

VIAGGIO CULTURALE IN LADAKH, 23 LUGLIO – 7 AGOSTO 2007.

Un itinerario che permette di apprezzare i differenti ambienti naturali e umani del Ladakh e di visitare una zona raramente frequentata dai turisti. Brevi passeggiate ci permetteranno di visitare i villaggi e i monasteri delle verdi valli di Sapi e di Phokar, dove i medici tradizionali si recano per raccogliere le piante medicinali. In particolare parteciperemo ad un'importante festa religiosa, nel corso della quale assisteremo a cerimonie, danze e alle predizioni di uno sciamano attraverso il quale si manifesta la divinità in onore di cui si svolge il festival. Visiteremo anche i più importanti monasteri del Ladakh (Alchi, Ridzong, Lamayuru, Mulbeck, Basgo, Tikse, Hemis, Sumda Chung), una clinica di medicina tradizionale e un museo dedicato alla medicina tibetana, e dormiremo in un eremo nei pressi del monastero di Lamayuru.

23 Luglio Italia – Delhi arrivo nella notte, trasferimento all'aeroporto nazionale.

24 Delhi – Leh (volo aereo, il mattino ore 5.40), giornata di acclimatazione.

25 Leh escursione in jeep al monastero di di Alchi (69 km a ovest di Leh, 2 ore), il più importante del Ladakh da un punto di vista storico-artistico (XI-XIV sec.). Proseguimento per il monastero di Ridzong. Situato in una fantastica posizione, si attiene scrupolosamente alle regole monastiche secondo gli ideali dell'ordine Gelupa.

26 Proseguimento in Jeep per la valle di Phokhar (171 km., 6-7 ore) nel distretto di Kargil. Lungo il tragitto visita al famoso monastero di Lamayuru e sosta a Mulbeck per la visita del Buddha Maitreya, figura intagliata nella roccia alta sette metri, opera che risale probabilmente all'VIII secolo. Pernottamento in un'abitazione locale.

27 Escursione a piedi (30 min.) a Chomo Shugpa, nei pressi di una foresta di ginepri, per assistere al festival.

28 Phokar – Sapi, valichiamo in jeep il passo di Sapi (1 ora), camminiamo per l'ultimo tratto del viaggio lungo un facile sentiero in leggera discesa tra campi coltivati e villaggi fino a Chanyul.

29 Chanyul – facile escursione a piedi, visita del monastero, abitazioni locali, medico tradizionale.

30 Chanyul – lasciamo in jeep la valle di Sapi - pranzo a Phokhar (2 ore) in un'abitazione locale – seguiamo per Atitse (3 ore), un piccolo monastero in una valle nei pressi di Lamayuru, dove pernottiamo.

31 Atitse – visita della fortezza di Basgo, antica capitale del Ladakh – giunti al villaggio di Nimmu lasciamo la strada per Leh e seguiamo lungo il fiume Zaskar per Sumda Do (jeep, 3-4 ore).

1 Agosto Escursione a piedi fino al villaggio di Sumda Chung in una valle lunga e stretta tra alte pareti di roccia, visita dell'antico tempio con pitture dello stesso periodo di Alchi e del piccolo villaggio, ritorno a Sumda Do. Proseguimento per Leh in jeep (2 ore).

2 Leh. Escursione sul picco che domina la città di Leh con un piccolo monastero (Tsemo gonpa) e l'antica fortezza. Visita del museo di medicina tibetana e di una clinica tradizionale.

3 Leh. Visita ai monasteri di Tikse (14 km a est di Leh) e Hemis (45 km a est di Leh, 1 ora).

4 Leh – Delhi (volo aereo), trasferimento in albergo e visita della città.

5 Delhi (possibilità di compiere un'escursione ad Agra in treno).

6 Delhi, visita della città. In serata trasferimento in aeroporto.

7 Delhi – Italia

Spesa prevista: 1440 €

La spesa comprende

L'organizzazione del viaggio da parte dell'agenzia Himalayan Adventure Extraordinary, Leh, Ladakh.

I voli aerei Delhi-Leh e Leh-Delhi e tutti gli spostamenti via terra in jeep in Ladakh.

Il taxi per e dall'aeroporto a Delhi.

L'alloggio per tutta la durata del viaggio in albergo e in tenda.

Il vitto in Ladakh, colazione e cena a Delhi.

Una guida locale in Ladakh che si occupa della logistica.

La guida a Delhi.

Guida culturale dr. Alessandro Boesi (fornirà spiegazioni su storia, arte, religione, medicina tradizionale, modo di vita della popolazione e ambiente naturale della regione).

Alessandro Boesi, biologo, ottiene il dottorato di ricerca di ricerca in Antropologia presso l'Università di Marsiglia. Dal 1994 conduce spedizioni scientifiche in Ladakh, Nepal e Tibet Orientale studiando la concezione, la classificazione e lo sfruttamento delle risorse naturali tra le popolazioni tibetane e la materia medica della medicina tibetana. T.: 3337450952, alessandro.boesi@tiscali.it; www.shangdril.org.

La spesa non comprende

Il pranzo a Delhi. Il visto per l'India (50 €). L'eventuale assicurazione. Il volo aereo Italia-Delhi-Italia (circa 750-900 €). Per la camera singola a Delhi per tre giorni, calcolare 60 € in più.

E' possibile anticipare o estendere il soggiorno in Ladakh o in India.