

Roteiro



Tibet

08 dias

*Vai
Nessa*



Itinerário

Dia 1: Chegada em Lhasa

Dia 2: Tour por Lhasa

Dia 3: Tour por Lhasa

Dia 4: Ida de Lhasa para Shigatse

Dia 5: Ida de Shigatse para o Acampamento Base do Everest

Dia 6: Acampamento Base do Everest e retorno para Shigatse

Dia 7: Shigatse para Lhasa

Dia 8: Partida de Lhasa para Katmandu

Duração: 7 noites / 8 dias

Atividade principal: Visita a templos e principais atrações, caminhadas, visita ao Acampamento Base do Everest

Altitude máxima: 5.200 m

Tipo de transporte: Veículos privados

Local de saída / Local de retorno: Katmandu/Katmandu

Hospedagem: Hotel e alojamento

Tibet



DIA 01 Chegada em Lhasa (3650m)

Chegando em Lhasa, nosso guia leva a gente até o hotel passando pelo rio Yarlung Tsangpo/Bhamaputra (o rio mais longo e largo do Tibet) e o rio Lhasa.

Hoje o dia é de descansar e aclimatizar. Bebemos bastante água e nos acostumamos à altitude local. Se sentirmos que estamos bem podemos fazer uma rápida visita ao Potala Square e tirar fotos da parte externa do famoso Potala Palace, grande atração de Lhasa.

Pernoite em Lhasa.

Tibet



DIA 02 Tour em Lhasa - Palácio de Potala, Rua Barkhor

Hoje visitamos a parte interna do Potala Palace que é o palácio de inverno do Dalai Lama. O palácio é usado desde o século VII pelo 33º Grande Rei do Tibet.

As coleções mais valiosas são as estupas douradas enterradas dos Dalai lamas anteriores e a Caverna de Meditação do 33º Grande Rei do Tibete. Depois do almoço, a próxima parada é o Templo Jokhang, fundado no século VII para promover a religião budista.

Dentro do templo, a gente vê a estátua do Buda Sakyamuni aos doze anos de idade - talvez o objeto mais venerado no Budismo Tibetano. Ao redor do templo Bakhor, podemos observar as práticas tradicionais de fé dos locais e comprar algumas lembrancinhas no comércio local.

Pernoite em Lhasa.

Tibet



DIA 03

Tour em Lhasa - Monastério Drepung e Monastério Sera

Depois do café, visitamos o Monastério Drepung, um dos “três grandes” Monastérios Gelug do Tibet que foi fundado em 1416 por Jamyang Choge, um dos principais discípulos de Tsongkhapa. O Palácio Ganden foi usado como palácio do Dalai Lama em Drepung antes de se mudar para o Potala Palace. De tarde, vamos ao Monastério Sera - outro dos “três grandes” Monastérios Gelug do Tibet e que foi fundado em 1419. O grande marco da visita é o debate dos Monges entre 3 e 5 horas da tarde.

Pernoite em Lhasa.

Tibet



DIA 04 Lhasa (3650m) para Shigatse (3900m)

Hoje viajamos de Lhasa para Gyantse. No caminho, passamos pela Passagem Campala (4790m), onde temos uma vista do Yamdrok-tso (4400m). O lago é cercado por montanhas cobertas de neve e, no horizonte, a gente tem uma vista espetacular do Monte Sagrado Nyenchen Khangsar (7191m) - a maior montanha do Lhasa. Gyantse é historicamente a terceira maior cidade do Tibet (depois de Lhasa e Shigatse). Em Gyantse, visitamos o famoso Monastério Pelkor e o Gyantse Kumbum.

De Gyantse, numa viagem de uma hora e meia de carro, chegamos a Shigatse que é a segunda maior cidade do Tibet. Em Shigatse, visitamos o Monastério Tashilunpo, o local de descanso da segunda maior encarnação do Tibet, o Panchen Lama.

Pernoite em Shigatse.

Tibet

DIA 05 Shigatse (3900m) para Acampamento Base do Evereste (EBC - 5200m)

Hoje saímos de Shigatse e passamos por uma parte militarizada da região para buscar nossa permissão temporária de viagem como estrangeiro. De lá seguimos para Lhatse, uma cidade pequena onde vamos almoçar. Se o clima estiver bom (céu limpo) vamos para Shegar porque daí vemos o imponente Mt. Everest no horizonte. Cerca de 4 ou 6 horas depois, chegamos ao Monastério Rongbuk que é perto do Acampamento Base do Everest.

Estadia de uma noite em tenda ou na pensão do Monastério Rongbuk.

Dica Vai Nessa: na tenda, contamos com a ajuda de uma tibetana e temos a rica experiência de ver a arte de cozinhar em condições diferentes da nossa. Vemos ela preparar nossas refeições e o famoso chá de manteiga que é tradicional e vai ajudar a gente a enfrentar o frio das montanhas.



Tibet



DIA 06 EBC (5200m) e retorno para Shigatse (3900m)

De manhã, quando acordamos podemos ver o sol aparecer no topo do Mt. Everest. Do Monastério Rongpuk, que é o monastério mais alto do mundo (5000m), temos um excelente ponto de visualização do Everest. Mas se quisermos podemos caminhar por 4 km ou pegar um ônibus e chegar até o Acampamento Base do Everest. Dessa forma, chegamos mais pertinho do pico montanhoso mais alto do mundo. Depois dessa experiência inesquecível, retornamos de carro para Shigatse.

Pernoite em Shigatse.

Dica Vai Nessa: a caminhada para o EBC apesar de ser bem exigente (a altitude é muito alta) faz a jornada ser especial porque no caminho encontramos iaques (animal típico da região) e podemos fazer da trilha uma boa ferramenta para o autoconhecimento. Na volta à tenda, com a alma irradiante e o físico cansado recomendamos pegar o ônibus.

Tibet



DIA 07 **Shigatse (3900m) para Lhasa (3650m)**

Hoje voltamos de carro para Lhasa pela Via Expressa da Amizade. A distância total é de quase 280km e leva cerca de 6 horas ao longo do Rio Yarlung Tsangpo/ Rio Bhamaputra (o mais longo e largo rio do Tibet). Pernoite em Lhasa.

Tibet



DIA 08 Partida de Lhasa para Kathamandu

Depois do café, vamos até o aeroporto para pegar nosso voo de volta para Katmandu. Fim da viagem do Tibet.

Valores

Reserva: USD 1250 para Vai Nessa
Valor final: USD 2500 para parceiro local
Total: USD 3750,00 por pessoa

Vai Nessa -Serviços de vagem e Experiências

Banco Santander
Ag 0816
Cc 13001012-1
CNPJ: 30.430.644/0001-80

Os valores incluem

- Transporte particular em um ônibus ou van, de acordo com o tamanho do grupo.
- Todas as taxas de turismo e entrada aos Monastérios conforme o itinerário.
- Todas as licenças de viagem.
- Um guia tibetano que fala inglês
- Hotéis e café da manhã por todos os dias.

Não estão incluídos

- Despesas para a documentação inicial.
- Refeições não mencionadas, ou que, por quaisquer motivos, excedam as programadas.
- Despesas de caráter pessoal, tais como: lavanderia, telefonemas etc...
- Taxas de serviço nos hotéis sobre as despesas de caráter pessoal
- Bebidas em geral
- Excesso de bagagem
- Passeios opcionais fora do roteiro
- Passagem aérea Brasil para Kathmandu (parte aérea)
- Seguro Viagem (obrigatório);