**НЕПАЛ, ТИБЕТ, БУТАН**

**индивидуальный тур с англоязычным гидом**

14 дней/13 ночей

**Лхаса-Гьянтзе-Шигатзе-Ронгбук-Джангму-Базовый Лагерь Эвереста-Катманду-Патан-Бхактупур-Патан-Нагаркот-Паро-Тимху**

|  |  |
| --- | --- |
| **День 1Лхаса** | **Прибытию в Лхасу –столицу Тибета. Трансфер и размещение в отеле. Отдых.** |
| **День 2Лхаса** | **Завтрак. Экскурсия по городу: дворец Потала, дворец Норбулинка,центр Тибетской Медицины. Размещение в отеле. Отдых.****Дворец Потала** **(XVII в.)**– символ Тибета, самое известное здание региона, резиденция Далай Лам до китайского вторжения. Это великолепное 13-этажное здание покрыто белоснежным раствором, в состав которого входит молоко. Благодаря этому, стены дворца светятся даже ночью. Сейчас здесь находится музей, в котором можно увидеть гробницы Далай Лам. Особенно интересна гробница Далай Ламы X выполненная в форме ступы (содержит 3700 кг золота).**Норбулинка** – дворцовый комплекс, основанный в XVIII веке, как летняя резиденция Далай Ламы. Территория включает в себя парк, пруд и несколько дворцов (один из дворцов построен Далай Ламой XIV). |
| **День 3****Лхаса** | **Завтрак. Дальнейший осмотр достопримечательность Лхасы: монастырь сера, монастырь Джоканг, Баркор Базар (рынок)****Монастырь Сера**– до 1959 года (время китайского вторжения) был одним из самых больших монастырей Тибета традиции Гелугпа (в жило около 5000 человек, сейчас проживает всего несколько сотен. Был основан в 1419 году. Это крупный буддистский учебный центр, каждый день здесь проходят дебаты молодых монахов. Окрестности монастыря украшают камни с изображением Богов.**Монастырь Джоканг (тибетское название Цуклаканг**) – самый почитаемый храм Тибета, символ религиозного и национального самосознания тибетцев. Основан в VII веке для хранения буддистких святынь, привезенных из Непала. Считается, что он построен на месте священного озера Вотанг, вода из которого до сих пор плещется в колодце. Храм перестраивался и изменялся несколько раз, наибольшие изменения произошли после китайского вторжения, когда храм был осквернен китайскими солдатами, устроившими в монастыре постоялый двор и свинарник. В настоящий момент храм реставрирован и вновь привлекает верующих и туристов. |
| **День 4Гьянтзе** | **Завтрак. Утром - переезд в Гьянтзе (3950 м) (около 7 часов). Путь пролегает через горные перевалы Карола (5045 м.) и Кампала (4795 м.), вдоль живописного озера Ямдрок Цо (священного для тибетцев). Прибытие в Гьянтзе, экскурсия в исторический форт Дзонг Гянтсе (XIV век). Ночлег.****Ямдрок Цо (Бирюзовое озеро)**– одно из четырех наиболее почитаемых озер в Тибете, находится на высоте 4488 м. над у.м. Площадь озера – 621 кв.км. Озеро считается волшебным и постоянно меняющим свой цвет. Считается объектом паломничества, вокруг него совершается кора ( священный обход). Считается, что форма озера напоминает скорпиона.**Гьянтзе**– третий по величине город Тибета, расположенный на перекрестке торговых путей между Бктаном и тибетскими городами. Находящийся на высоте исторический дзонг имеет потрясающую панораму и известен тем, что, обороняемый тибетцами, вооруженными лишь луками, устоял в ходе штурма английской регулярной армией. |
| **День 5Шигатзе** | **Завтрак. Переезд в Шигатзе –второй по величине город в Тибетею По пути посещение монастыря Шалу, основанного в 1040 году, который славится своими прекрасными фресками. По прибытию в Шигатзе посещение монастыря Тишилунпо. Размещение в лодже. Отдых.****Ташилунпо –**один из наиболее почитаемых монастырей в Тибете, где расположена резиденция Панчен Ламы (второго по значению иерарха среди лам традиции Гелугпа).Монастырь основан в 1447 году и средства на его строительство собирали знатные тибетцы. Здесь сохранилась ступа с останками Первого Далай ламы, поражает одиннадцатиметровая ступа Четвертого Далай Ламы, много сделавшего для монастыря. Еще одна достопримечательность - медная статуя Будды Матрейи (Будды будущего), покрытого позолотой, высотой 26 м..В Ташилунпо также хранятся останки многих Панчен Лам. В настоящее время здесь проживает Панчен Лама, признанный китайскими властями. Панчен Лама, признанный тибетцами и Далай Ламой, пропал в 1995 году (считается, что он похищен китайскими властями). |
| **День 6Ронгбук** | **Завтрак. Переезд через перевал Панг Ла (5150 м) к главной горной гряде в долине Ронгбук. По пути посещение монастыря Сакья. По приьытию посещение монастыря Ронгбук. Размещение в гестхаузе. Отдых.** **Ронгбук –**самый высокогорный монастырь в мире,находится на высоте 5200 м над у.м. Основан в конце XIX века в месте, где более 400 лет в пещерах останавливались для медитаций отшельники и монахи. Это последнее место, где можно встретить людей на пути к Эвересту, его проходит каждый, кто направляется к великой горе. Считается местом силы. |
| **День 7Базовый лагерь ЭверестаЖангму** | **Посещение лагеря, расопложенного у подножья Эвереста (5, 250 м). Дальнейший переезд через городный перевал Лалунг (5,124м) , Шунга Ла (5,200м) и Ньялам (3800).Размещение в гестазхаузе. Отдых.** |
| **День 8Катманду** | **Завтрак. Переезд в Катманду- столицу Непала. Прохождение иммиграционного контроля, прощание с тибетскими гидами. По прибытию размещение в отеле Катманду. Отдых.** |
| **День 9****Катманду** | **Завтрак. Экскурсия по Катманду: площадь Дурбар, храм Пашупатинатх, ступа Сваямбунатх и Боднатх.буддистский храмовый центр** **Боудданатх** (Всемирное наследие ЮНЕСКО), в центре которого находится самая большая ступа в Непале, которая также является одной из самых больших ступ в мире. Вокруг построено множество тибетских монастырей, представляющих практически все школы в тибетском буддизме, а также проживает множество тибетцев, бежавших из оккупированного китайцами Тибета. Дата создания ступы официально не установлена, некоторые ученые считают, что первая ступа появилась на этом место в 600 году после принятия буддизма тибетским царем, затем разрушена в ходе войны с мугалами в XIV веке. и заново воссоздана. Сегодня – это одно из самых популярных мест паломничества и туристического интереса в Непале.**индуистский храм Пашупатинатх** (Всемирное наследие ЮНЕСКО) – главный шиваистский храм мира. Является важнейшим объектом паломничества и излюбленным местом сбора садху. В храме проводятся многочисленные обряды кремации, прах спускается в реку Багмати. В реке также проходят ритуальные омовения, там же омывают умерших перед кремацией. Вход неиндусам в главный храм запрещен, но комплекс хорошо просматривается.**Сваямбунатх** - буддистский комплекс, расположенный на вершине холма, который, говорят, был когда-то островом среди моря, покрывавшего долину Катманду. По преданиям, первый храм был здесь заложен еще в V веке, который в XIII веке стал крупным буддистским центром. К храму ведет Большая лестница, сооруженная здесь в XVII веке. В центре комплекса расположена очень красивая ступа – один из символов Непала, у подножия которой находится дордже (XVII в) – символ быстрого просветления в буддизме и мужского начала в тантризме. В храмовом комплексе можно найти много индуистской символики, он является святым местом также индуистов. Храм иногда называют обезьяним храмом, так как здесь живет огромное количество обезьян, подкармливаемых паломниками и туристами. |
| **День 10Патан-Бхактапур-Нагаркот0** | **Завтрак. Экскурсия в древние города Патан и Бхактапур. Дальнейший переезд в Нагаркот – горную деревушку, которая считается лучшим местом для наблюдения рассвета над Гималаями. Размещение в отеле. Отдых.****Город Бхактапур**- город ремесленников, бережно хранящих вековые традиции. Здесь и сегодня не утрачен средневековый дух. Мощёные улицы соединяют между собой монументальные площади. На площадях расположены дворцы, колонны и старинные храмы - признанные шедевры средневекового зодчества и резьбы по дереву. Лабиринты узких улочек ведут к священной реке Хануманте, к обрядовым купальням – гхатам. Город, основанный в XIIв., являлся столицей долины Катманду до XV в.**Основные достопримечательности в Бхактапуре: Площадь Дурбар** (Дворцовая площадь) - традиционна для столичных городов Непала всех времен. На площади сосредоточены основные памятники архитектуры и древние храмы города. Самые популярные: Дворец 55 окон (некогда резиденция королей), Львиные и Золотые ворота, колокол Лающих Собак, статуя короля Бхупатиндры Маллы, библиотека санскритских рукописей, Национальная галерея с памятниками средневековой скульптуры и живописи Непала и башенный храм Батсала. |
| **День 11Паро** | **Завтрак. Трансфер в аэропорт, перелет в Паро. По прибытию экскурсия по городу: Ринпунг Дзонг построенный в 1646 году, сейчас злесь размещается здание администрации; Кичу Лаканг –самый старый храм страны; Друклял Дзонг.****Паро** – один из крупнейших религиозных и культурных центров Бутана, здесь расположен единственный аэропорт страны, который считается одним из самых сложных в мире, ведь взлетная полоса находится на высоте 2300 метров, а со всех сторон ее зажимают вплотную горы высотой более 5000м. От Паро до знаменитого Эвереста всего лишь 230 км. и при хорошей погоде во врем полета эту вершину видно очень хорошо. Город окружают рисовые поля, живописные долины, прекрасные сады и величественные вершины, среди которых пик Чомолари (7316м). Долина Паро – один из густонаселённых регионов страны, она славится чудесными монастырями, уютными деревушками с колоритными жилыми домами.**Друк-юл Дзонг** - крепость была возведена в 1644 году легендарным Шабдрунгом, основателем и первым королем Бутана, для контроля за путями, ведущими в Тибет, и неоднократно спасала страну от набегов тибетцев. |
| **День 12 Паро и Тиху** | **Завтрак. Переезд в монастырь Тактсанг (4-5 часов) посещение монастыря, обед. Переход вниз по долине. Переезд в Тимпху, столицу Бутана. Размещение в отеле. Отдых.****Таксанг Лаханг Дзонг -**одна из главных достопримечательностей Бутана. Согласно легенде, монастырь был основан в VII веке Гуру Ринпоче, который медитировал на его территории в пещере с потрясающим видом на самую высокую гору Бутана Джомолхари. Прибыл святой на летающей тигрице, в которую превратилась на время его жена. В монастыре также медитировал Миларепа, любил бывать Шабдрунг. В комплексе расположено семь храмов, монашеские кельи и водопад. Бутанцы уверены, что именно здесь водится знаменитый Громовой Дракон – символ страны. Для того, чтобы добраться в монастырь нужно время – в него ведут вырубленные в скалах ступени, путь займет около 4-5 часов. |
| **День 13Завтрак** | **Завтрак. Экскурсия по городу: Мемориал Чортен; посещение мини-зоопарка где можно увидеть такинов –национальных животных Бутана. Обед. Посещение центра национальной медицины, школы изящных искусств, фольклорного музыя, Ташичо Дзонг. Возвращение в отель. Отдых.Ташичо Дзонг или Крепость Благословенной религии**была построена Шабдрунгом в 1641 году и перестроена в 1965 году третьим королем Бутана Джигме Джорджи Вангчуком, который определил Тимпху своей столицей. Здесь находится Королевская резиденция, дворец Верховного Ламы, Тронный Зал и Зал Национальной Ассамблеи, в котором стоит большая статуя Будды. Рядом стоят колонны Тенджу и Канджу, украшенные буддистскими наставлениями о превосходстве религии над политикой. |
| **День 14** | **Завтрак. Трансфер в аэропорт. Международный перелет** |

## Стоимость 3980 долл. на человекапри размещении в двухместном номере (действительная до 20.12.17)В стоимость включено;- проживание в отелях 3\*;-з-х разовое питание (кроме Тибета, где завтрак);-все трансферы и переезды;-входные билеты;-виза Бутана и пермит для въезда в Тибет;-экскрсии с англоязычным гидомДополнительно оплачивается

* Международный перелет
* Виза Непала 25 долл
* Обеды и Ужины в Тибете
* Чаевые гидам и водителям
* Медицинская страховка