



# LADAKH:

## *Il cuore del Tibet*

**DAL 19 AL 28 LUGLIO 2026**



Il cuore del Tibet: nessuna definizione è più adatta per descrivere il Ladakh, il fantastico altopiano annidato sul tetto del mondo: qui la tradizione tibetana è la più pura ed autentica ed il Dalai Lama è di casa. Il fascino dei suoi mille monasteri che si arroccano sulle alture più impervie è superato solo dal superbo contesto naturale: fiumi sacri, verdi vallate, deserti, cime innevate sotto il cielo blu cobalto dell'Himalaya.

Un viaggio in Ladakh è un'esperienza che va oltre il semplice itinerario turistico: è un'immersione profonda in una delle regioni più affascinanti e remote dell'Himalaya indiano, dove natura, spiritualità e tradizioni millenarie convivono in perfetta armonia. Tra deserti d'alta quota, valli scolpite dal vento, monasteri arroccati sulle montagne e antichi villaggi lungo il corso dell'Indo, il Ladakh regala paesaggi di straordinaria bellezza e un senso di pace raro da trovare altrove.

Questo itinerario è stato pensato per permettere un avvicinamento graduale all'altitudine, favorendo l'acclimatamento e garantendo al tempo stesso un'esplorazione completa della regione. Dalla vivace capitale Leh ai monasteri più importanti del Buddhismo tibetano, In questo periodo tra l'altro potremo assistere alle celebrazioni tradizionali come il festival di Thaktok fino alla spettacolare Valle di Nubra, attraversando passi montani tra i più alti del mondo, ogni giornata offre emozioni autentiche e indimenticabili.

Un viaggio ricco di contenuti culturali, spirituali e naturalistici, accompagnati da guide esperte, pensato per chi desidera scoprire un'India diversa, intima e sorprendente, lasciandosi affascinare dal "Piccolo Tibet" e dalla sua atmosfera senza tempo.





### 1/2° Giorno 19/20.07.2026 - Italia/Delhi

Partenza da Reggio Calabria ore 06:25, per Roma Fco. Coincidenza con volo per Delhi / Pasti, pernottamento a bordo. Arrivo ore 01:10 Trasferimento in hotel per il check-in anticipato e riposo. Pranzo. Pomeriggio giro panoramico della città coloniale con sosta ai palazzi governativi davanti al Gate of India e visita dello spettacolare complesso del Qutub Minar. Pernottamento Sistemazione prevista: Crowne Plaza 4\* sup. / Eros Nehru Place / The Suryaa / ITC Dwarka

### 3° Giorno: 21.07.2026 Delhi/Leh

Pensione completa. In mattinata volo per Leh, capitale del Ladakh situata a circa 3500 mt di altitudine. Pomeriggio di riposo necessario all'acclimatamento. Pernottamento.

#### ALTITUDINE ED ACCLIMATAMENTO

Non sottovalutate l'effetto dell'altitudine. Anche se vi sentite bene, non riposare il giorno dell'arrivo può voler dire ipotecare l'intera vacanza. Vi preghiamo vivamente, anche se vorreste uscire subito, di stare fermi il primo giorno per acclimatarvi. Vi trovate a più di 3.500 m slm e tra pochi giorni salirete ancora. Normali sintomi sono mal di testa, fiato corto, battiti del cuore accelerati, gambe molli, nausea e a volte vomito. Solitamente si presentano forti il primo giorno. Non spaventatevi, l'effetto sarà minore già dal secondo. Dal terzo dovrebbe ritornare tutto alla normalità. Se non affrontaste appropriatamente l'altitudine con il riposo, i sintomi potrebbero perdurare per l'intero viaggio. Bere tanti liquidi e mai freddi (tè, acqua) e limitare la quantità di cibo ai pasti. Non prendere se possibile medicinali per non coprire i sintomi di problemi più gravi.

Sistemazione prevista: Lakrook 3\* sup. / Tsokar Retreat / Rewa Shing Nang





#### 4° Giorno: 22.07.2026 - Leh/Uletokpo

Pensione completa. Trasferimento ad Uletokpo lungo la valle dell'Indo. Lungo la strada, visita a due dei monasteri più belli del Ladakh: Likir e Alchi, capolavoro assoluto di affreschi, risalente all'XI° secolo. Pernottamento.

Sistemazione prevista: Uley Ethnic Resort 3\* sup. (Cottage)

#### 5° Giorno: 23.07.2026 - Uletokpo/Leh

Pensione completa. In mattinata, visita del monastero di Lamayuru, il più antico Gompa del Ladakh, sito in cima ad una incredibile valle che ricorda il paesaggio lunare. Rientro a Leh. Pomeriggio visita al monastero di Spituk e a quello di Phyang, con le sue numerose sale che ospitano una collezione di bronzi, antichi dipinti e sale tantriche. Pernottamento.

Sistemazione prevista: Lakrook 3\* sup. / Tsokar Retreat / Rewa Shing Nang

#### 6° Giorno: 24.07.2026 - Leh (festival di Thaktok)

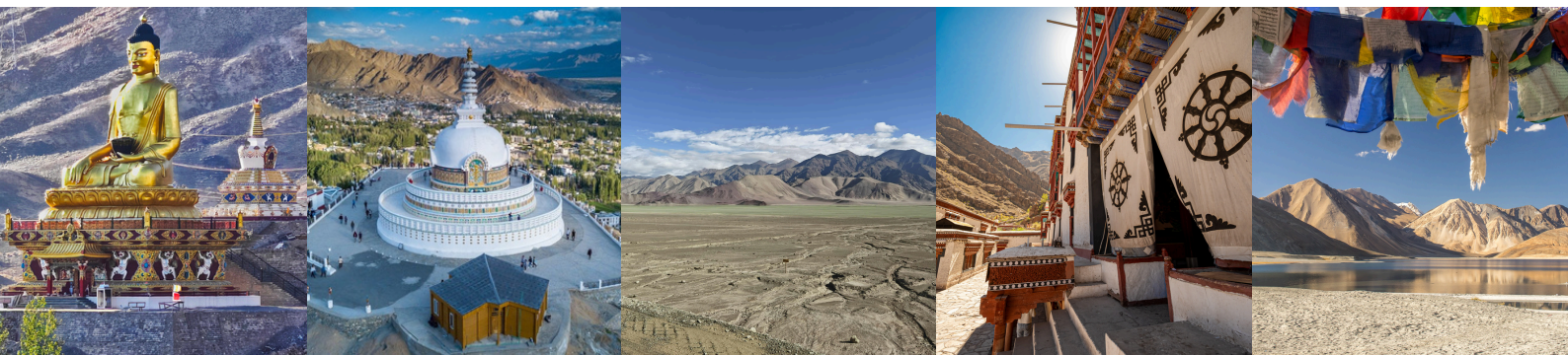
Pensione completa. Mattinata dedicata al festival di Thaktok, che si svolge nell'omonimo monastero ed è sia la festa della popolazione del luogo sia soprattutto le danze che si svolgono nel cortile interno ad opera dei monaci che, vestendosi e mascherandosi da dei e demoni impersonano la vittoria del bene sul male. Visita del Monastero di Thiksey, ampio complesso che ospita un importante centro studi per monaci, e di quello di Hemis, uno dei più importanti del Paese che conserva un'eccellente collezione di testi sacri e la più grande Tanka del Ladakh. Pernottamento.

Sistemazione prevista: Lakrook 3\* sup. / Tsokar Retreat / Rewa Shing Nang

#### 7° Giorno: 25.07.2026 - Leh/Valle di Nubra

Pensione completa. Trasferimento alla valle di Nubra attraverso lo spettacolare passo di KardungLa a 5602 mt di altitudine. Nel pomeriggio visita al solare monastero di Samstaling e a quello di Diskit. Al tramonto, passeggiata sulle dune di sabbia con possibilità facoltativa di safari a dorso di cammello battiano. Pernottamento.

Sistemazione prevista: Ossaykhar Resort 3\* sup.





#### 8° Giorno: 826.07.2026 - Valle di Nubra/Leh

Pensione completa. In mattinata, rientro a Leh. Pomeriggio visita dello Shanti Stupa dal quale si gode un'ottima vista sulla valle e tempo a disposizione per una passeggiata nel bazar di Leh. Possibilità di visitare lo Sankar Gompa. Pernottamento.

Sistemazione prevista: Lakrook 3\* sup. / Tsokar Retreat / Rewa Shing Nang

#### 9° Giorno: 927.07.2026 - Leh/Delhi

Pensione completa. Trasferimento in aeroporto. Volo per Delhi. All'arrivo, visita della tomba in pietra e marmo del Nawab Safdarjang e del tempio Bahai, a forma di fiore di loto. Trasferimento in hotel. Pomeriggio a disposizione per il relax. Camera a disposizione fino alla partenza o pernottamento per chi parte l'indomani. In tarda serata, trasferimento in aeroporto. Imbarco.

Sistemazione prevista: Crowne Plaza 4\* sup. / Eros Nehru Place / The Suryaa / ITC Dwarka

#### 10° Giorno: 1028.07.2026 - Delhi/Italia

Prima colazione in hotel. Nelle primissime ore del mattino (notte tra penultimo e ultimo giorno) volo di rientro in Italia. Arrivo a destinazione e fine dei nostri servizi







## PERCHE' SCEGLIERE QUESTO VIAGGIO

- ✓ Itinerario ben bilanciato
- ✓ Guida in italiano, pensione completa, supporto costante.
- ✓ Accompagnatore dall'Italia



Tour Leader :

Dr Francesco Tassone

### IL TOUR INCLUDE:

- Volo intercontinentale ITA in classe economica da Reggio Calabria, andata e ritorno Delhi come da operativo, tasse aeroportuali incluse.
- Franchigia bagaglio 15 kg
- Tutti i voli interni indicati, in classe economy
- Tutti i trasferimenti indicati, con bus privato con aria condizionata.
- Pernottamenti negli hotel indicati o similari di pari categoria, camera base.
- Circuito come da programma/itinerario.
- Trattamento di pensione completa dalla prima colazione del giorno 2 alla cena del giorno 9; bevande ai pasti escluse.
- Una guida/accompagnatore indiano parlante italiano al seguito per tutto il tour,
- Tutte le visite e gli ingressi indicati
- assicurazione medico-bagaglio, annullamento (vedi condizioni sul sito [www.midimar.it](http://www.midimar.it)).
- kit per ogni cliente consegnato in India (gratuitamente) comprendente: comoda borsa in rafia naturale contenente copriscarpe per i templi e cappellino, diario di viaggio elegantemente rilegato ed illustrato, comoda ulteriore borsa porta bottiglia di acqua, etc.
- ASSISTENZA 24 ORE SU 24
- Accompagnatore midimar in partenza dall'Italia al raggiungimento di 20 partecipanti

### La quota non comprende:

- Le bevande durante i pasti;
- Le spese a carattere personale;
- Mance €64.00 P.P
- Tutto quanto non incluso alla voce "La quota comprende"
- Eventuali escursioni facoltative

**PREZZO A PERSONA SU BASE DOPPIA € 4.550**

**SUPPLEMENTO SINGOLA € 500.00**

Le prenotazioni si accettano con il versamento di un acconto di € 500,00 Unitamente alla copia del passaporto Saldo un mese dalla Partenza

### DOCUMENTI RICHIESTI:

È necessario essere in possesso di passaporto con almeno sei mesi di validità residua

Tuttavia, l'organizzazione non è responsabile dello stato o della validità dei documenti personali. Ogni partecipante dovrà verificare attentamente la validità e le condizioni del proprio documento di viaggio, che rimane sotto la propria esclusiva responsabilità.

NESSUNA PENALE sino a 60 giorni di calendario prima della partenza  
30% della quota di partecipazione da 59 a 30 giorni di calendario  
45% della quota di partecipazione da 29 a 21 giorni lavorativi prima della partenza  
70% della quota di partecipazione da 20 a 15 giorni lavorativi prima della partenza  
100% della quota di partecipazione da 14 giorni fino al giorno della partenza

### OPERATIVO VOLI :

AZ1154 19JUL REGFCO 0625 0740  
AZ 770 19JUL FCODEL 1355 0110+1  
AZ 769 28JUL DELFCO 0300 0810  
AZ1157 28JUL FCOREG 1315 1430

