



*Viaggio nel cuore del LADAKH e dello ZANSKAR
Dove il cielo sembra più vicino alla terra*

dal **12 al 25 giugno**
quota base **3.590 euro**
tour leader **Giovanni Miceli**



Nel cuore dell'**Himalaya** indiano si estendono il Ladakh e lo Zanskar, due regioni che custodiscono **paesaggi** spettacolari e antichi **monasteri**. Qui la natura si esprime in tutta la sua imponenza: montagne che superano i seimila metri, vallate attraversate da fiumi impetuosi, deserti d'alta quota e laghi cristallini. Questo viaggio è un percorso attraverso territori **remoti e autentici**, dove il silenzio diventa parte dei paesaggi. Ogni strada percorsa, ogni monastero arroccato sulla roccia e ogni incontro racconta una storia di resilienza, spiritualità e armonia con una **natura** tanto aspra quanto affascinante. Il Ladakh sorprende con il contrasto tra l'aridità del paesaggio e il verde delle oasi create dall'acqua dei ghiacciai, mentre lo Zanskar conserva un carattere ancora più isolato e selvaggio, dove il tempo sembra seguire il ritmo delle stagioni e delle antiche consuetudini.

*"una montagna non si conquista, si raggiunge un passo alla volta"
(proverbio indiano)*

PROGRAMMA short

1° GIORNO **12 giugno** volo ITALIA - DELHI
2° GIORNO **13 giugno** volo DELHI - LEH
3° GIORNO **14 giugno** LEH - SHEY - LEH
4° GIORNO **15 giugno** LEH - DISKIT - NUBRA VALLEY
5° GIORNO **16 giugno** NUBRA VALLEY - PANGONG TSO
6° GIORNO **17 giugno** PANGONG TSO - CHANG LA - LEH
7° GIORNO **18 giugno** LEH - LAMAYURU
8° GIORNO **19 giugno** LAMAYURU - MONASTERO ZANGLA - PADUM
9° GIORNO **20 giugno** PADUM - KARSHA - PADUM
10° GIORNO **21 giugno** PADUM - CASCATA SHEELA - PADUM
11° GIORNO **22 giugno** PADUM - MONASTERO PHUGTAL - MANALI
12° GIORNO **23 giugno** tour MANALI
13° GIORNO **24 giugno** volo MANALI – DELHI e volo DELHI - ITALIA
14° GIORNO **25 giugno** arrivo ITALIA

OPERATIVI VOLO Emirates da Milano

12 GIUGNO **Malpensa - Dubai** 11.30 - 19.30
12 GIUGNO **Dubai - Delhi** 21.30 - 02.25
24 GIUGNO **Delhi - Dubai** 22.05 - 00.05
25 GIUGNO **Dubai - Malpensa** 04.20 - 09.00

EVENTUALI AUMENTI BIGLIETTERIA AEREA

La quota di partecipazione al viaggio è stata calcolata includendo il costo del volo con la miglior tariffa disponibile in classe Economy al momento della stesura del programma. Eventuali supplementi tariffari, ove necessari, verranno comunicati in fase di preventivo precedentemente alla stipula del contratto

HOTEL

DELHI **Ashok Country Resort**
LEH **Samaya**
NUBRA VALLEY **La Shayok**
PANGONG TSO **Snowpine Pangong**
LAMAYURU **Grand Moonland**
PADUM **Potala**
MANALI **Whispering Pines**

INCLUSO

Volo Italia - Delhi incluse tasse aeree e voli interni
Assicurazione medico bagaglio
Tutti i trasferimenti per/da l'aeroporto e assistenza locale
Sistemazione negli hotel in camera doppia in mezza pensione
Pulmino con autista dedicato per tutto il periodo
Guida locale parlante italiano per tutto il tour
Tour leader dall'Italia con minimo 8 iscritti (massimo 11 iscritti)
Permessi fotografici, tasse locali ed entrate ai monumenti

ESCLUSO

Visto consolare online **25 usd**
Assicurazione annullamento viaggio **117 euro**
Pranzi non indicati e tutte le bevande
Spese di natura personale e mance

SUPPLEMENTI camera singola **520 euro**

DAY by DAY

12 giugno volo ITALIA – DELHI

Partenza con volo dall'Italia, arrivo a **Delhi** in nottata e trasferimento in hotel. Pernottamento.

13 giugno LEH PALACE & SHANTI STUPA

Volo interno la mattina presto per Leh, si sfrutterà questo giorno per abituarsi alla pressione dell'aria ad altitudini più elevate. Visita al **Shanti Stupa**, un grande monumento buddhista a forma di cupola. Alla base si trovano delle reliquie sante del Buddha e dalla cima si gode di un'incredibile vista sulla città di Leh.

Visita poi al **Leh Palace**, un ex palazzo della città di Leh, costruito su modello del palazzo Potala di Lhasa. Fu costruito dal re Sengge Namgyal, che fu costretto insieme alla sua famiglia ad abbandonarlo quando le forze Dogra presero il controllo del Ladakh. Il palazzo fu in seguito restaurato e ad oggi contiene una ricca collezione di gioielli e ornamenti.

14 giugno LEH - SHEY – LEH

Nella mattinata, visita al palazzo **Shey Gompa**, dove i re del Ladakh passavano l'estate. Nella città di Shey si può trovare anche una statua di Buddha alta 12 metri. Visita al monastero buddhista di tradizione tibetana **Thiksey Gompa**, uno dei monasteri più affascinanti del Ladakh e successivamente al monastero di **Hemis**,

15 giugno LEH - NUBRA VALLEY (150 km)

Viaggio verso la Valle di Nubra, nel tragitto si visiterà il **Khardung-La**, un alto passo di montagna che fa d'accesso alle valli Shyok e Nubra, il ghiacciaio Siachen sovrasta in parte l'intera valle. Si passerà anche per il villaggio di **Diskit**, capoluogo del distretto di Nubra, dove si può trovare una statua di Buddha alta 32 metri. Arrivo alla **Valle di Nubra**, che alterna montagne imponenti, dune di sabbia e oasi verdi.

16 giugno NUBRA VALLEY - PANGONG TSO (150 km)

Trasferimento verso il **Lago Pangong**, il lago più grande della catena montuosa dell'Himalaya, ad una quota di circa 4300 metri. L'acqua è salata ma durante l'inverno ghiaccia completamente e durante il giorno cambia colore fino a 5 volte in base alla profondità e alla luce ricevuta dal sole.

17 giugno PANGONG - CHANG LA - LEH (160 km)

Ritorno verso Leh, visitando nel tragitto il **Chang La Pass**, un valico situato a 5.360 metri di altitudine sulla strada che collega Leh al Lago Pangong. Il passo deve il suo nome al santone locale, Changla Baba, a cui è dedicato un piccolo tempio sulla cima. Si giungerà a Leh nel tardo pomeriggio, che sarà libero per visitare i dintorni.

18 giugno LEH - LAMAYURU (125 km)

In viaggio verso la Sham Valley, sulla strada principale si arriverà a **Magnetic Hill**, un punto in cui le auto, grazie ad un fenomeno ottico, sembrano procedere in salita da sole. Si potrà anche assistere alla confluenza dei fiumi **Indo e Zaskar**, che si distingue per l'incontro tra le acque fangose dell'Indo e quelle cristalline dello Zaskar. Ci si fermerà in tre diversi monasteri: il monastero di **Alchi**, il **Likir Gompa** e il **Monastero di Lamayuru**, dove il terreno assomiglia alla superficie della Luna.

19 giugno LAMAYURU - PADUM E PALAZZO ZANG LA (210 km)

Partenza per **Padum**, la città capoluogo nel cuore del distretto di Zaskar. Passaggio per il **Passo di Sirsir La**, valico noto per i suoi paesaggi aspri e selvaggi ai 4.760 metri sul livello del mare, si potrebbero avvistare animali selvatici tipici, come le marmotte. Si attraversa anche il **Passo di Singe La**, "Passo del Leone", che offre panorami mozzafiato; per poi arrivare al villaggio di **Zangla**.

20 giugno tour PADUM E MONASTERI

Visita al **Monastero di Stongdey**, il secondo monastero buddhista più grande della valle dello Zaskar, destinazione per numerosi pellegrini e custode di importanti testi sacri e manoscritti. Seconda visita al **Monastero di Karsha**, il più antico monastero della valle dello Zaskar, ospita una comunità di quasi 100 monaci della scuola tibetana di Gelug-pa.

In seguito visita al **Gyalwa Ringna**, complesso di statue e bassorilievi rupestri risalenti al VIII secolo che raffigurano i Buddha nella meditazione.

21 giugno PADUM E CASCATA SHEELA

Visita al **Monastero di Dzongkhul** e al **Monastero di Sani**, entrambi appartenenti al buddismo tibetano. Il Monastero di Sani si trova vicino al Lago di Sani, che ospita una suggestiva statua di Guru Rinpoche. Visita alla **Cascata Sheela**, un pittoresco salto d'acqua situato nell'omonimo villaggio che offre un contrasto spettacolare con il paesaggio roccioso dell'Himalaya.

22 giugno PADUM - MANALI E MONASTERO DI PHUGTAL

Si parte in direzione **Purne**, un piccolo villaggio noto per i suoi paesaggi. Trekking fino al Monastero di Phugtal, costruito all'interno di una grotta naturale e incastonato nella parete rocciosa, visto da lontano ricorda un gigantesco alveare. Ad oggi ospita circa 70 monaci ed è un importante centro spirituale della regione.

Si prosegue poi verso **Manali**, con una sosta alla cascata di Sissu, prima di arrivare a Manali in serata.

23 giugno tour MANALI

Giornata dedicata alla scoperta della città di Manali. Le visite includono il **Tempio di Hidimba Devi**, un antico tempio in legno famoso per la sua particolare architettura e le ricche decorazioni e il **Castello di Naggar**, un'antica residenza reale di oltre 500 anni, con splendide viste sulla valle.

24 giugno volo MANALI – DELHI

Trasferimento da Manali a Kullu per volo interno **Kullu - Delhi**, riposo in hotel e trasferimento all'aeroporto in serata per il volo di ritorno per l'Italia (via Dubai).

25 giugno volo DELHI - ITALIA

Arrivo a **Milano** nella mattinata.

APPROFONDIMENTI

Il Ladakh e lo Zaskar, situati nell'estremo nord dell'India, sono tra le regioni più remote dell'Himalaya. Si trovano a un'altitudine media che supera i 3.500 metri, con molti villaggi che arrivano anche oltre i 5.000 metri.

Questi territori hanno un paesaggio unico, caratterizzato da montagne imponenti, vallate e altopiani attraversati da fiumi. Dal punto di vista culturale, queste regioni sono fortemente influenzate dal buddhismo tibetano, come si può notare dagli innumerevoli monasteri che dominano le vallate; l'isolamento geografico ha contribuito a preservare le tradizioni e lo stile di vita dell'ambiente montano.

Città di Leh

Leh è il principale centro abitato del Ladakh, nella valle del fiume Indo, in uno scenario himalayano di straordinaria bellezza. La sua posizione strategica, lungo le antiche rotte commerciali che collegavano India, Tibet e Kashmir, la fece diventare un vivace centro di scambi di seta, spezie e tè, dando vita a un continuo incontro di popoli diversi. Ad oggi, nonostante la presenza di hotel e infrastrutture moderne, Leh conserva il fascino della sua antichità, come testimonia il centro storico che si snoda tra vicoli stretti, case tradizionali, mercati vivaci e luoghi di culto sia buddhisti che musulmani, che raccontano la sua lunga storia di convivenza multiculturale.

Monasteri in Ladakh e Zaskar

Conosciuti con il nome di gomba "luogo di meditazione", rappresentano il simbolo più autentico della cultura e della spiritualità di queste regioni, appartengono alla tradizione del buddhismo tibetano e condividono caratteristiche che li rendono unici al mondo. Una di queste è la posizione: sorgono quasi sempre in luoghi elevati, su cime rocciose o sulle pendici delle montagne, questa scelta da un lato permetteva di controllare i dintorni e proteggere il monastero da invasioni, dall'altro simboleggiava la ricerca di una vicinanza al cielo. Sono quasi tutti isolati e costruiti con materiali reperibili sul posto, le pareti bianche, i tetti piatti e le decorazioni rosse e ocre costituiscono elementi comuni a quasi tutti questi monasteri.

Popolazioni d'alta montagna

Le popolazioni che incontrerai sono accomunate da uno stile di vita influenzato dall'ambiente montano e dal clima rigido, vivere in queste zone significa adattarsi a risorse limitate e grandi distanze tra i villaggi, ma questi fattori hanno favorito la nascita di comunità molto unite. I villaggi sono abitati da agricoltori e allevatori, conosciuti per la loro ospitalità, cordialità e la loro semplicità.

DA SAPERE

VISTI

Per l'ingresso in India è richiesto il visto consolare ottenibile direttamente sul sito del Governo indiano <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html> al costo indicativo di 25 dollari.

Necessario passaporto con almeno 6 mesi di validità residua dopo la data del rientro.

VACCINAZIONI

Nessuna vaccinazione è obbligatoria. Consigliamo di consultare il proprio medico o l'ufficio d'igiene sulla necessità di effettuare vaccinazioni o profilassi del caso.

CLIMA

Tra la metà e la fine di giugno, il clima è generalmente uno dei migliori dell'anno per viaggiare, ma con delle differenze tra le aree in base all'altitudine. In Ladakh di giorno le temperature possono variare tra i 18 e i 28 gradi a seconda del sole e del vento, mentre la notte dai 5 ai 12 gradi. Le precipitazioni sono molto scarse e il clima rimane per lo più secco. Nello Zaskar, mediamente più alto, di giorno le temperature si aggirano verso i 20 gradi, ma di notte arrivano anche a 0 gradi, i passi di montagna possono presentare ancora neve residua.

MEDICINE

Medicinali abituali d'uso corrente tipo pronto soccorso: disinfettanti intestinali, antidiarroici, fermenti lattici, aspirine, antidolorifici, antibiotici, cerotti, disinfettante, garze sterili, cerotti da sutura. Medicinali salvavita per uso personale, amuchina per detergersi le mani, repellenti per insetti, crema antistaminica, crema solare e burro cacao. Per chi avesse problemi cardiaci o di pressione, si consiglia di consultare il proprio medico, essendo il viaggio sempre ad altitudini elevate, sopra i 3.000 metri.

ABBIGLIAMENTO

Anche se le giornate possono essere piacevolmente miti, il segreto è vestirsi a strati, poiché basta entrare nell'ombra, salire di quota o aspettare il tramonto per vedere le temperature abbassarsi. Si consiglia di portare magliette tecniche o in cotone, maglie a maniche lunghe, pile o felpa calde, un piumino medio, una giacca antivento, pantaloni lunghi da trekking, scarpe da camminata, berretto e guanti.

COMUNICAZIONI

In molte residenze oramai è presente un discreto wifi, utilizzabile in modo gratuito.

FUSO ORARIO

Ci sono 4 ore e mezzo di differenza tra l'Italia e l'India, che si riducono a 3 e mezzo quando in Italia è in vigore l'ora legale.

VALUTA

In India è in vigore la Rupia, 1 euro = 110 rupie al 2 giugno 2026. E' possibile prelevare moneta locale dai bancomat. Al vostro arrivo in India il nostro staff vi agevolerà nel cambio della valuta.

TRASFERIMENTI

Spostamenti effettuati a bordo di Pulmino Tempo Traveller, pulmino comodo da 16 posti con autista esperto. In India la vita si svolge per strada, spostarsi quindi è sempre fonte di sorprese e incontri speciali. I tempi di percorrenza sono sempre molto indicativi. Le strade in alta montagna non sono quasi mai in buono stato.

VOLTAGGIO

Sempre 220-230V, le prese sono triangolari con la terra nel vertice alto, comunque compatibili con le nostre spine a 2 poli.

CUCINA E BEVANDE

La cucina in queste regioni è molto diversa da quella che molti associano all'India, poiché risente fortemente dell'influenza tibetana e del clima; è una cucina semplice, nutriente e pensata per fornire energia. I piatti non sono elaborati, sono ravioli, zuppe, gnocchi, pane, cereali e una specie di pasta; le bevande sono principalmente tè caldi.

ACQUISTI

Fare shopping in India è una vera e propria arte, e anche un vero piacere. Intrattenetevi con i commercianti dei vari negozietti che affacciano sulle mille stradine, troverete vari oggetti, vasellame, borse, dipinti, miniature e tessuti per tutti i gusti. Contrattare è d'obbligo ed è l'essenza stessa degli acquisti.

MANCE e CASSA COMUNE

Le piccole mance al personale degli hotel, alle guide dei monumenti, le bevande, i pranzi ecc verranno gestite con una cassa comune raccolta dal tour leader a inizio viaggio, pari a **150 euro** a persona. A fine tour invece si lascerà una mancia ad autista e guida, il cui importo è proporzionale agli stipendi percepiti in India ed alla qualità del servizio prestato.

Consigliamo una quota di **almeno 70 euro**, sempre in base alla propria soddisfazione.

RISPETTO

Il Ladakh e lo Zaskar sono regioni con una cultura profondamente influenzata dal buddhismo e in alcune zone anche dall'islam, nei monasteri bisogna vestirsi in modo sobrio, coprire le spalle e togliere il cappello entrando. Per quanto riguarda le fotografie, è preferibile chiedere sempre il permesso prima di fotografare una persona, soprattutto i monaci.

TOUR LEADER

Giovanni Miceli

Nato in provincia di Milano, ha sempre coltivato l'idea che i confini siano solo linee sulla mappa e che, in fondo, siamo tutti **cittadini del mondo**. La sua formazione è un intreccio affascinante di sensibilità e rigore: ha studiato psicologia e pianoforte classico, dedicandosi per molti anni all'insegnamento della musica.

Ma la vita riserva spesso un "secondo atto", e per lui è stato quello della scoperta. Ha avuto la fortuna di trasformare la sua passione in una missione, dedicandosi interamente al viaggiare e, soprattutto, al **far viaggiare**. È convinto, infatti, che il viaggio sia la migliore scuola di vita possibile, a qualunque età.

Se gli chiedeste dove si sente a casa, vi risponderebbe senza esitazione: in **Etiopia**.

Lì ha fondato la **Onlus Barjo Imè**, un progetto nato dal cuore per sostenere la popolazione Hamar nella Valle dell'Omo. Ma il suo spirito nomade lo porta spesso anche tra le dune della **Mauritania**, nel caos spirituale dell'**India** o sui silenzi del **Tibet**, sempre con la voglia di scoprire angoli nuovi del pianeta. Attraverso il progetto **TerraFerma**, cura l'esperienza del viaggio in ogni sua sfumatura.

Per lui, viaggiare non significa solo spostarsi, ma vivere (e far vivere) emozioni profonde nate dal **contatto autentico con le popolazioni locali**. Il suo obiettivo è far sì che ogni viaggiatore torni a casa arricchito, con vedute più ampie e uno spirito costruttivo.



NOTE TECNICHE

1 - PENALI DI ANNULLAMENTO

Nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio stesso. Così pure nessun rimborso spetterà a chi non potesse effettuare il viaggio per mancanza, invalidità o inesattezza dei previsti documenti personali per l'espatrio.

Rimarranno sempre a carico del viaggiatore il costo individuale di gestione pratica, il corrispettivo di coperture assicurative ed altri servizi eventualmente già resi.

Il calcolo dei giorni per l'applicazione delle penali di annullamento inizia il giorno successivo alla data di comunicazione della cancellazione e non include il giorno della partenza.

PENALI DI ANNULLAMENTO standard

25% della quota fino a 90 gg di calendario prima della partenza

50% della quota da 89 a 60 gg di calendario prima della partenza

90% della quota da 59 a 30 gg di calendario prima della partenza

100% della quota dopo tali termini

Oltre alle previste penali di cancellazione sarà addebitato un importo fisso di **50 euro** per la gestione pratica "rinuncia al viaggio".

Le penali applicate a noi dai singoli fornitori potrebbero in alcuni casi eccedere le "PENALI ANNULLAMENTO standard". Queste specifiche sono comunicabili, su richiesta, al momento della stipula del contratto di viaggio.

Al momento dell'iscrizione al viaggio sarà possibile stipulare una polizza assicurativa (facoltativa) contro le penali derivanti dalla rinuncia alla partecipazione al viaggio stesso, secondo le condizioni generali previste dalla polizza della Compagnia di Assicurazione scelta. Le condizioni della polizza sono consultabili sul nostro sito e vi verranno inviate via mail.

2 - VOLI AEREI – specifiche

L'orario dei voli è soggetto a riconferma e suscettibile di cambiamenti operativi anche senza congruo preavviso.

La quota di partecipazione al viaggio è stata calcolata includendo il costo del volo con la miglior tariffa disponibile in classe Economy al momento della stesura del programma.

Eventuali supplementi tariffari, ove necessari, verranno comunicati in fase di preventivo precedentemente alla stipula del contratto

3 - ADEGUAMENTO VALUTARIO E COSTO CARBURANTE

Il prezzo del pacchetto turistico è indicato nel contratto firmato dal partecipante. Esso può essere modificato fino a 21 giorni precedenti la data di partenza e soltanto a seguito di variazione di:

- Costi di trasporto, incluso il costo del carburante.
- Tassi di cambio applicati al pacchetto in questione.
- Per tali variazioni si farà riferimento al corso dei cambi ed al costo dei servizi in vigore alla data di pubblicazione del programma.

4 - HOTEL E ITINERARI

Per questioni tecnico-organizzative potrebbe succedere che l'itinerario venga invertito o l'ordine delle visite modificato, che gli operativi aerei siano variati o che un hotel possa essere sostituito con un altro di pari categoria, mantenendo comunque integro il contenuto del viaggio.

Le conferme definitive di hotel e orari volo verranno inviate via mail unitamente a tutti i documenti di viaggio.