

INDIA

Meditazione, esperienza monastica e trekking nella comunità in Ladakh



L'ITINERARIO

Stanco del trambusto della tua vita quotidiana? Senti il bisogno di vivere un'incredibile avventura in uno straordinario paesaggio himalayano, lontano dalla realtà ordinaria? Se è così, probabilmente questo itinerario è fatto per te!

Arroccato ad un'altitudine di oltre 3.500 metri, il Ladakh è un altopiano isolato con alte cime innevate e ampie valli, con laghi turchesi che punteggiano questo deserto d'alta quota. Questa antica e aspra terra viene spesso chiamata "Piccolo Tibet" e ospita una delle comunità tantrica buddista meglio conservate. Questo itinerario è stato progettato per sperimentare la vera essenza della spiritualità buddista in India. La regione del Ladakh è stata una terra spirituale per secoli. Questo tour non è per tutti, ma solo per viaggiatori esperti che vogliono approfondire la cultura e le pratiche del buddismo tibetano. Il Ladakh – un tempo il fulcro dell'antica Via della Seta – è giustamente descritto come un luogo dove la spiritualità buddhista e la sua antica cultura regnano sovrane, immerse nella natura incontaminata. È un'area desertica, ma fredda nel nord dell'India, punteggiata da minuscoli villaggi disseminati sulle vette himalayane adiacenti al Tibet. Le condizioni climatiche sono difficili e può capitare, se non si è attenti, di subire scottature o congelamento anche in estate. Per vivere un'esperienza spirituale di Buddismo tibetano himalayano e per prendere parte alle attività quotidiane, Conscious Journeys vuole proporre un tour esperienziale in Ladakh, dedicato ai ricercatori spirituali o ai

viaggiatori curiosi, che vogliono scoprire questa antica terra non solo da un punto di vista turistico. Ci sono molti tour in Ladakh, ma questo è molto diverso da tutti gli altri. Si avrà l'occasione di praticare la meditazione in uno dei centri più tradizionali del Ladakh e fare trekking leggero, soggiornando in homestays gestite da un'organizzazione di donne. Giunti a Leh, si avrà la possibilità di prendere parte a un ritiro di meditazione di tre giorni. Il centro selezionato è incredibilmente bello, un'oasi stimolante per una serena contemplazione, situato in un angolo appartato, circondato da montagne rocciose da un lato e dune di sabbia dorate dall'altro. Il dolce profumo dei fiori, che costeggiano i sentieri del centro, stimola piacevolmente i sensi, mentre enigmatici stupa, solitarie grotte di meditazione, bandiere di preghiera e la più sacra e appariscente grotta "Milarepa" forniscono il loro silenzioso incoraggiamento spirituale. Durante questa esperienza si riceverà tutto il supporto necessario per facilitare il processo di acclimatazione ai 3500 metri di altitudine. Conscious Journeys offre un'opportunità unica per vivere e condividere la cultura del popolo Ladakhi, visitando villaggi remoti, durante le escursioni di trekking attraverso l'insonnabile habitat del leopardo delle nevi, specie purtroppo in via di estinzione. Le interazioni autentiche con le persone del Ladakhi e la scoperta della profonda cultura Ladakhi regaleranno un'esperienza perfetta che difficilmente potrà essere dimenticata. Durante questo tour si visiteranno tutti i maggiori monasteri della zona. A Lamayuru ci sarà un incontro con una piccola comunità di yogi, che praticano una sorta di meditazione tantrica, già praticata nell'antico Tibet da grandi yogi come Milarepa, Naropa. Qui si potrà assistere al rituale Chod, una pratica tantrica molto antica. Partecipando a questo viaggio, avrai l'opportunità unica di trascorrere una giornata con la tribù locale degli Ariani presso i villaggi di Dah ed Hanu. Grazie a questa esperienza, avrai la possibilità di conoscere da vicino l'essenza della loro cultura e delle loro tradizioni, rimaste immutate per secoli. Potrai così concludere il tuo viaggio scoprendo il Ladakh sotto una prospettiva diversa, fuori dai sentieri battuti e dai classici itinerari (per visitare i villaggi di Dah ed Hanu sono infatti necessari dei permessi speciali). Il tour si concluderà a Leh, dove ci sarà il trasferimento all'aeroporto per il volo internazionale.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO: ARRIVO A DELHI 09/08/2025

Arrivo all'aeroporto di Delhi. Trasferimento in hotel per un po' di riposo. Intorno alle 10 del mattino, dopo colazione, visita guidata della vecchia Delhi. In particolare la visita comprende il Forte Rosso (visita solo dall'esterno), patrimonio mondiale dell'UNESCO dal 2007, costruito nel 1639 dall'imperatore Mughal Shah Jahan (il creatore del Taj Mahal), la Jama Masjid, una delle più grandi moschee dell'India, dove è conservata un'antica copia del Sacro Corano scritta sulla pelle di cervo. Visita delle piccole stradine di questa parte della città come Chawri Bazar, una delle strade più trafficate della vecchia Delhi. Più tardi, visita Raj Ghat, il sito della cremazione del Mahatma Gandhi. Dopo pranzo visiterai Nuova Delhi con i suoi edifici di lusso, come l'India Gate, un arco eretto in memoria dei soldati indiani che hanno perso la vita combattendo per l'esercito britannico durante la prima guerra mondiale, ed il Parlamento. Nel tardo pomeriggio il tour proseguirà con il Gurudwara Bangla Sahib, uno dei più importanti gurdwara sikh, o casa di culto sikh in India, noto come il "Sarovar". Quindi trasferimento in hotel.

Pernottamento a Delhi (C)

2° GIORNO: VOLO PER LEH 10/08/2025

Dopo colazione, trasferimento all'aeroporto nazionale per il volo per Leh. Uno dei voli più sensazionali del mondo: in una giornata limpida, affacciandosi dal finestrino, si possono ammirare in lontananza le cime del K2, del Nanga Parbat, del Gasherbrum e dall'altra parte, così vicino che sembra di poterlo toccare, il massiccio del Nun Kun. All'arrivo trasferimento a Choglamsar a circa 10 km da Leh, per un ritiro di meditazione di 3 giorni. Alla periferia di Leh, nel villaggio di Choglamsar, risiede una grande comunità di rifugiati tibetani, nato dalle preoccupazioni del XIV Dalai Lama per lo stabilimento tibetano in Ladakh. Il campo di meditazione Devachan è dominato da un lato da montagne rocciose e da dune di sabbia dorata dall'altro. Il luogo, con i suoi enigmatici stupa, le solitarie grotte di meditazione, le bandiere di preghiera e la più sacra e appariscente grotta "Milarepa" offrono la location ideale per la ricerca spirituale. Il passaggio dalla bassa quota di Nuova

Delhi agli oltre 3500 m richiederà del tempo per ambientarsi e acclimatarsi. Giornata libera per adattarsi all'altitudine e godersi gli splendidi paesaggi. Pernottamento presso la Mahabodi society (C, P, C)

3°-4° GIORNO: RITIRO DI MEDITAZIONE A CHOGLAMSAR 11-12/08/2025

I corsi di meditazione di questi 3 giorni saranno condotti da Bhikkhu Sanghasena, fondatore e direttore spirituale del Centro di meditazione e le lezioni si baseranno sull'essenza degli insegnamenti del Buddha. Il tranquillo soggiorno durante il ritiro, fornirà il tempo necessario sia perché il corpo si adatti all'altitudine sia per avere un'esperienza diretta delle pratiche spirituali del buddismo. Il terzo giorno sarà dedicato al seva (parola sanscrita che significa servizio volontario) presso uno dei tanti progetti di assistenza della Mahabodi. Pernottamento presso la Mahabodhi Society (C, P, C)

5° GIORNO: VISITA AL PALAZZO DI LEH 13/08/2025

Dopo il ritiro di meditazione di 3 giorni, si sarà pronti per scoprire con più consapevolezza l'essenza del Ladakh, un vero paradiso per gli escursionisti, con numerosi percorsi di trekking, valli e laghi pittoreschi, un luogo noto come la terra dei monaci e dei monasteri. Dopo colazione visita alla TCV school, un'organizzazione di beneficenza integrata, che ha come obiettivo quello di garantire che tutti i bambini tibetani sotto la sua cura ricevano una buona istruzione, una solida identità culturale e diventino membri autosufficienti e attivi della comunità tibetana e del mondo. Questa è l'unica scuola tibetana in Ladakh. In seguito trasferimento a Leh. Esplorazione dell'affascinante labirinto di strade tortuose e bazar pittoreschi locali. La strada principale è aperta e ariosa, con file di negozi su entrambi i lati. Visita dello spettacolare Palazzo reale di Leh, un edificio imponente di otto piani che domina la città; costruita nel XVI secolo, più o meno nello stesso periodo del Palazzo Potala a Lhasa in Tibet, cui infatti assomiglia. In serata passeggiata verso lo Shanti Stupa per ammirare un bellissimo tramonto.

Pernottamento a Leh (C, C)

6° GIORNO: VISITA AI MONASTERI DI THIKSHEY E HEMIS 14/08/2025

Dopo colazione, visita ai monasteri di Thiksey e Hemis per la preghiera del mattino. Il monastero di Thiksey, arroccato su una collina rocciosa, ricorda il Palazzo Potala nella capitale tibetana di Lhasa, famoso per architettura e posizione caratteristiche. Situato in cima alla collina nella valle dell'Indo, il monastero di 12 piani conta 10 templi, sala riunioni, stupa rari e preziosi, statue, thankgas, pitture murali e spade. Esso ospitava una grande statua del Buddha Maitreya, la cui purezza dello sguardo invita alla riflessione e alla meditazione silenziosa. Qui si parteciperà alla preghiera del mattino. Successivamente visita al monastero di Hemis, il più famoso e più grande del Ladakh, appartenente all'ordine Drukpa del buddismo tibetano. Durante l'omonimo festival, che si svolge ogni anno nel monastero, si può osservare la danza del Cham o danza della maschera mistica. I monaci indossano costumi di broccato fluenti e maschere di cartapesta dipinte con colori vivaci, che raffigurano demoni, ed eseguono il chams o la danza mascherata, che rappresenta la vittoria del bene sul male. Sulla via del ritorno a Leh visita al palazzo Stok che ospita un bel museo privato. Sarà una superba collezione di thankgas, che si dice sia la migliore del mondo.

Pernottamento a Leh. (C, C)

7° GIORNO: TREKKING A YANGTHANG 15/08/2025

Dopo colazione trasferimento in auto nella valle dello Sham per 3 giornate di trekking (possibilità di lasciare le valige presso l'albergo di leh e preparare uno zainetto più per i solo di giorni di trekking. La valigia verrà portata alla fine del trekking a Lamayuru). Inizio del percorso di trekking di circa 3 ore, il modo perfetto per esplorare i patrimoni culturali e naturali dello Sham. Si tratta di un'iniziativa di turismo responsabile in collaborazione con un gruppo di donne che faranno da guida e ci ospiteranno nelle loro Homestays durante il percorso. L'itinerario è facile da seguire, perché l'obiettivo non è quello di raggiungere la vetta più alta, ma il percorso è un invito a viaggiare in modo consapevole e lento, per assaporare il viaggio nella sua interezza. Si attraverserà il passo di Pobe La (3550 m), per poi scendere a Sumdo (3470 m), un piccolo villaggio di 2 famiglie in una piccola valle fluviale. Tempo per riposare sotto agli alberi ombrosi, prima di risalire al passo di Charatse La (3650 m). Pernottamento a Yangthang (C, P, C)

8° GIORNO: TREKKING A HEMIS SHUPACHAN 16/08/2025

Dopo la colazione, percorso di trekking (circa 3 ore) verso Hemis Shukpachu (3690 m). Si attraverserà il passo di Sarmanchan La (3750 m), per poi scendere nel grande e prospero villaggio di Hemis Shukpachu. Il villaggio ha un boschetto di alberi di ginepro e non essendocene molti in Ladakh, il villaggio è famoso per tale motivo. Gli alberi, ritenuti sacri dalla popolazione locale, sono protetti dal Dipartimento forestale. Tempo per esplorare il villaggio con la famiglia ospitante.

Pernottamento a Hemis Shupachan (C, P, C)

9° GIORNO: TRASFERIMENTO A LAMAYURU 17/08/2025

Dopo la colazione, trekking per circa 4-5 ore verso Temisgang (3200m). Graduale salita fino al passo di Mebtak La (3820 m), quindi breve ripida discesa. La vista sulle montagne durante il percorso è incredibile, mentre il ripido sentiero procede a zig-zag fino al passo Lago La (3820 m). Si prosegue per Ladakh Urial. Raggiunta Temisgang, visita al monastero, ed al palazzo. Dopo la visita trasferimento in auto a Lamayuru. Il viaggio si snoda attraverso remoti passi di montagna e profonde vallate fluviali, immagini che restano impresse nella mente e nel cuore.

Pernottamento a Lamayuru (C, P, C)

10° GIORNO: VISITA AI VILLAGGI DI DAH E HANU 18/08/2025

Dopo colazione, visita del monastero. Risalente all'XI secolo, non solo è il più antico e pittoresco, ma si dice che sia stato il primo luogo di apprendimento in Ladakh della tradizione Drikung Kagyu del buddismo tibetano. Visita al centro di meditazione di Lamayuru, che ospita una piccola comunità di yogi, che praticano ancora una sorta di meditazione tantrica dell'antico Tibet, già praticata da grandi yogi come Milarepa, Naropa. Potrai incontrare gli Yogi ed interagire con loro, assistendo al rituale di preghiera del Chod. Il rituale Chod è una pratica tantrica esoterica che mira alla separazione dall'ego e all'attaccamento al corpo, visualizzando mentalmente l'offerta della propria parte "materiale" a tutti gli esseri senzienti, soprattutto alle creature inquiete e affamate del mondo degli spiriti. A seguire pranzo tipico locale presso il centro di meditazione. Dopo il pranzo trasferimento ai villaggi di Dah e Hanu (2 ore). Questi villaggi sono ben noti per la loro tribù locale di ariani. Si dice che questo gruppo culturale sia l'ultimo degli ariani ad essere confinato nella valle. Hanno preservato la loro purezza razziale nel corso delle generazioni e le loro origini sono indo-ariane pure. Le attività principali di questi villaggi consistono nell'allevamento e nell'agricoltura. Qui vengono allevate un grande numero di capre, mucche, agnelli e yak come e la principale coltivazione è quella delle albicocche. Le ultime generazioni si sono trasferite in città più grandi alla ricerca di posti di lavoro e istruzione migliori, mentre le vecchie generazioni continuano a vivere secondo la tradizione in questa comunità, ed in questo la modernità non ha scalfito l'orgoglio per la loro cultura ed i loro antenati. Lo si può vedere chiaramente in loro anche oggi nel loro aspetto, nelle loro azioni e persino nella loro amichevole ospitalità. Qui avrai l'opportunità di trascorrere una giornata con la tribù ariana e conoscere meglio la loro cultura e attività, oltre a poterti gustare una cucina tribale tradizionale.

Pernottamento in homestay presso il villaggio (C, P, C)

11° GIORNO: TRASFERIMENTO A ULEYTOKPO 19/08/25

Al mattino possibilità di trascorrere un po' di tempo nel villaggio con la famiglia ospitante. Tempo libero per passeggiare e interagire con la gente del posto godendo della loro speciale ospitalità. Pranzo tradizionale con la comunità a base di prodotti locali. Dopo pranzo trasferimento in auto a Uleytokpo (circa 3 ore). Effettua il check-in in un campo tendato. Questa è un'occasione speciale per vivere un'esperienza straordinaria in un campo tendato, circondato dai paesaggi mozzafiato della regione himalayana, tra ampie valli, impressionanti

vette montuose e paesaggi lunari. Tempo libero per esplorare i dintorni, prima della cena e del pernottamento nel campo tendato.

Pernottamento a Uleytokpo (C, P, C)

12° GIORNO: VISITA AI MONESTERI DI ALCHI E LIKIR 20/08/25

Al mattino visita al monastero di Rizong, situato in cima a una valle rocciosa sul lato nord dell'Indo, a ovest di Alchi sulla strada per Lamayuru. Fu fondato nel 1831 da Lama Tsultim Nima sotto l'ordine Gelukpa, a Rirdzong. Attualmente sono presenti 40 monaci nel monastero. Questo luogo è anche chiamato "il paradiso della meditazione" ed è noto per le sue regole estremamente rigide. Al termine della visita, trasferimento per il pranzo presso Alchi Kitchen, per gustare deliziosi piatti tradizionali del Ladakh. Successivamente visita al Monastero di Alchi. Fondato nell'XI secolo da Rinchen Zangpo, il Grande Traduttore, fu riccamente decorato da artisti del Kashmir e tibetani. Questo monastero è famoso per i suoi magnifici dipinti murali molto ben conservati, risalenti all'XI o al XII secolo. Il monastero è gestito dai monaci Likir e non è più attivo come luogo di culto. L'ultima visita sarà il Monastero di Likir, costruito nell'XI secolo e noto per una statua di Buddha alta 75 m. Il monastero di Likir è uno dei monasteri più antichi del Ladakh e vanta molte storie sulla sua esistenza ed origine. Offre viste panoramiche sul paesaggio surreale e sulle montagne innevate dell'Himalaya. La bellezza naturale dei dintorni attira numerosi visitatori da tutto il mondo. Dopo la visita trasferimento in auto a Leh (circa 1 ora) per il pernottamento.

Pernottamento a Leh (C, P)

13° GIORNO: PARTENZA DALL'AEROPORTO DI LEH 21/08/2025

Dopo colazione, trasferimento all'aeroporto di Leh e partenza con volo internazionale.

Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario.

Tali modifiche possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

COSTO DEL VIAGGIO

Calcolato su 10 pax (compresa guida locale parlante italiano) 1.850 € a persona + volo aereo

La quota comprende:

- 12 Pernottamenti in camera doppia
- Trattamento come indicato nel programma (C colazione, P pranzo, C cena)
- Trasporti privati con aria condizionata
- A partire da 6 pax guida locale parlante italiano
- Da 2 a 5 pax guida locale in inglese
- Accompagnatori e guide locali (in inglese)
- Ritiro di meditazione di 3 giorni
- Biglietti di entrata ed escursioni come da programma
- 1 volo aereo interno Delhi-Leh
- Organizzazione tecnica

La quota non comprende:

- Voli aerei internazionali
- Volo di ritorno Leh Delhi
- **Supplemento piccoli gruppi (6 pax) 130**
- Assicurazione medico-bagaglio
- Assicurazione contro annullamento del viaggio COVID (altamente consigliata!)
- Visto consolare (da fare prima della partenza)
- Entrate nei luoghi con visita facoltativa
- Tasse per le fotografie (facoltative)
- Eventuali mance e spese personali
- Eventuale supplemento guida indiana parlante italiano (su richiesta da 2 a 5 pax)
- Tutto quanto non specificamente indicato ne "La quota comprende"
- Tutto quanto non specificamente indicato ne "La quota comprende"

Nota: La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse il maggior valore sarà a carico del cliente.

ATTIVITÀ

- Esplorare Nuova Delhi con i suoi antichi quartieri e moderni edifici,
- Meditare per tre giorni durante un ritiro spirituale,
- Visitare il villaggio di Choglamsar e la sua comunità di rifugiati tibetani,
- Scegliere la caverna preferita in cui meditare,
- Scoprire un progetto di sviluppo integrato a Devachan,
- Esplorare il labirinto di stradine tortuose di Leh,
- Visitare lo spettacolare Palazzo di Leh, con i suoi otto piani,
- Ammirare uno splendido tramonto dallo Shanti stupa,
- Vivere l'esperienza della preghiera del mattino assieme ai monaci al monastero di Thikshay,
- Visitare il monastero di Hemis, il più famoso e grande del Ladakh
- Fare trekking moderato per 3 gg nella Sham Valley, in collaborazione con un'associazione locale,
- Conoscere la famiglia ospitante durante i giorni di trekking,
- Incontrare degli Yogi e interagire con loro, partecipando anche al rituale Chod nel centro di meditazione di Lamayuru,
- Trascorri una giornata nei villaggi di Dah e Hanu per conoscere la tribù degli ariani
- Assisti ad una dimostrazione di cucina tipica presso Alchi Kitchen
- Trascorri una notte in un campo tendato a Uleytokpo, immerso nella bellezza del contesto Himalayano
- Scoprire i monasteri di Rizong, Alchi e Likir

IMPATTO SOCIALE ED AMBIENTALE

Tutto l'itinerario è studiato in modo da apportare benefici diretti o indiretti alle comunità locali, alla tutela dell'ambiente e alla protezione del patrimonio culturale. Laddove possibile, abbiamo selezionato alloggi tradizionali sensibili alle questioni sociali e ambientali, secondo i criteri che guidano il turismo responsabile.

Il tour è progettato per includere le attività di varie comunità locali, attraverso il coinvolgimento di un certo numero di famiglie locali, che ottengono il sostegno economico dal viaggio. Recentemente sono state avviate delle homestay nei villaggi in alcune delle aree di trekking, generando reddito per gli abitanti del villaggio e riducendo la pressione sull'ecosistema causato dal campeggio. Sulla maggior parte dei percorsi di trekking nel Parco nazionale Hemis, gli escursionisti possono ora soggiornare presso le famiglie locali, lungo i sentieri che portano da un villaggio all'altro. Durante il nostro percorso di trekking leggero da Likir a Hemis Shupchan, si trascorreranno due notti in case tradizionali, dove si potrà mangiare cibo Ladakhi, incontrare gente del posto e scoprire la cultura e lo stile di vita di Ladakhi. Il sistema di homestay è stato avviato da Snow Leopard Conservancy, un'organizzazione non governativa, dedita alla conservazione della fauna di Ladakhi. Il sistema è stato istituito al fine di generare reddito per gli abitanti del villaggio nel Parco Nazionale Hemis, famoso per la sua fauna selvatica. In passato i leopardi delle nevi cacciavano e uccidevano molti degli animali domestici e poiché la gente dipendeva da questi animali e non poteva perdere il bestiame, uccidevano a loro volta i leopardi. Gli abitanti del villaggio sono stati formati riguardo l'importanza della flora e della fauna locali, su come gestire un luogo accogliente per i turisti e su come preparare il cibo in modo igienico. Il 10% dei guadagni è utilizzato per lo sviluppo locale. Durante i 2 giorni di ritiro di meditazione a Choglamsar si visiterà Dopo colazione visita alla TCV school, un'organizzazione di beneficenza integrata, che ha come obiettivo quello di garantire che tutti i bambini tibetani sotto la sua cura ricevano una buona istruzione, una solida identità culturale e diventino membri autosufficienti e attivi della comunità tibetana e del mondo. Fondato nel 1975, questo è un fiorente villaggio con una propria scuola, strutture e centri che offrono formazione in artigianato e altre professioni. Qui si trovano anche una fattoria agricola e una casa per anziani. Spesso chiamata "oasi nel deserto", è aperta sia alle comunità tibetane che a quelle ladakhi ed è un bellissimo esempio di etica, di cura e di responsabilità universale. Un team dedicato di assistenti sociali, insegnanti, medici, monaci, monache, leader della comunità e fornitori di assistenza hanno creato una comunità integrata a Devachan in Ladakh che fornisce assistenza completa a tutti i segmenti della società: bambini, anziani, persone con bisogni speciali, monaci e suore, malati e a coloro che vivono una ricerca spirituale. La comunità è diventata un modello per la regione per lo sviluppo sostenibile ed ecologico. I percorsi di trekking saranno accompagnati da un gruppo di donne che faranno da guida e ci ospiteranno nelle loro Homestays durante il percorso. Questo viaggio in Ladakh vuole ridefinire la forma convenzionale del viaggio e conferire un'essenza ingenua allo spirito del viaggio. Nell'essere sicuramente uno dei viaggi più memorabili che si possano fare nella vita, ma anche un mezzo per creare ulteriore fonte di sostentamento e guadagni per le comunità locali, si può dire che questo viaggio unisca conservazione e turismo. E se i tuoi viaggi potessero anche generare un'impronta karmica positiva?

CONSIGLI PER LA PARTENZA

Un approccio consapevole ai viaggi richiede una considerevole capacità e volontà di adattamento alla cultura e all'ambiente locali. Se desideri viaggiare con noi, ti chiediamo di avere un atteggiamento di completa apertura verso la cultura, la religione e le tradizioni del posto, dimenticando qualsiasi pregiudizio o idea preesistente, derivanti dal nostro modo occidentale di pensare. Guardare con occhi nuovi, con pazienza e apertura, ti permetterà di vedere l'autentica essenza del patrimonio culturale dell'India attraverso i luoghi e le persone che incontrerai. Compiuto questo piccolo sforzo, riuscirai a godere davvero della bellezza di una cultura totalmente differente e della religiosità del Ladakh, della meraviglia della natura, della solennità di templi e palazzi, della sacralità dei monasteri Buddisti. Come visitatore straniero in Ladakh, si consiglia di rispettare i diritti e le convinzioni delle persone locali e di ridurre al minimo il proprio impatto, sia a livello culturale che ambientale. È fondamentale essere consapevoli delle proprie azioni e di come queste potrebbero influenzare le persone e l'ambiente. Ecco alcuni suggerimenti per un viaggio in Ladakh: Vestire in modo appropriato – "più è meglio", abiti troppo rivelatori non sono consigliati, specialmente per le donne, ma neanche per gli uomini è consono essere a torso nudo. L'abbigliamento consigliato prevede T-shirt e pantaloni / gonna lunga. Sarebbe meglio evitare top senza maniche e/o corti e pantaloncini (sia uomini che donne) e coprire sempre le spalle e le gambe. Dimostrarsi sensibili alla loro cultura, migliorerà l'intera esperienza con il popolo Ladakhi. E si eviteranno anche le scottature! Si prega di non incoraggiare l'accattonaggio – evitando di donare oggetti, denaro o dolci ai bambini. Ciò causa anche conflitti tra i bambini stessi. Sostenere, invece, una delle tante organizzazioni in Ladakh create per aiutare i bambini, sarebbe sicuramente una soluzione migliore e più

sicura. Ogni scuola nelle aree rurali accetterebbe volentieri una donazione di penne, per distribuirle agli studenti. “Non lasciare altro che impronte dietro di sé”. Non contribuiamo ad accumulare inutili rifiuti in queste magnifiche montagne, evitando l’acquisto di bottiglie di plastica: non essendo disponibile il suo riciclo, la plastica viene spesso bruciata, inquinando ulteriormente l’ambiente. La cosa migliore è riempire la propria bottiglia riutilizzabile con acqua bollita, filtrata o trattata. Sorridere. Facile da fare, meraviglioso da ricevere. Un sorriso supera tutti i confini culturali. Questo itinerario offre un’ottima opportunità per scambi culturali, avventure, escursioni, osservazione della fauna selvatica e trekking moderato. Tuttavia, non è adatto a tutti, a causa delle escursioni di trekking e dell’altitudine. All’arrivo a Leh, è bene ricordare che ci si trovi ad un’altitudine di 3500 m. È consigliato restare nella pensione il giorno dell’arrivo e bere molta acqua – un’ottima scusa per leggere un libro, sedersi, chiacchierare o solo essere pigri. Bisogna ascoltare il proprio corpo! Tuttavia, questo tour è stato studiato per ridurre il più possibile l’effetto dell’altitudine. Dopo un primo giorno di riposo a Leh, il 3° giorno inizierà un ritiro di meditazione di 3 giorni, che sarà utile per far sì che il corpo possa acclimatarsi, prima di proseguire il tour. Il mal di montagna è causato da una carenza di ossigeno ad alta quota (3.000 metri e oltre). È il risultato della difficoltà del corpo di adattarsi a un improvviso aumento di altitudine. Concedendogli il tempo necessario, il corpo si adeguerà perfettamente e una salita graduale ridurrà la possibilità di mal di montagna. Durante questi primi giorni ti suggeriamo di procedere lentamente, bere molta acqua, trasportare pesi leggeri e prestare attenzione alle sensazioni del corpo. Sintomi lievi comprendono mal di testa, nausea, perdita di appetito, lieve mancanza di respiro con sforzo minimo, difficoltà a dormire, vertigini o sensazione di testa vuota, lieve debolezza, affaticamento o una generale sensazione di malessere, soprattutto all’inizio del tour. Tuttavia, in caso di sintomi più gravi che possono essere un segno di HACE (edema cerebrale da alta quota) o HAPE (edema polmonare ad altitudine elevata) è necessario scendere immediatamente, poiché si tratta di condizioni potenzialmente letali. È fortemente raccomandato avere la vaccinazione contro la rabbia prima di visitare il Ladakh. Ci sono molti cani randagi qui ed è necessaria molta cautela quando ci si avvicina ad uno di essi. In particolare quando si è fuori di sera a Leh.

CONSIGLI PER IL TREKKING

Per i giorni di trekking suggeriamo di portare con sé (la chiave per stare comodi è vestirsi a strati):

- Scarponcini da trekking: l’oggetto più importante da mettere in valigia, che siano comode e robuste
- Sacco a pelo – necessario solo in caso di campeggio, poiché i soggiorni homestay offrono sistemazioni per la notte; il sacco a pelo deve essere leggero se si viaggia tra Luglio e Agosto
- Fodera del sacco a pelo o lenzuolo, dato che normalmente non viene fornito
- Zaino per trasportare le proprie cose necessarie durante i 3 giorni di trekking; la valigia o lo zaino possono essere lasciati in hotel a Leh e verranno portate dalla macchina a Lamayuru alla fine del trekking.
- Scarpe aperte per attraversare fiumi e corsi d’acqua
- Calzini
- Pantaloni da trekking dall’asciugatura veloce
- T-shirt o camicie a maniche lunghe (aiutano a proteggersi dal sole e dalle scottature comuni a queste altitudini)
- Pantaloni di riserva
- Abbigliamento termico fuori stagione (da Settembre a Giugno)
- Caldo pile leggero
- Cappello (fuori stagione – cappello di lana/pile, guanti o muffole, sciarpa)
- Sciarpa di cotone da usare per proteggere il viso da vento, polvere e sabbia
- Giacca leggera anti-vento e anti-pioggia
- Pantaloni impermeabili – in base alla stagione dell’anno
- Ghettoni, utili in caso di neve sui passi alti
- Occhiali da sole, protezione solare e balsamo labbra
- Asciugamano ad asciugatura rapida, sapone e crema idratante
- Torcia per recarsi ai bagni di notte o in caso di assenza di corrente (attenzione alle batterie)
- Carta igienica

- Borraccia o bottiglia riutilizzabile – adatta a portare la quantità di acqua giornaliera
- Purificatori per l'acqua – Filtri, pastiglie o gocce
- Kit di primo soccorso
- Macchina fotografica, batterie di riserva e pellicola se necessaria

Molti degli articoli sopra elencati possono essere acquistati o noleggiati a Leh, ma non è consigliabile noleggiare i sacchi a pelo perché non sono sempre puliti. LWTC ha fodere per sacco a pelo in pile, bastoncini da trekking e bottiglie d'acqua a noleggio. Utilizzare batterie ricaricabili quando possibile. Se è necessario utilizzare batterie usa e getta, portare con sé quelle usate per lo smaltimento sicuro nel proprio paese.

Ultimo ma non meno importante: sarebbe bene evitare di non comprare acqua minerale in bottiglie di plastica! Alcune pensioni a Leh forniscono acqua filtrata per gli ospiti e si possono anche riempire le proprie bottiglie con acqua potabile sicura al Dzomsa Laundry con un piccolo supplemento. In alternativa, esistono pastiglie per la purificazione dell'acqua o dei filtri che fanno risparmiare denaro e aiutano a ridurre i rifiuti di plastica (aspetto fondamentale soprattutto durante il campeggio). Presso gli Homestays è fornita acqua filtrata o bollita.

È sempre meglio portare con sé compresse per la purificazione dell'acqua poiché non sono prontamente disponibili a Leh, mentre le bottiglie riutilizzabili possono essere acquistate anche qui.

HOTELS

TIPOLOGIA DI SOGGIORNO: HERITAGE ED HOMESTAYS

Le sistemazioni selezionate per questo tour sono hotel tradizionali molto confortevoli, con stanze semplici e pulite con bagno incluso (fornito di acqua calda) e servizi igienici occidentali. Solamente durante il percorso di trekking gli alloggi saranno presso homestays con servizi molto basilari, che richiedono spirito di adattamento.

TRASPORTI

Saranno utilizzate auto private o mini-bus forniti di AC, in base al numero di partecipanti, per tutti gli spostamenti in Ladakh. Il volo da Delhi a Leh è incluso nel programma.

INDIA QUANDO ANDARE

Il periodo migliore per visitare il Ladakh va da Maggio a Settembre.

NOTIZIE UTILI

Passaporto

Necessario, con validità residua di almeno sei mesi al momento dell'arrivo.

Visto di ingresso: Necessario. Per soggiorni di breve periodo (massimo 60 giorni) per turismo, affari e cure mediche, i viaggiatori possono avvalersi dell'eVisa.

Vaccinazioni obbligatorie: ogni persona proveniente da Africa, America Latina, Papuasias e Nuova Guinea, ad eccezione dei neonati sotto i 6 mesi, deve presentare un certificato di vaccinazione per la febbre gialla.

Formalità valutarie e doganali: somme superiori all'equivalente di 5.000 dollari USA in contanti e 10.000 dollari USA in travellers cheques sono da dichiarare alle autorità doganali all'arrivo in aeroporto, mentre per l'esportazione di oggetti di grande valore o in grandi quantità è necessario acquisire un'autorizzazione della dogana prima dell'uscita dal Paese. In India sono accettate le carte di credito, preferibilmente del circuito VISA, sia nei negozi autorizzati sia negli alberghi delle grandi città, dove sono inoltre presenti sportelli bancari automatizzati. Le Rupie indiane non sono convertibili all'estero, vige inoltre il divieto di esportazione di valuta dal Paese.



AMBASCIATA

Ambasciata d'Italia a NEW DELHI

50-E Chandra Gupta Marg

New Delhi - Chanakyapuri

New Delhi 110021

Tel. 0091-11-26114355. - Fax . 0091-11-26873889 Cellulare emergenze: +919810158737

E-mail: ambasciata.newdelhi@esteri.it