**7 дней / 6 ночей**

**Маршрут:** Аэропорт Гонггар – Лхаса (КИТАЙ) (3н) – озеро Нам-Цо (4729 м) – Лхаса (1н) – Ямдрок-Цо (3840 м) – Гьяндзе (3950 м) – Шигадзе (3900 м) (1н) – Лхаса (3650 м) (1н) – Аэропорт Гонггар

**Это будет незабываемое Путешествие на «Крышу мира», в Страну Снегов, Место, откуда пошло широкое распространение Тантрического Буддизма. Мы приглашаем вас совершить незабываемое путешествие в Тибет – открыть для себя Лхасу и Шигадзе, побывать в древних монастырях, увидеть невероятной красоты священные озера Нам-Цо и Ямдрок-Цо и совершить омовение в этих священных озерах, окунуться в мир тибетского буддизма и по-новому взглянуть на мир вокруг себя.**

**Что ждет нас в этом путешествии:**

- Посещение самых значимых мест столицы Тибета – Лхасы и окрестностей, священных для паломников со всего мира, Легендарный дворец Потала;
- Красивейшие горные перевалы и священное высокогорное озеро Ямдрок-Цо;
- Священное озеро Нам-Цо;
- Древние крепости и монастыри Шигадзе;
- Невероятные пейзажи Тибетского плато;
- Прекрасная возможность соприкоснуться с культурой и бытом местного населения, историей Тибета.

**Тибет** – высокогорное плато, загадочное мистическое место, привлекающее своей труднодоступностью и уникальностью. Тибет часто становится самым желанным местом назначения для бывалых путешественников, и не зря он именуется «крышей мира»: бóльшая часть территории расположена на высотах, превышающих 4000 метров над уровнем моря.

**Высокогорный Тибет** – таинственное «место силы». Не так давно эти священные для всех буддистов земли были скрыты от глаз посторонних. Сегодня Тибет посещают паломники со всего мира, желающие окунуться в мистическую атмосферу этого края, посетить древнейшие на планете религиозные памятники – величественные монастыри и духовные школы, а также насладиться чистейшим горным воздухом и великолепной природой.

**Высоты нашего тура:** Лхаса (3650 м) – озеро Нам-Цо (4729 м) – озеро Ямдрок-Цо (3840 м) – Гьяндзе (3950 м) – Шигадзе (3900 м) – Лхаса (3650 м)

**В Тибете ещё немало неизведанных уголков: доступ туристов в некоторые районы до сих пор ограничен китайским правительством, и это одно из немногих мест на Земле, где всё ещё можно почувствовать себя первооткрывателем! Крыша Мира ждет вас!**

## ДЕНЬ 0. Вылет из Москвы

Примерный рейс
**22:40** вылет из Москвы (Шереметьево) рейсом 3U-3888 авиакомпании Sichuan Airlines в Чэнду (в полете 8 ч 5 м)

## ДЕНЬ 1. Аэропорт Гонггар – Лхаса (КИТАЙ)

**11:45** Прилет в Чэнду (пересадка 4 ч 15 м)
**16:00** Вылет из Чэнду рейсом 3U-6637 (в полете 2 ч 30 м)
**18:30 Прилет в Аэропорт Гонггар (Лхаса)**
Во время полета, если нам везет с погодой, открываются прекрасные виды на Гималаи и Эверест. После приземления в аэропорту Тибета Гонггар встреча с гидом / представителем компании **переезд в Лхасу**, трансфер в отель и заселение. Короткий брифинг о программе путешествия.
*Тысячетрёхсотлетняя **Лхаса** – историческая столица Тибета. Она же – «крыша мира», она же – «место богов», она же – веками недоступная, лишь 20 лет назад открытая для туристов маленькая точка на карте. Лхаса расположена на высоте 3650 м над уровнем моря на северных склонах Гималаев, и название её означает «Земля Богов».*
*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.*

Остаток дня – **свободное время** для расслабления и акклиматизации. Лхаса находится на высоте **3650 метров** над уровнем моря, и чтобы привыкнуть к высокогорью, лучше всего посвятить весь день неспешным прогулкам или отдыху в отеле.

**Ночь в Лхасе в отеле Minshan 4* или Shangri-La 5***

## ДЕНЬ 2. Лхаса (3650 м) и окрестности

Завтрак в отеле и подготовка к выезду.
Сегодня нас ждет продолжение **экскурсий по Лхасе** и окрестностям города. С утра мы отправимся в западную часть города и посетим **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 нас 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 продолжаются 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 мы сможем понаблюдать за **философскими диспутами** монахов – это по-настоящему увлекательное зрелище!

Возвращение в отель и отдых.

**Ночь в Лхасе в отеле Minshan 4* или Shangri-La 5***

**ДЕНЬ 3. Лхаса (3650 м)**
Завтрак в отеле.

В этот день **состоится наше знакомство с Лхасой – колыбелью тибетской цивилизации**.
Нас ждет экскурсия почти на весь день.
Мы увидим главные святыни Лхасы – **дворец Далай Лам Потала, первый буддистский храм Тибета – Джоканг**.
Эти места являются священными для тибетцев поражают своей атмосферой и энергетикой. Вы увидите множество паломников, совершающих простирания перед Джокангом, люди со всего Тибета приезжают сюда, чтобы совершить кору вокруг храма и поклониться главной святыни храма **статуе Джово Шакьямуни**. Считается, что желание, загаданное от всего сердца напротив Статуи, исполнится.

С утра мы направимся к главной доминанте всего города и Тибета – **дворцу Потала**.
***Дворец Потала** – наивысший замковый комплекс в мире. Свое название он получил в 11 столетии. Само слово «Потала» происходит из санскрита и обозначает **«Мистическая гора».** Дворец назван в честь горы Поталака – мифического места обитания бодхисаттвы Авалокитешвара, живым воплощением которой является Далай лама.*
***Строительство Поталы** началось в 637 году на высоте почти четыре тысячи метров над уровнем моря туфаньским правителем Сронцзангампом в качестве главной императорской резиденции для него и его новоиспеченной супруги принцессы Вэньчэн. До этого здесь уже располагались пещеры для медитации. Весь дворцовый комплекс, состоящий из тысячи залов и комнат, был окружен высокой крепостной стеной, а войти в него можно было через четверо ворот.*
*Однако после пожара и междоусобных войн дворец был капитально разрушен и обрел **настоящий облик уже при пятом Далай ламе Агван Лобсан Джамцо в середине 17 века**. В результате возник грандиозный комплекс с внутренними двориками, широкими каменными лестницами, часовнями, огражденный высокими стенами и занимающий площадь около трехсот шестидесяти тысяч квадратных метров.*

*В этой реконструкции было задействовано около семи тысяч строителей и еще полторы тысячи скульпторов и художников, создавших уникальные статуи и скульптурные композиции.*
***Потала состоит** из 13 этажей общей высотой 118 метров. Внутри находится одна тысяча комнат, в которых располагается более ста тысяч алтарей и двухсот тысяч буддийских статуй и изображений. Особое внимание уделяется ступам, в которых хранятся реликвии Пятого и Тринадцатого Далай лам.*
*Центральное место среди них занимает **статуя Поталы**, полностью покрытая золотом и весящая полтонны. К тому же в строительстве и декорировании дворца широко использовалось серебро, драгоценные камни и дерево ценных пород.*
*В настоящее время Потала привлекает тысячи буддийских паломников. Они обходят коры (ритуальные обходы) вокруг Дворца, начитывают мантры и молитвы, делают простирания.*
*Тот факт, что **дворец Потала является одним из главных символов Тибета**, сокровищницей культурного и духовного наследия страны, а также величайшим архитектурным памятником региона, способствовал тому, что в 1994 году этот комплекс был включен в Список Мирового культурного наследия **ЮНЕСКО**. Сегодня он представляет собой резиденцию Далай-ламы, место проведения важнейших религиозных обрядов и один из самых интересных музеев мира.*

Во время экскурсии мы посетим Красный и Белый дворцы, прогуляемся по лестницам и террасам. По окончании нас ждет еще одна святыня Лхасы – **монастырь Джоканг**.
***Джоканг** – это сердце Лхасы, сердце Тибета и сердце всего тибетского буддизма. Храм Джоканг (в переводе с тибетского означает «Дом Будды») является самым священным местом Тибета, ежедневно привлекающим толпы простирающихся тибетских паломников из всех уголков Страны Снегов. Здесь хранится самая священная статуя всего Тибета – 12-летний Джово Будда. В 2000 году монастырь Джоканг включен в список всемирного наследия ЮНЕСКО.*
*Строительство этого святилища представляется сквозь призму **буддийской мистики**. Оно было начато в 639 г., в период правления тибетского царя Сонгцэна Гампо – распространителя буддизма. В VII в. в Тибете ещё доминировали шаманские верования Бон, согласно которым территория «Страны Снегов» была населена духами и демонами.*
*Царь Тибета Сонгцэн Гампо достиг высоких духовных ступеней буддизма, включая геомантию (фэншуй). Однажды, будучи в глубокой медитации, он покинул тело и взглянул на Тибет из-под небес. Увиденное ему не понравилось: под ним простиралось тело огромной демоницы. Сонгцэн Гампо решил нейтрализовать её вредное влияние, воздвигнув буддийские святилища, монастыри и ступы в ключевых локациях Тибета согласно законам фэншуй.*
***Место для строительства** было выбрано китайской женой царя Вэньчен, также владевшей фэншуй. Она вычислила, что сердце демоницы находится под водами озера Охтанг, существовавшего в центре Лхасы. Постройка святилища Джоканг на этом месте означало бы наделение демоницы сердцем буддизма.*
***Согласно легенде**, попытки осушения озера Охтанг встретили активное сопротивление духов прежней бонской религии. Днём люди засыпали озеро, а ночью духи выносили землю обратно. Решение пришло Сонгцэну Гампо во время очередной медитации. Озеро Охтанг должно было быть засыпано не просто землёй: её нужно было привезти из священной местности, расположенной в 35 километрах от Лхасы, причём в качестве транспорта решили использовать коз. Так и сделали, и в 647 г. священный храм Джоканг был возведён.*
*Построенное сооружение назвали **Раса Трулнанг** («ра»- коза, «са» – земля), чтобы увековечить память тех коз (козлов).*
*Внешний вид храма отразил в себе культуру Китая, Тибета, Непала и Индии.*
*Сонгцэн Гампо на этом не остановился. На территории Тибета были построены ещё 12 буддистских святилищ, полностью нейтрализовавших вредное влияние демоницы. Буддизм начал активно распространяться в стране.*
***Площадь храма Джоканг** составляет 16700 кв. м. В нём находятся несколько десятков святилищ, сотни статуй, много фресок, рукописей, ритуальных предметов и музыкальных инструментов.*

***Три яруса четырёхэтажного восточного дворца*** *символизируют триединую сущность Будды, проявляющуюся в трёх телах – обыденном физическом Нирманакая, видимом в глубокой медитации – Самбхогакая, и постижимом только просветлённым – Дхармакая. Одновременно они – отражение трёх сфер мироздания – чувственной, сферы форм и чистого сознания.*

***В главном зале*** *установлена самая ценная реликвия не только храма, но и Тибета в целом —* ***статуя («Джово») Будды Шакьямуни*** *в возрасте 12 лет, которую привезла с собой как приданое китайская принцесса Вэньчэн. Эта статуя была создана в Индии для правителя королевства Магадха, затем – подарена китайскому монарху. Она изображает ещё не Будду, а юного царевича Сиддхартху Гаутаму. Позднее её освятил сам Будда. В XIV в. тибетский религиозный деятель Цонкапа дополнил статую золотой короной.*
*О злоключениях знаменитой статуи нам расскажет гид.*
*Высота статуи – полтора метра. Она установлена на возвышении в специальном святилище. 12-летний Сиддхартха Гаутама изображён в позе ваджрасана на коленях, одет в мантию из жёлтого шёлка. Правая рука изображена в жесте «прикосновения к земле», а левая – в жесте медитации. Перед статуей непрерывно горят лампады, масло в которое добавляют паломники.*
*Статуя отлита из сплава золота с серебром, бронзой и оловом. Золотая корона украшена драгоценными камнями – бриллиантами, рубинами, сапфирами. На груди – ожерелье-пластрон с бирюзой и кораллами.*

Посетив храм Джокханг и осмотрев основные залы и дворы монастыря, мы отправимся совершить обход монастыря по **улице Бархор**. Здесь расположен оживленный **Бархорский базар** – это настоящее сердце Лхасы, его религиозный и социальный центр. Заглянем в лавки, здесь можно найти интересные украшения и артефакты.

По окончании – возвращение в отель и отдых.
**Ночь в Лхасе в отеле Minshan 4* или Shangri-La 5***

**ДЕНЬ 4. Лхаса – озеро Нам-Цо (4729 м) – Лхаса (в пути 220 км, ~6 час)**
Завтрак в отеле.
Сборы и подготовка к выезду на экскурсию на целый день к **священному озеру Нам-цо**.
***Озеро Нам-Цо*** *– самое крупное соленое озеро на территории центрального Тибета. Озеро, расположенное на высоте 4729 м, вытянулось в длину на 70 километров, а ширина его составляет 30 километров. Нам-Цо в переводе с тибетского означает «Небесное озеро» и считается одним из четырех священных озер Тибета. Местные жители верят, что воды озера Намцо могут даровать очищение, а тем, кто совершит Кору вокруг озера даже открывается будущее. Лазурная гладь озера, отражающая бегущие облака, снежные вершины и изумрудные луга вокруг – создают поистине сказочный пейзаж!*

Путь до Небесного озера проходит через долины рек вдоль подножия **хребта Тангла** к северу от Лхасы. По пути мы **сделаем остановку**, чтобы взглянуть на настоящее чудо Тибета – **Циньхай-Тибетскую железную дорогу**, самую высокогорную в мире.
***Цинхай-Тибетская железная дорога*** *– самая высокогорная и самая длинная на нагорье железная дорога в мире, построенная на «крыше мира» – на самом высоком горном плато.Является одним из самых примечательных железнодорожных маршрутов в мире, простирается примерно на 1956 километров от Синина, столицы провинции Цинхай, до Лхасы, столицы Тибетского автономного района.*
***Интересные факты:***
*- 981 км пересекает территорию, возвышающуюся над уровнем моря на 4000–5000 м, а еще 245 км – на высоте, превышающей 5000 м.*
*- Высочайшая точка трассы – вблизи станции Тангла (5072 м).*
*- Длина дороги в 1226 км сделала ее самой протяженной дорогой, построенной на нагорье.*
*- Третий рекорд установил 3,3-километровый тоннель Фэнхошань на высоте 4905 м, став самым высокогорным тоннелем планеты.*

*- Чтобы пассажиры не страдали высокогорной болезнью, используются специальные герметичные вагоны с возможностью подкачки кислорода, разработанные канадской фирмой Bombardier. Предусмотрены также персональные кислородные маски, а в поезде есть медицинские работники.*
*- Поездка в купейном вагоне обойдется в 1400 юаней (200 долларов), а в плацкартном – 860 юаней.*

А затем отправимся дальше и свернем с основной трассы на север за городком **Дамшунг**. Отсюда мы будем постепенно набирать высоту, чтобы достичь **перевала Лакен-Ла (5190 м).** Отсюда открывается завораживающая панорама священного **озера Нам-Цо**.

Спустившись с перевала, мы отправимся в **поселение Таши-Дор**, расположенное на небольшом полуострове, где находятся кафе и обычно останавливаются на ночлег туристы. Здесь мы сможем пообедать (за доп.плату).

Далее нас ждет посещение **монастыря Таши Дор**, известного благодаря **статуе Короля Нагов и Гуру Ринпоче** в окружении божеств-защитников.
Вокруг монастыря проходит **маршрут малой Коры** – тропа длиной 4 км, которую можно пройти за 1,5 часа. Виды с тропы просто волшебные! Здесь мы встретим пещеру отшельников, пирамидки из камней-мани и множество развешанных повсюду молитвенных флажков, а также две парные скалы, где паломники проверяют себя на грехи, втискиваясь между скал, и пьют священную воду, текущую по камням.
***Монастырь Таши Дор*** *основан в 1337 году нашей эры Гонгтуобой Туоси, монастырь имеет почти 700-летнюю историю и является одним из старейших религиозных мест в окрестностях озера Нам-Цо.*
*На берегу озера Намцо, на высоте 4718 метров над уровнем моря, тихо, словно скрытая жемчужина, раскинулся Таширский полуостров, и монастырь Таши Дор находится в этом укромном месте, служа духовной связью между природой и верой. Будучи единственным монастырем на полуострове, он является не только важным местом для секты Ньингма тибетского буддизма, но и хранит в себе многовековую религиозную культуру и народные легенды. По утрам солнечные лучи освещают золотую крышу монастыря, молитвенные флаги развеваются на ветру, а ароматы благовоний и озерной воды переплетаются — каждый уголок хранит истории, достойные изучения посетителями. Независимо от того, являетесь ли вы ценителем религиозной культуры или путешественником, стремящимся к природной красоте, монастырь Таши Дор привнесет в вас уникальное духовное очарование, присущее только Тибету.*
***Пещера Падмасамбхава*** *(естественное место для медитации), являющаяся легендарным местом монастыря Таши Дор, сочетает в себе природные чудеса и религиозный подтекст. На скальных стенах сохранились природные религиозные отметины. Говорят, что Падмасамбхава много лет медитировал здесь, наполняя пещеру мощной духовной энергией. В пещере мерцает теплый свет масляной лампы, а в глубине находится каменная платформа, на которой установлена статуя Падмасамбхавы. Посетители могут спокойно посидеть, поразмышлять и ощутить покой вдали от шума и суеты.*
*Бесчисленные* ***камни Мани*** *выстроились вдоль молитвенной дорожки, на каждом из которых выгравирована шестисложная мантра. Надписи остаются четкими, несмотря на ветер и дождь, и известны как «каменные писания».*

*Восточная часть озера считается заповедной зоной – здесь можно наблюдать большое количество птиц. На заливных лугах рядом с озером встречаются яки, антилопы, зайцы и лисы, а на скалистых островах и песчаной отмелях – перелетные птицы, включая большого баклана и черноголового хохотуна.*

После прогулки вдоль берега озера мы отправимся в **обратный путь в Лхасу**, сохранив в памяти невероятные красоты Небесного озера Нам-Цо.
По прибытии – возвращение в отель и отдых.

**Ночь в Лхасе в отеле Minshan 4* или Shangri-La 5***

**ДЕНЬ 5. Лхаса – озеро Ямдрок-Цо (3840 м) – Гьянцзе – Шигадзе (3900 м) (в пути 351 км, ~5 час)**
Завтрак в отеле.
Сборы и подготовка к выезду.

Сегодня мы покидаем гостеприимную **Лхасу** и **начинаем путешествие по Тибету вдоль Гималайского хребта** чтобы познакомиться и с другими уникальными достопримечательностями древнего Тибета.
Для начала мы отправимся во второй по величине город Тибета – **Шигадзе**, преодолеем несколько **высокогорных перевалов** и увидим **священное озеро Ямдрок-Цо**.

После выезда из Лхасы нам предстоит спуститься к руслу **реки Брахмапутра**, или **Ярлунг Цанпо** - как ее называют в Тибете, пересечь долину и начать подъем к перевалу **Хамба Ла (4794 м)**, где нам откроются невероятные виды на **священное озеро Ямдрок-Цо**.
***Озеро Ямдрок*** *(или Ямдрок Юмцо, «цо» – по-тибетски озеро) – это одно из четырех священных озёр в Тибете (наряду с озерами Лхамо Лацо, Намцо и Мансаровар). Местные жители глубоко его почитают. Считается, что, если воды этого озера высохнут, то жители Тибета исчезнут и он станет пустынной незаселенной землей. Тибетцы верят, что Ямдрок – это земная манифестация природной силы, дарящей жизнь.*
*Совсем немаленькое по площади (754 кв.км.), озеро вытянуто в длину и напоминает по форме свернувшегося скорпиона. На озере девять островов, один из которых дал приют монастырю. На нем же находится каменный отпечаток ноги Падмасамбхавы.*
*Пейзажи этих мест изумительной красоты, а берега озера окружены величественными горами Гималаи, среди которых сияет снежная вершина семитысячника Ноджин Канцанг.*
***Необычным*** *является то, что озеро пополняется только талыми водами с окрестных гор, и ни одна река не вытекает их него. Из Ямдрок Цо никаких рек не вытекает, и равновесие талых вод и поверхностного испарения поражает ученых. Может быть, за эту необычность озеро испокон века почитается священным.*
*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 мы спустимся к берегу озера и проследуете далее – к **перевалу Каро Ла (5045 м)**. Подъём на перевал захватывает дух, поскольку проходит прямо под скалами горы Ноджин Кангцангю, откуда к перевалу спускается огромный ледник, и нависает прямо над дорогой.

Отсюда уже недалеко до **города Гьянцзе**. Здесь нас 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-тиярусному 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.*

***Монастырь Пелкор Чоде*** *представлял собой комплекс из 15 монастырей трех разных традиций, что само по себе является редкостью для тибетского буддизма.*
*Монастырь был основан в 1418 году. Название монастырю дали в честь сына Лангдармы Пелкор Цен, жившего в 9 веке.*
*В монастыре находятся несколько храмов. Наиболее представляющий интерес – основной Зал Собраний. Он уцелел во время Культурной революции, также сохранились фрески – изображения 84 махасиддх. Храм возведён на 8 длинных и 48 коротких столбах. Главная*

*статуя в храме Джово Махаболдхи. Вместо обычных настенных росписей и большого колеса жизни, вход в храм украшен четырьмя царями-защитниками.*
*В монастыре постоянно проживают около 100 монахов. Весь день в монастыре молятся, простираются, делают подношения паломники со всего Тибета.*
***Главная достопримечательность монастыря – самая большая ступа Центрального Тибета – знаменитая ступа Кумбум**. В ней пять этажей, множество комнат, статуй и алтарей. Она достигает 37 метров и является самым большим чортеном такого рода в Тибете. «**Кумбум**» означает 100 тысяч изображений Будды, которые нарисованы на стенах ступы. Внутри на четырёх этажах расположились 108 комнат с тысячами статуй и настенных изображений Будды. По сути Кумбум является мандалой пути Будды к просветлению.*

После мы **переедем в столицу провинции Цанг** – второй по величине город в Тибете **Шигадзе – резиденцию Панчен Ламы** – второго духовного лица Тибета (1 – 2 часа).
От Гьянцзе до **Шигадзе** всего 90 км, поэтому остаток пути мы проделаем 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.
*У подножия холма, на котором расположена крепость Шигадзе Дзонг, притулился маленький тибетский старый город, где сохранились старые тибетские здания и постройки.*
***Шигадзе** издавна является важным торговым и административным центром. В крепости (Дзонг) когда-то жили короли Цанга. Не теряет город своего значения и сейчас, ведь он расположен на основной трассе, ведущей из Лхасы на запад.*
*С давних времен Шигадзе, а точнее, расположенный рядом монастырь Ташилунпо, является резиденцией Панчен-лам, манифестаций Будды Амитабхи, вторых по рангу в школе Гелуг после Далай-лам.*

**Ужин.**
**Ночь в Шигадзе в отеле Gersar 4* или Hilton Hampton 5***

**ДЕНЬ 6. Шигадзе (3900 м) – Лхаса (3650 м) (около 6 часов)**
Завтрак в отеле.
Сборы и подготовка к выезду.
Перед тем, как покинуть **Шигадзе**, мы осмотрим 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.*

Мы посетим один из крупнейших в центральном Тибете **знаменитый монастырь Ташилумпо**, основанный в 1447 г., **с огромной статуей Майтрейи – Будды грядущего**
***Монастырь Ташилунпо** – один из крупнейших монастырей Тибета, построенный в 15 веке, относится к школе гелуг тибетского буддизма. Ташилунпо основан учеником ламы Цонкапы, призванным впоследствии первым Далай Ламой. Четвертый Панчен лама значительно расширил монастырь и сделал его резиденцией Панчен лам (второй по рангу лама после Далай-ламы в школе гелуг).*
*Монастырь строился на деньги тибетской знати. Его название по-тибетски означает «все счастье и благополучие собрано тут».*
*Монастырь занимает площадь 70 000 квадратных метров и на данный момент является одним из крупнейших действующих монастырей в Тибете, являя собой внушительное зрелище. Среди его сокровищ – **огромная золотая статую Будды Будущего (Майтрейи)** – самая большая позолоченная статуя в мире.*

Сегодня нас ждет **возвращение в Лхасу** (около 4 часов по Шоссе Дружбы, связывающим Тибет и

Непал). Трасса до **Лхасы** проходит вдоль могучей реки **Брахмапутры**.
***Брахмапутра*** *– одна из священных рек Индии, известная в Тибете как Ярлунг Цангпо, берет свое начало у священной горы Кайлас, протекает вдоль северного склона Гималаев практически по всему Южному Тибету с запада на восток, а затем прорывается по глубочайшим ущельям через Гималаи, чтобы уже на равнинах Индии и Бангладеш разлиться широким руслом и нести свои бурные воды к Бенгальскому заливу. Гималайские горы появились позднее, чем река, по мере их роста она успевала прокладывать и размывать себе русло. В Тибете воды реки чисты и прозрачны, а цвет их соперничает с бирюзовыми камнями в украшениях тибетских женщин. Брахмапутра еще недавно была географической загадкой. До XIX века вообще не знали, что Брахмапутра и Ярлунг Цангпо – одна и та же река: в Тибете и на равнине она течет в противоположных направлениях, а место поворота очень труднодоступно.*

По прибытии в **Лхасу** – заселение в отель и отдых.
**Ночь в Лхасе в отеле Minshan 4* или Shangri-La 5***

**ДЕНЬ 7. Лхаса – вылет в Москву**
Завтрак в отеле.
Трансфер в аэропорт Гонггар (1, 5 часа).
Вылет в Москву.
Примерный рейс
**11:30** вылет из Лхасы рейсом 3U-6632 авиакомпании Sichuan Airlines (в полете 2 ч 10 м)
**13:40** Прилет в Чэнду (стыковка 3 ч 20 м)
**17:00** вылет из Чэнду рейсом 3U-3887 (в полете 8 ч 20 м)
**20:20** Прилет в Москву (Шереметьево)

**Цена тура на одного человека при проживании в отелях 4* (Minshan 4* + Gersar 4*) при двухместном размещении. ВЫСОКИЙ СЕЗОН (МАЙ – ОКТЯБРЬ):**
**при группе 1 человек – $5493**
**при группе 2 человека – $2886**
**при группе 3-4 человека – $2162**
**при группе 5-6 человек – $1669**
**при группе 7-9 человек – $1393**
**при группе 10 и более человек – $1216**
**Доплата за одноместное размещение – $423**

**Цена тура на одного человека при проживании в отелях 5* (Shangri-La 5*+ Hilton Hampton 5*) при двухместном размещении ВЫСОКИЙ СЕЗОН (МАЙ – ОКТЯБРЬ):**
**при группе 1 человек – $7028**
**при группе 2 человека – $3588**
**при группе 3-4 человека – $2933**
**при группе 5-6 человек – $2446**
**при группе 7-9 человек – $2168**
**при группе 10 и более человек – $1990**
**Доплата за одноместное размещение – $1198**

**Цена тура на одного человека при проживании в отелях 4* (Minshan 4* + Gersar 4*) при двухместном размещении. НИЗКИЙ СЕЗОН (НОЯБРЬ – АПРЕЛЬ):**
**при группе 1 человек – $5048**
**при группе 2 человека – $2682**
**при группе 3-4 человека – $2004**
**при группе 5-6 человек – $1530**
**при группе 7-9 человек – $1279**
**при группе 10 и более человек – $1139**
**Доплата за одноместное размещение – $379**

**Цена тура на одного человека при проживании в отелях 5* (Shangri-La 5*+ Hilton Hampton 5*) при двухместном размещении НИЗКИЙ СЕЗОН (НОЯБРЬ – АПРЕЛЬ):**
**при группе 1 человек – $6210**
**при группе 2 человека – $3244**
**при группе 3-4 человека – $2568**
**при группе 5-6 человек – $2094**
**при группе 7-9 человек – $1842**
**при группе 10 и более человек – $1704**
**Доплата за одноместное размещение – $944**

**В стоимость тура включено:**
- проживание в отелях по программе (двухместное размещение);
- завтраки в отелях;
- трансферы аэропорт-отель-аэропорт;
- транспортное обслуживание по маршруту с использованием частного автотранспорта с кондиционером;
- входные билеты в монастыри, монументы, музеи по программе;
- пермит на посещение Тибета и всех районов по программе;
- сопровождение англоязычным местным тибетским гидом (обязательно для посещения Тибета);
- питьевая бутилированная вода во время переездов и экскурсий

**В стоимость тура не включено:**
- международный перелет Москва – Чэнду – Лхаса – Чэнду – Москва а/к Sichuan Airlines:
Примерный рейс:
Туда:
3U-3888 - SVOTFU - 22:40 - 11:45 + 1 (в полете 8 ч 5 м, пересадка 4 ч 15 м)
3U-6637 - TFULXA - 16:00 - 18:30 (в полете 2 ч 30 м)
Обратно:
3U-6632 - LXATFU - 11:30 - 13:40 (в полете 2 ч 10 м, пересадка 3 ч 20 м)
3U-3887 - TFUSVO - 17:00 - 20:20 (в полете 8 ч 20 м)
- обеды и ужины по программе;
- виза в Китай после 14.09.2026 (До 14 сентября 2026 года гражданам России не нужна виза для въезда в Китай, если цель поездки – туризм, бизнес, участие в программах культурного обмена или посещение родственников и друзей);
- медицинская страховка;
- личные расходы: (алкогольные и прохладительные напитки, телефонные звонки, чаевые, услуги носильщика, прачечной и т.п.);
- другие расходы, не предусмотренные программой тура.

**!!! Важная информация:**
- В программе возможны небольшие изменения, не влияющие на качество программы: программа тура может корректироваться в зависимости от трафика на дорогах, изменений в расписании самолетов и других внешних факторов;
- Мы оставляем за собой право изменить стоимость тура в случае роста цен на бензин, изменения курса обмена валюты и т.п.;
- Фотографии в описании программы собственность организаторов тура.

***«Посмотри на мир. Он куда удивительнее снов» — Рэй Брэдберри.***
***«Живи, путешествуй, не сожалей ни о чем и благодари судьбу» — Джек Керуак.***

**АРКТУР**
+7499-714-7102
+7903-763-6535
info@arktour.club

https://arktour.club/

ARKTOUR