**Ладакх - фестиваль в монастыре Пхьянг**

**13 дней - 10 ночей**

**День 1: 26.07 Москва - Дели**

Перелет **Москва** - **Дели**

**День 2: 27.07 Дели - Лех**

По прибытии в **Дели**, встреча представителем компании и трансфер в другой терминал,  регистрация на рейс, вылетающий в **Лех.** По прибытии в **Лех** встреча представителем компании и трансфер в отель по программе. Заселение. День свободен для отдыха и акклиматизации к разряженному воздуху. **Лех** - бывшая столица  (до 1842 года) столица гималайского княжества **Ладакх,** административный центр региона **Ладакх** в составе штата **Джамму и Кашмир.** Лех на протяжении веков являлся важной точкой на караванном пути вдоль **Инда** между **Тибетом** на востоке, **Кашмиром** на западе, а также **Индией и Китаем**, и, несмотря на стремительное развитие туристической индустрии, все еще сохраняет аутентичный дух древнего города.Город окружен заснеженными горами и спускается в плодородную долину реки Инд, засажен вязами и другими деревьями, что сильно контрастирует с окружающей высокогорной пустыней.

**День 3: 28.07 Лех**

Лех  - бывшая столица  (до 1842 года) столица гималайского княжества **Ладакх,**  административный центр региона **Ладакх** в составе штата **Джамму и Кашмир.** Лех на протяжении веков являлся важной точкой на караванном пути вдоль **Инда** между **Тибетом** на востоке, **Кашмиром** на западе, а также **Индией и Китаем**, и, несмотря на стремительное развитие туристической индустрии, все еще сохраняет аутентичный дух древнего города.Город окружен заснеженными горами и спускается в плодородную долину реки **Инд**, засажен вязами и другими деревьями, что сильно контрастирует с окружающей высокогорной пустыней.Завтрак. Первая половина свободна для отдыха и акклиматизации к разряженному воздуху.  Позади **главного базара** находится  **Чанг Гали**, где можно купить танки, ритуальные маски, причудливые латунные замки, ковры, изделия из папье-маше. После обеда прогулка к возвышающемуся над**Старым Городом бывшему Королевскому Дворцу.**Девятиэтажный дворец был построен в 16 веке царем **Ладакха** по имени **Сенгге Намгьял** и представляет собой уменьшенную **копию дворца Патала в Лхасе (Тибет)**. В 1940 году королевская семья покинула дворец и с тех пор он пребывает в запустении и постепенно разрушается. Далее экскурсия в **Монастырь Спитук. Спитук-гомп**а была основана в 11 веке и свое название  "образцовая" получила от **Ринчена Зангпо**, восхищенного примерным поведением местных монахов. Монастырь построен в виде крепости на высокой скале. Первоначально принадлежал секте **Кадам-па**, затем перешел к секте **Кагью,** с 15 века принадлежит секте **Гелугпа.**В молельном зале сохранились впечатляющие фрески и статуи божеств-хранителей, чьи яростные лица открывают для публики только раз в год. Возвращение в отель. Ночь в отеле.

**День 4: 29.07 Монастыри Долины реки Инд**

После завтрака посещение **монастыря Тикси школы Гелугпа** Далее посещение Дворца**Ше** бывшей летней резиденции правителей **Ладакха**  и небольшого монастыря **Ше Гомпа.**Путешествие продолжится в доль реки Инд к **монастырю Хемис** - самому большому и самому богатому монастырю в **Ладакхе**. **Монастырь Хемис**, ставший местом зарождения школы **Кагью** был основан в 11 веке, и заново отстроен в 1672 ладакхским царём **Сэнге Намгьял.** Всемирную известность Хемис получил благодаря большой коллекции древних реликтов, которая хранится в его стенах, а также фестивалю, посвященному **Падмасамбхаве (Гуру Ринпоче)**. Кульминацией праздника становится мистическая феерия танцев в масках.  Раз в 12 лет во время фестиваля вывешивают старинную танку с изображением **Гуру Падмасамбхавы,** украшенную жемчугом, высотой в четыре этажа - самую большую в **Ладакхе**. С монастырем **Хемис**также связана легенда об **Иисусе Христе**, который, согласно древним манускриптам, бывал в **Гималаях**. На обратном пути посещение официальной резиденции королевской семьи **Ладакха Дворца Сток**  19-го века. Возвращение в отель. Ночь в отеле.

**День 5: 30.07 Фестиваль Пхьянг**

Завтрак. Посещение красочного фестиваля **Пхьянг-цедуп** в монастыре **Пхьянг,** расположеном в 15 км от города **Лех**и основанном в 1515 г. Этот фестиваль второй по значимости после фестиваля в **Хемисе.** Центром фестиваля являются священные танцы **мистерия Цам** - костюмированные танцевальные пантомимы , исполняемые ламами, в специальных костюмах, неотъемлемой частью которых является маска. Основное назначение танцевальной церемонии— показать присутствие божества на земле и отдалить злых духов от последователей **Будды**. Большинство исполнителей **Цама**- ламы или простые монахи, которые маскируются докшитами (хранителями) - надевают маски из дерева, обматывая мягкой материей голову, шею и плечи или легкие маски из папье-маше. В мистерии также участвуют шанаки (ламы-созерцатели), выступающие без масок, но в соответствующем одеянии, и молодые монахи, обычно исполняющие танцы скелетов. Маски для **Цама** изготавливаются из различных материалов. В **Гималаях** их, как правило, вырезают из дерева, и их изготовление приравнивается к высокому искусству.Возвращение в отель. Ночь в отеле.

**День 6: 31.07 Лех - Озеро Пангонг-Цо - Лех**

Рано утром переезд к высокогорному озеру **Пангонг-Цо**- одному из крупнейших соленых озер в **Азии**на границе **Индии и Китая.**Большая часть озера находится в **Тибете**, как следствие приграничного конфликта между Индией и Китаем в 1962 г. Дорога будет проходить через перевал **Чанг Ла** (5290 м).Расположенное на высоте около 4350 метров над уровнем моря **Озеро Пангонг**очень красиво. Длинное и узкое (134 километра в длину и до 5 километров в ширину), в летние месяцы оно похоже на зеркало.Зимой озеро полностью замерзает, несмотря на солёную воду. С берегов озера открывается потрясающий вид на горный хребет **Каракорум**и на **Тибет.** Контраст ярко-голубой воды озера, в котором отражается бездонное небо, и желто-розовых гор просто завораживает и благотворно влияет на состояние души. Возвращение в **Лех**. Ночь в отеле.

**День 7: 01.08 Лех - Алчи**

После завтрака перезд в **Алчи** (пакетированный обед с собой). По пути посещение **Магнитного или  Гравитационного холма**. Из-за особенностей рельефа небольшой уклон выглядит как подъём, за счет чего создается оптическая иллюзия  и, кажется, что холм обладает сильным магнетизмом способным двигать автомобиль в гору против сил гравитации. Фото остановка на смотровой площадке, с которой открывается вид на слияние двух рек разного цвета - одной из величайших рек **Азии -  реки Инд** и ее северного притока **Занскара**. Далее по пути посещение **Босго или Чамба Гомпы.** Гомпа состоит из двух храмов и содержит прекрасные изображения **Майтреи, Шакьямуни, Ченризига**. Стены между залами росписаны фресками, изображающими **Гуру Падмасамбхаву, Будду Шакьямуни** и других божеств в йогических позах. Далее по пути посещение монастыря 11 века - **Ликир Гомпа.** По преданиям, место для него выбрал пятый король **Ладакха Лачен Гьялпо**. В настоящее время принадлежит секте **Гелугпа** и следует заповедям **Цонкапы**.Затем переезд в **Алчи.** По прибытии в **Алчи** осмотр**Алчи Гомпа** - известный  комплекс храмов или буддийский монастырь **Алчи-Гомпа,** в котором сохранились росписи 11—12 века, выполненные не в тибетском, а в индийском стиле.Заселение в отель. Ночь в отеле.

**День 8: 02.08 Алчи - Улетопку - Ламаюру - Лех**

После завтрака продолжение путешествия по горным дорогам. Дорога извивается между покрытыми снежными шапками горами, по направлению к небольшому поселению **Ламаюру,** находящемуся в начале глубокого ущелья, которое, по преданию, когда-то было озером. Дома и постройки **Ламаюру** неотличимы от песчаной горы, на которой они расположены, и только белые ступы монастыря указывают на человеческое поселение.По прибытии в **Ламаюру**посещение монастыря 11 в. **Янг-Дунг-Тхарпа Линг**, созданию которого содействовал знаменитый тибетский гуру, йогин и основатель школы **Кагью  - Наропа,** который несколько лет медитировал в пещере рядом с монастырем. Ранее на этом месте существовало святилище религии **Бон** - исконной религии **Тибета**. Далее посещение **Ридзонг Гомпа** монастыря 19 века, принадлежащего к буддистской школе **Гелуг-па** (желтошапочников) и известеного крайне строгим уставом и правилами. По преданию **Гуру Падмасамбхава**медитировал в пещере, рядом с которой построили монастырь. Вокруг монастыря разбросаны пещеры, где иногда уединяются ламы для длительных медитаций. Далее переезд в **Лех.** Заселение в отель. Ночь в отеле.

**День 9: 03.08 Лех - Кхардунг-ла - Нубра**

После завтрака переезд в долину **Нубра** через перевал **Кхардунг-ла.**  Путь в долину**Нубра**лежит через перевал Кхардунг-Ла. После перевала каньоны сменяются зелеными лугами,а дорога ведет дальше к мосту **Кхальсар** через широкую горную реку **Шайок**в  долину реки**Нубра**, обрамленную с двух сторон **Каракорумским**и **Ладакхскими хребтами**. Долина когда-то была частью **Великого Шёлкового  Пути** - караванной дороги, связывавшая **Восточную Азию** со **Средиземноморьем.**Традиционная торговля была здесь остановлена только в 1950-х г.г., когда **Тибет** был завоёван **Китаем**. Широкая высокогорная пустыня с разливающимися по ней реками **Шайок** и **Нубра**, абрикосовыми и облепиховыми садами,  серыми песчаными дюнами, по которым неторопливо шествуют двухгорбые верблюды завораживает своей сказочной красотой и неповторимостью. По прибытии в долину **Нубра** размещение в палаточном лагере, отдых. Во второй половине дня поездка в деревню **Сумур,** посещение самого влиятельного в **Долине Нубра** монастыря**Самстанлинг.** **Гомпа Самстанлинг** относится к школе **Гелугпа** и была основана в 19 веке **Ламой Тсултим Нима**. Возвращение в лагерь, ужин. Ночь в оборудованных палатках.

**День 10: 04.08 Долина Нубра**

После завтрака поездка в**поселок  Хундер**, где у гостей будет возможность покататься на **бактриа́нах или двугорбых верблюдах**. Верблюды остались в этих местах с тех времен, когда через **долину реки Нубра** шли караваны из **Тибета, Китая и Средней Азии**.На обратом пути из **Хундера**остановка в **Диските** - административном центре и крупнейшем городе долины **Нубра**. Посещение старинного монастыря 15 века - **Дискит Гомпа,** расположенного на холме над городом. В молитвенном зале монастыря рядом со **статуей Будды Майтреи** находится огромный молитвенный барабан,  на втором этаже залы с гневными божествами и защитниками учения, а выпуклый купол монастыря покрыт изображениями **фресок из Ташилунпо**.Обратный путь из **Диксита** пролегает через песчаные дюны,которые создают ощущение пребывания  в настоящей  пустыне, если бы не горный пейзаж **Ладакха**. Возвращение в лагерь. Вечером по желанию можно прогуляться пешком в **деревню Тирит** и ее окрестности. Ночь в оборудованных палатках.

**День 11: 05.08 Нубра - Кхардунг-ла - Лех**

После завтрака возвращение в **Лех** через перевал **Кхардунг-ла.** Обед в дороге сухим пайком.По прибытии в **Лех**посещение **Шанти Ступы** или **Пагоды Мира**  на холме, возвышающемся над городом **Лех**. Ступа построена на деньги японских буддистов и освящена **Далай-ламой** в 1983 г. Также посещение монастыря **Шанкар Гомпа** - резиденции главного ламы школы **Гелугпа** тибетского буддизма. В молитвенном зале можно увидеть древние фрески с изображениями **Авалокитешвары, Майтрейи** и других буддистских божеств. Главное божество гомпы -  статуя тысячерукого **Авалокитешвары – бодхисаттвы**, воплощения бесконечного сострадания всех **Будд**, которая находится в комнате над молитвенным залом. Этажом выше находится монастырская библиотека с коллекцией древних манускриптов. Особенно красиво монастырь выглядит в лучах заходящего солнца.Заселение в отель, свободное время. Ночь в отеле.

**День 12: 06.08 Лех - Дели**

Своевременный трансфер в аэропорт города **Лех** для посадки на рейс вылетающий в **Дели.**  По прибытии в **Дели**встреча представителем компании и трансфер в другой терминал для посадки на международный рейс.

**День 13: 07.08 Дели - Москва**

Перелет **Дели** - **Москва**

**Дополнительная информация к туру**

* Поездка проходит в высокогорном регионе, с резкими перепадами температур и погодными колебаниями (выпадение снега на перевалах, грозы и пр.), то в путешествии возможны изменения программы в том, что касается сроков и расписания поездки по дням;
* Западный Тибет или Ладак (Ладакх) находится в Северных Гималаях – это удаленный, высокогорный, малонаселенный регион с неразвитой медицинской, сервисной и транспортной инфраструктурой. Уровень комфорта во время поездки сильно зависит от местных условий и является единственно возможным при существующем положении вещей в этом горном регионе;
* Ладак – зона высокогорья. Долина реки Инд в которой находится город Лех и окрестные деревни находится на высотах от 3800 до 4200 метров. Преодоления перевалов высотой более 5 тыс. метров требует выдержки и крепкого здоровья. На этих высотах синдром горной болезни проявляется в полной мере и в зависимости от индивидуальной чувствительности и может вызвать недомогания различной степени тяжести(гости могут испытывать следующие симптомы: головная боль, тошнота, нарушения дыхания, сильное сердцебиение, слабость и снижение активности, нарушения сна). Эти симптомы обычно исчезают через несколько дней,которые обычно проходят после периода адаптации продолжительностью 2-3 дня.