,00
- Assicurazione sanitaria integrativa e annullamento (massimale 100.000) sopra ai 74 anni Euro 330,00
- Tutto quanto non indicato nella voce " la quota comprende"