

PROGRAM POBYTU

D1 Lhasa Airport Pickup

Przylot do Lhasy – odbiór z lotniska, wręczenie białej khaty (tradycyjny tybetański szal ceremonialny) – zameldowanie w hotelu.

Uwaga: Prosimy o powstrzymanie się od kąpieli w dniu przyjazdu. Należy jeść dużo warzyw i owoców, pić dużo wody oraz unikać palenia i spożywania alkoholu.

D2 Lhasa — Tibet Museum — Sera Monastery — Lhasa

Po śniadaniu wizyta w Muzeum Tybetańskim. Sala, niosąca tysiącletnią cywilizację ośnieżonego płaskowyzu, przypomina grubą, trójwymiarową księgę historii.

Po lunchu wizyta w klasztorze Sera.

Muzeum Tybetańskie:

Muzeum Tybetańskie znajduje się w południowo-wschodniej części Norbulingki w Lhasie i jest pierwszym nowoczesnym, kompleksowym muzeum w Tybecie. Poprzednie muzeum było zbudowane w 1999 roku, następnie zostało odnowione i rozbudowane, i ponownie otwarte w 2022 roku. Muzeum gromadzi ponad 520 000 artefaktów i prezentuje liczne wystawy, w tym wystawę pn. „Wieczna Pieśń Krainy Śniegu”, co czyni je doskonałym oknem na historię, kulturę i zwyczaje Tybetu.

Klasztor Sera:

Pełna nazwa klasztoru Sera to „Klasztor Sera Mahajana”. Położony jest u podnóża góry Sera Uzi na północnych przedmieściach Lhasy i jest jednym z sześciu głównych klasztorów szkoły gelug buddyzmu tybetańskiego. Założony w 1419 roku przez Jangczuba Czodzie, ucznia Congkhapy, klasztor charakteryzuje się wspaniałą architekturą, licznymi kolejami i wioskami klasztorowymi. Znajduje się w nim bogata kolekcja buddyjskich posągów i malowideł ściennych, a wyjątkowe sesje debat są znakiem rozpoznawczym klasztoru. Klasztor Shara jest ważnym miejscem świętym dla zrozumienia kultury buddyzmu tybetańskiego.

D3 Lhasa - Potala Palace -King Mountain Viewpoint — Jokhang Temple — Barkhor Street — Lhasa

* Uroczyste powitanie powiązane z prezentacją Pałacu

Pałac Potala – średniowieczna „Świąta Świątynia”

Songtsen Gampo (Songcen Gampo – król Tybetu z dynastii z Jarlungu, panujący w latach 609/614 – 649), spędził połowę swojego życia na podboju Tybetu, a drugą połowę na budowaniu wspaniałych pałaców i świątyń. Wędrując przez złocone sale, stupy, sypialnie i korytarze, światła są przyćmione, zasłony zaciągnięte, a zapach herbaty z masłem unosi się w powietrzu, jakbyś zapadł w starożytny sen, nieświadomie zatracony w pismach, posągach Buddy, malowidłach ściennych i odległych legendach. Po opadach śniegu Pałac Potala, skąpany w ciepłym zimowym słońcu, wydaje się jeszcze bardziej majestatyczny.

Ze względu na zmieniające się godziny otwarcia Pałacu Potala, dokładna godzina zwiedzania zostanie dostosowana do harmonogramu otwarcia pałacu. Zwiedzanie Pałacu Potala (około 2 godzin, z godzinnym limitem czasu na zwiedzanie wewnątrz pałacu). Proszę o przygotowanie aparatów fotograficznych i kamer, gdyż będzie możliwość wykonania sesji zdjęciowych na platformie widokowej **Yao Wang Shan**.

To niewątpliwie najlepsze miejsce do robienia panoramicznych zdjęć Pałacu Potala. Miejsce to widnieje na banknocie 50 juanów. O wschodzie i zachodzie słońca wielu turystów i backpackerów rozstawia tu swoje statywy, czekając na swoją kolej. Z tej perspektywy Pałac Potala jest tak piękny, że wystarczy nacisnąć spust migawki i zrobić oszałamiające zdjęcie.

*Spacer ulicą Barkhor i placem świątyni Jokhang + degustacja herbaty w stylu tybetańskim. Ulica Barkhor – światowej sławy ulica kulturalna: święty szlak pielgrzymkowy (czas zwiedzania we własnym zakresie).

Ulica Barkhor biegnie wzdłuż zewnętrznych murów świątyni Jokhang, znana jest jako ulica Ośmiokątna. To właśnie tą trasą buddyści tybetańscy odprawiają rytuał okrażania świątyni. Przyciąga ona pielgrzymów z całego kraju, którzy gromadzą się na starych ulicach i wąskich uliczkach. Tybetańczycy ubrani w kolorowe tradycyjne stroje i wierni w podartych ubraniach tłoczą się na tej samej trasie okrażania świątyni.

Uwaga: na straganach na ulicy Barkhor można kupić wiele podróbek i towarów niskiej jakości. Proszę zachować ostrożność przy zakupie rękodzieła, aby uniknąć oszustwa!

* Kolację z pieczonej jagnięciny.

D4 Lhasa — Seji La Pass — Lulang Forest Sea — Nyingchi

Wyjazd z hotelu i przejazd do miasta **Nyingchi** (Linzhi).

W trakcie podróży udanie się na przełęcz Seji La, w celu podziwiania pięknych krajobrazów.

Po lunchu (specjalny kurczak w kamiennym garnku), udanie się do lasu Lulang.

Przejazd do miasta Nyingchi.

Przełęcz Seki:

Przełęcz Seji La znajduje się w mieście Linzhi w Tybecie, na wysokości 4728 metrów n.p.m. Jest to obowiązkowy punkt na drodze z Lhasy do Linzhi i wyznacza dział wodny między rzeką Nyang a rzeką Palong Zangbo. Tutaj flagi modlitewne powiewają na wietrze, a odwiedzający mogą podziwiać odległe widoki na górę Namcha Barwa i pobliski las Lulang. To idealne miejsce do podziwiania górskich krajobrazów i ośnieżonych szczytów gór i lasów.

Lulang Forest Sea (Morze Lasu Lulana):

Morze Lasu Lulang znajduje się w miejscowości Lulang, w dystrykcie Bayi, w mieście Linzhi w Tybecie, przy drodze krajowej nr 318. W języku tybetańskim oznacza to „Dolinę Króla Smoków” i rozciąga się na wysokości od 2700 do 4200 metrów n.p.m.

Obszar ten charakteryzuje się wysokimi, ośnieżonymi górami, bujnymi lasami, zielonymi łąkami, krętymi strumieniami i bujną roślinnością dzikich kwiatów. Często nazywane jest „Syczanem Tybetu” i „Szwajcarią Śnieżnego Regionu”, co zyskało mu reputację zapierającego dech w piersiach ziemskiego raju, który zachwyca odwiedzających.

D5 Nyingchi— Kadeng Gorge — Basongcuo Lake — Lhasa

Wyjazd z hotelu i udanie się do wąwozu Kadeng George.

Następnie przejazd do Basongcuo (wyspę na środku jeziora) zwiedzanie świątyni Cuocong Gongba Temple

Basongcuo:

Basongcuo, jedyny naturalny punkt widokowy klasy 5A w Tybecie, znany jest jako „Mała Szwajcaria” Linzhi. Jest to narodowy punkt widokowy i został wpisany na listę światowych atrakcji turystycznych przez Światową Organizację Turystyki (WTO).

W 2001 roku otrzymał tytuł Narodowego Parku Leśnego. Łączy w sobie ośnieżone góry, jeziora, lasy, których krajobraz zmienia się w zależności od pory roku. Skorzystaj z autobusu turystycznego i udaj się na centralną wyspę jeziora, Zaxi, gdzie znajdziesz świątynię sekty Nyingma z czasów dynastii Tang – świątynię Cuozong Gongba.

Kadengou:

Znany również jako Wąwóz Gading, to malowniczy obszar w Tybecie oznaczony symbolem AAAA, położony na wysokości 2980 metrów nad poziomem morza wzdłuż rzeki Nyang, dopływu rzeki Yarlung Tsangpo. Obszar ten charakteryzuje się surowymi, strzelistymi górami i typowym krajobrazem kanionu, z dziwnymi szczytami, skałami i prastarymi drzewami wznoszącymi się ku niebu, wodospadem spadającym majestatyczną kaskadą z wysokości prawie 200 oraz naturalnymi formacjami skalnymi, przypominającymi Buddę, boginię Guanyin, bóstwa opiekuńcze, Buddę, mnichów śpiewających sutry, boskiego żółwia wzywającego niebo, boskiego orła ofiarowującego skarby, lampki maślane i tybetańską postać Buddy zwaną „sześciosylabową mantrą”.

D6 Lhasa — Nagenla Pass — Namtso Lake — Nyenchen Tanglha Mountain Viewpoint — Lhasa

8:30 Lhasa – Przełęcz Nagenla (wysokość 5190 m n.p.m.) – Nam Co – Punkt Widokowy Nyingchi Tangula- Powrót do Lhasy, aby delektować się specjalnym gulaszem z mięsa jaka i obejrzeć Taniec Garnka.

Namtso Lake „Niebiańskie Jezioro” położone na północnym płaskowyżu tybetańskim, Nam Co, zimą leży spokojnie w objęciach ośnieżonych gór, a jego powierzchnia pokryta jest błękitnym lodem.

D7 Lhasa — Yamdrok Lake — Karola Glacier — Shigatse

Po śniadaniu wyruszamy z hotelu samochodem. Około godziny 9:00 odwiedzimy malownicze jezioro Yamdrok (czas zwiedzania około 40 minut). Około godziny 14:00 pojedziemy do lodowca Karola, aby podziwiać piękno starożytnego lodowca. Wieczorem zatrzymamy się w mieście Shigatse (Rikaze).

Yamdrok Tso:

Turkusowe kolczyki bogini, Yangzuo Yongtso to święte jezioro w Tybecie o czystej i słodkiej wodzie. Jezioro jest błękitne, a w jego wodach odbijają się ośnieżone góry, góry, wioski, krowy i owce, zrelaksowane i szczęśliwe. Powierzchnia 638 kilometrów kwadratowych, wysokość 4441 metrów, linia brzegowa jeziora 250 km. Widok ze szczytu góry Gangbala, szafirowy Yangzuo Yongtso.

Lodowiec Karjola (Szwajcaria):

Lodowiec Karola znajduje się w mieście Shannan, Langkazi, na granicy powiatu Jiangzi, 71 kilometrów od powiatu Jiangzi, u wschodnich źródeł rzeki Chu. Wysokość głównego szczytu wynosi 7191 metrów, a wysokość krawędzi czołowej jeziora lodowego 5560 metrów. Górna część lodowca, wsparta na południowym zboczu szczytem Naiqin Kangsang, tworzy czapę lodową, a dolna część dwóch wiszących lodowców tworzy jezioro lodowe. Powierzchnia 9,4 kilometrów kwadratowych.

D8 Shigatse – Zashilunpo Monastery – Lhasa

Po śniadaniu przejazd do klasztoru Zashilunpo, który zajmuje powierzchnię 150 000 m². W klasztorze mieszka 57 mnichów, a wszystkie świątynie mają łącznie 3600 m². Budynek łączy w sobie tradycyjne cechy architektoniczne regionu tybetańskiego z buddyzmem. Tradycyjne rzemiosło tybetańskie i elementy architektoniczne tybetańskiej sztuki buddyjskiej. Banchen Lingta, czyli uroczyste odprawianie rytuału, to tylko niektóre z atrakcji.

D9 Lhasa —cozy Home

Powrót do swojego przytulnego domu w Zashilunpo ze wzruszającymi i cudownymi wspomnieniami, jakie dała Ci Tybetańska kraina!

Porada: Przed wyjazdem sprawdź dokładnie, czy masz wszystkie swoje rzeczy.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

1. Osoby z **poważnym** nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca, płuc itp. nie powinny podróżować do Tybetu i prosimy nie przywozić przeziębień.
2. Tybet położony jest na płaskowyżu, większość gości będzie miała mniej lub bardziej wrażliwą reakcję na choroby wysokościowe, o ile zwróci uwagę na odpoczynek i odpowiednią dietę (nie należy jeść zbyt dużo, ponieważ zwiększa to obciążenie żołądka i jelit), objawy naturalnie ustąpią; przed i po Tybecie wskazane może być przyjmowanie leków, takich jak: leki na choroby wysokościowe, w przypadku poważnych dolegliwości wskazane mogą być inhalacje tlenowe lub inhalacje z zawiesiny soli fizjologicznej.
3. Ze względu na szczególną sytuację w Tybecie, prosimy o zwrócenie uwagi na swoje bezpieczeństwo, pamiętając o tym, aby nie opuszczać grupy ani nie zmieniać planu; cenne rzeczy prosimy zostawić w recepcji hotelu, a nie w pokoju. Wieczorem, jeżeli ktoś chce się zabawić, prosimy o zabranie osoby towarzyszącej, a powrót do hotelu przed godziną 24:00 nie wpłynie na plan kolejnego dnia wycieczki.
4. Ze względu na długą trasę w Tybecie, dużo czasu spędzonego w samochodzie, czasami nie uda się zjeść na czas. Prosimy o zabranie przekąsek i ciastek. Żeń-szeń amerykański może pomóc w orzeźwieniu. Należy zwrócić uwagę na własne ciepło podczas podróży. Pierwszego dnia prosimy unikać kąpieli i mycia włosów, aby uniknąć przeziębień. W Tybecie różnica temperatur między rankiem a wieczorem jest duża, przełęcz znajduje się wyżej, a temperatura jest niższa. Prosimy o zabranie wełnianego swetra, grubej kurtki, dżinsów itp. Należy zadbać o ciepło. W Tybecie słońce jest silne, a klimat jest wyjątkowo suchy. Należy zabrać krem z filtrem, okulary przeciwsłoneczne, balsam do ust i inne niezbędne produkty.
5. Zgodnie z odpowiednimi przepisami Narodowej Administracji Turystycznej, nieukończenie wszystkich zaplanowanych wycieczek lub wcześniejszy powrót do miejsca wyjazdu z przyczyn niezależnych od gościa będzie równoznaczne z automatycznym rezygnacją z wycieczki, a opłaty za wycieczkę nie zostaną zwrócone.
6. z wyłączeniem wszystkich kosztów poza programem, nie obejmuje różnicy w cenie pokoju jednoosobowego.