

## ГРУППОВОЙ ТУР: КОРА ВОКРУГ СВЯЩЕННОЙ ГОРЫ КАЙЛАС

Пекин-Лхаса-оз. Яндроуюнг-цхо-Гьянтце-Шикадзе-Сага-гора Кайлас-оз.Манасаровар–Сага-Шикадзе-  
Лхаса-Пекин  
14 дней/13 ночей

Даты заездов: 30/09-13/10/2014 К р а й н и й с р о к п о д а ч и д о к у м е н т о в –  
08.09.2014!

Стоимость программы – 1/DBL **1626** дол. США!!!  
1/SNGL **1918** дол. США!!!

Даты заездов: 30/10-12/11/2014 К р а й н и й с р о к п о д а ч и д о к у м е н т о в –  
06.10.2014!

Стоимость программы – 1/DBL **1598** дол. США!!!  
1/SNGL **1885** дол. США!!!

В данной программе Вы сможете ознакомиться со столицей Тибета – Лхасой, побывать во многих храмах и дворцах, которые считаются священными, и насладиться невероятно красивой природой! Но самое загадочное и интересное – это Кора – так званное, внутреннее очищение души, меняющее жизнь человека. Кора вокруг Кайласа, пройденная со светлыми мыслями, улучшает карму человека, несет прощение грехов и возможность начала новой жизни. А кора, пройденная в день полнолуния, считается идеальным периодом для избавления от вредных привычек, уединения, самоанализа и оценки прошлых поступков, или же строительства планов на будущее.

**2014 год – год Лошади – самый благоприятный для паломничества в горе Кайлас и самый важный, поскольку считается, что Будда Шакьямуни родился именно в этот год.**

**Кора, пройденная в год Лошади, засчитывается за целых 13!**

Хотите стать участником паломничества года? Присоединяйтесь!

Число	Программа
День 1	Прибытие в ПЕКИН. Встреча в аэропорту и групповой трансфер в отель 3*. <i>(Внимание: групповой трансфер встречает участников, прибывающих в Пекин рейсами с 7 до 10 утра. Если Ваш рейс прибывает раньше или позже, мы встретим Вас индивидуальным трансфером, за доп.плату)</i> <b>Питание: самостоятельно.</b>
День 2 Высота 3650м	Завтрак в отеле и сдача номера. Трансфер в аэропорт. <b>Перелет Пекин-Лхаса.</b> Прибытие в ЛХАСУ – центральный город Тибета (3650м над уровнем моря), "город небожителей" - административный центр и главный священный город в Тибете. По дороге из аэропорта в город можно насладиться высокогорными пейзажами и видами тибетских деревень, а также видом на самую высокую в мире реку Ялуцзанбу. Дорога займет около часа. После прибытия в город, размещение в гостинице 3*, акклиматизация в условиях высокогорья. <b>Питание: завтрак (или breakfast box, заказ с вечера самостоятельно).</b>
День 3 Высота 3650м	Завтрак в отеле. После завтрака туристы посетят <b>Зимний дворец Далай-лам многих поколений - Дворец Потала.</b> Дворец строился с 641 г. по 17 в. Во дворце 999 роскошных комнат. Отсюда открывается прекрасная панорама Лхасы. Потала является историческим, архитектурным, политическим и религиозным центром Тибета. Восхищают своей архитектурой великолепные залы Красного и Белого Дворцов, множество часовен, крытые террасы резиденции Далай Ламы. На территории дворца в храме Пхакпа Лхакханг находится священная для буддистов статуя Авалокитешвары. Здесь же располагается личный монастырь Далай Ламы, религиозная

	<p>школа, кельи монахов, сокровищница и кладовые помещения.</p> <p>Посещение одного из древнейших храмов Лхасы <b>Джокханг</b> (17 в.). Сюда приходят паломники со всех уголков Тибета, чтобы поклониться священной статуе Шакьямуни, привезенной в Лхасу в X в. В храме 14 отдельных молитвенных помещений, посвященных Цзонкапе, основателю секты Гелуг-ба, Авалокитешваре (одному из главных проявлений Будды), знаменитому учителю (гуру) Ламе Римпоче.</p> <p>Кора вокруг монастыря по <b>улице сувениров Баргхор</b>, обладающей тибетской, непальской и индийской спецификой. После обеда посетим <b>Институт Тибетской медицины</b>, где познакомимся с историей, современностью и чудесами тибетской медицины. По желанию можно пройти бесплатную диагностику. Ночь в Лхасе.</p> <p><b>Питание: завтрак.</b></p>
День 4 Высота 3650м	<p>Завтрак в отеле.</p> <p><b>Монастырь Дрэпунг (секта Гелугпа-желтошапочников).</b> Монастырь Дрэпунг находится в 8 км к западу от Лхасы на горе Гэньпэцзы в западном предместье Лхасы. Это самый большой монастырь Тибета, занимает территорию в 200 тыс. кв.м., число лам и монахов в нем порой превышало 10тыс. Монастырь построен в 14 веке. на пожертвования богатых семей и землевладельцев. Монастырь хранит богатейшую коллекцию исторических реликвий, художественных произведений и манускриптов. В монастыре Дрэпунг установлена знаменитая статуя Будды Будущего Майтрейи - вестника Шамбалы. Паломничество в Дрэпунг - важный пункт на пути к горе вокруг Кайласа.</p> <p>Уникальный по красоте и энергетическому воздействию <b>пещерный комплекс Драк Йерпа</b>, находится в 35 км от Лхасы на высоте 4885 метров над уровнем моря. Монастырь Драк Йерпа был основан в 12 веке, на месте пещерного комплекса, сохранившегося и поныне. Именно здесь в свое время проводили годы в медитации известнейшие учителя Тибета - Гуру Ринпоче (Падмасамбава) и Атиша, сюда же удалялся для медитаций самый значимый царь Тибета - Сронгзангампо. Здесь в пещерах Драг Йерпы царю в медитации пришло видение, что он должен будет на горных козлах везти землю из Драк Йерпы в Лхасу, чтобы засыпать болото и основать на его месте храм Джоканг. Сронгзангампо так и сделал, в память об этом в той пещере, где состоялось видение, на полу изображены капли козляного молока. Монастырь Драк Йерпа был летней резиденцией тантрического колледжа Гьюто. Драк Йерпа частично пострадал во времена культурной революции, но основные павильоны сохранились и восстанавливаются. В настоящее время здесь постоянно проживает около 15-ти монахов. Для буддистов это одно из самых святых мест паломничества. Особую ценность представляет <b>статуя Будды Будущего Майтрейи</b> в главном молельном павильоне монастыря. Драк Йерпу называют "воротником" среди гелугпинских буддистских монастырей Тибета. Паломничество в Драк Йерпу - неотъемлемая часть на пути к Священной горе Кайлас. О монастыре Драк Йерпа писал в своих рассказах Лобсанг Рампа, он летал здесь на воздушных змеях и учился тибетской медицине.</p> <p><b>Питание: завтрак.</b></p>
День 5 Высота 3836м	<p>Завтрак в отеле и сдача номера.</p> <p>После завтрака, путешествие к <b>одному из трех Великих озер Тибета Яндроюнг-цхо.</b> Яндроюнг-цхо (Ямдрок цхо) высокогорное озеро Ямдрок Цхо находится на высоте 4488 метров. В прошлом богатое поселение, стратегически расположенное на слиянии нескольких важнейших торговых путей. Оно известно благодаря своим мистическим свойствам, предсказаниям и волшебству.</p> <p>Переезд в город <b>Гьянтце (4040м.)</b>, где посетим монастырь <b>Пелкхор Чодэ.</b> Монастырь Пелкор Чоде представлял собой комплекс из 15 монастырей трех разных традиций, что само по себе является редкостью для тибетского буддизма. 9 из монастырей принадлежали к Гелуг, 3 – Сакья и 3 – к немногочисленной традиции Будона, чей главный монастырь Шалу располагался рядом с Шигадзе. Здесь находится самая большая ступа Центрального Тибета – <b>Кумбум</b>. В ней пять этажей, множество комнат, статуй и алтарей. «Кумбум» означает «тысяча», поскольку здесь есть 1000 изображений Будд, божеств и бодхисаттв. Что касается статуй, то большая их часть была повреждена во время Китайской Культурной Революции, но сейчас восстановлена. Мы также увидим снаружи <b>старинный форт</b>, построенный еще в 14 веке. Форт расположен в центре города и эффектно венчает скалистый холм высотой несколько сот метров. Он был задуман, как главное оборонительное укрепление на дороге, ведущей в Лхасу с юга. Многочисленные постройки из белого камня и сейчас производят внушительное впечатление: высокие (5-8 м) и толстые (до 4 м) стены, мощные укрепления, массивные здания. На его территории размещался гарнизон, насчитывающий в мирное время 500 человек.</p> <p>Переезд во второй по значимости город Тибета <b>ШИКАДЗЕ (3836м.)</b>.</p> <p>Прибытие и поселение в отеле <b>3*</b>. Отдых.</p>

	<p><b>Питание: завтрак.</b></p>
День 6 Высота 4460м	<p>Завтрак в отеле и сдача номера.                  Экскурсия в <b>монастырь Ташилунпо</b>, где в прежние века проживали Панчен Ламы. В настоящее время в монастыре, принадлежащем к Секте Гелупта, обучается 800 монахов. На территории храмового комплекса сохранились могилы всех Панчен Лам и 13-го Далай Ламы. В главном храме находится старинная статуя Будды Будущего Майтреи, высотой 26 м.                  Переезд в город <b>САГА</b>. Прибытие. Размещение в гестхаузе.  <b>Питание: завтрак.</b></p>
День 7 Высота 4550м	<p>Сдача номера.                  Переезд Сага-Дарчен (подножие Кайласа). <b>Священная гора Кайлас</b> (6714 м.) Верующие четырех религий — индуисты, буддисты, джайнисты и приверженцы Бон — считают эту необычайную гору «сердцем мира», «осью земли», местом соприкосновения космических сфер. Со склонов этой горы берут свое начало великие реки Индии - Ганг, Брахмапутра, Инд, Кали Гандаки. В этом центре возможен прорыв уровней и обретение сакральных знаний.                  Подготовка к коре. Гид помогает паломникам нанять носильщиков, лошадей или яков для предстоящей завтра коры.                  Ночь в Дарчен в гестхаузе.  <b>Питание: самостоятельно.</b></p>
День 8 Высота 4890м	<p><b>Кайлас, кора, день 1:</b>  <b>Тарбоче, Монастырь Чуку гомпа, Дом счастливого камня, Западное лицо Кайласа, монастырь Дирапук, Северное лицо Кайласа.</b>                  Путь начинается рано утром от Дарчена (4800м). Путь лежит вдоль западного склона Кайласа. Проходим через <b>большое флаговое поле Тарбоче</b>. Если в местечке Сер-шунг отклониться на запад, пройти через реку, то можно посетить <b>монастырь Чуку Гомпа</b>, в котором сохранились три великие драгоценности: древняя ритуальная ракушка, беломраморный Будда, медный чан, в котором вода кипела без огня. 13 кор вокруг этого монастыря защитываются за одну внешнюю кору. <b>Дом счастливого камня, Западное лицо Кайласа</b>. Попросив благословения на кору, начинаем путь до монастыря Дирапук Гомпа, где сохранилась медитационная пещера Мастера Миларепы. (4910м). <b>Северное лицо Кайласа</b>. В первый день мы преодолеваем 15 км, около 6-8 часов в пути. Ночь в гестхаузе.  <b>Питание: самостоятельно.</b></p>
День 9 Высота 4630м	<p><b>Кайлас, кора день 2.</b>  <b>Монастырь Дирапук, мимо Долины смерти, кладбище Шивацал, перевал Зеленой тары, озеро Гаурикунд, Топор кармы, монастырь Зутулпук.</b>                  Второй день коры самый сложный физически 18 км, около 7-9 часов пути, Вам предстоит преодолеть <b>перевал Дорма-ла</b> (5500м). Пересекаем скалистый перевал, нужно быть осторожными, чтобы не оступиться, дорога усыпана огромными камнями. Паломники оставляют на перевале свои одежды или личные предметы в знак окончания прошлого периода своей жизни с надеждой на новую жизнь. Преодолев перевал, спускаемся к <b>монастырю Зутул Пук (4910м)</b>. Здесь находятся самые важные медитационные <b>пещеры Миларепы</b>, где Великий Учитель размышлял о полете на Кайлас.                  Ночь в палатках или в монастырском приюте, по обстановке.  <b>Питание: самостоятельно.</b></p>
День 10 Высота 4550м	<p><b>Кайлас, кора день 3.</b>                  Спуск 15 км, около 4-5 часов пути. Дорога лежит по живописной долине <b>Баркха</b>, по дороге можем поразмышлять о пройденной коре. Возвращение в <b>Дарчен</b>.                  Переезд на озеро <b>Манасаровар</b> - самое священное, почитаемое и известное озеро во всей Азии. Вместе с горой Кайлас озеро Манасаровар является местом паломничества, привлекая религиозных людей из Индии, Тибета и других окрестных стран. Чтобы избавиться от грехов, люди купаются в озере и пьют его воду. По легенде, озеро Манасаровар было первым сотворённым в сознании Брахмы объектом. Последователи буддизма также полагают, что Манасаровар является легендарным озером Анаватапта, где королева Майя зачала Будду. По пути проезжаем <b>Мертвое озеро Ракшас-тал</b>.                  В этот день <b>можно принять горячую ванну в природных лечебных источниках Чу</b> (стоимость 50 юаней с человека, по желанию). Ночь в гестхаузе у монастыря Чу на берегу озера.  <b>Питание: самостоятельно.</b></p>
День 11 Высота 4460м	<p>Переезд в город <b>САГА</b>.                  Ночевка в гестхаузе.  <b>Питание: самостоятельно.</b></p>
День 12	<p>Переезд Сага-Шикадзе.</p>

Высота 3836м	Ночевка в отеле 3* в Шикадзе.. <b>Питание: самостоятельно.</b>
День 13	Завтрак в отеле и сдача номера. Трансфер в аэропорт ЛХАСЫ. <b>Перелет Лхаса-Пекин.</b> Встреча в аэропорту. Трансфер в отель 3*, поселение. Отдых. <b>Питание: завтрак.</b>
День 14	Завтрак в отеле. Групповой трансфер в аэропорт. Вылет. <b>(По желанию, можно остаться еще на несколько дней в Пекине для осмотра достопримечательностей).</b> <b>(Внимание: групповой трансфер развозит участников вылетающих из Пекина рейсами с 6 до 11 утра. Если Ваш рейс вылетает в другое время, мы можем отвезти Вас в аэропорт дополнительным индивидуальным трансфером, за доп.плату).</b> <b>Питание: завтрак.</b>

#### **В стоимость включено:**

- Размещение в отеле Пекина, Лхасы и Шикадзе 3\*, в стандартных двухместных номерах с завтраком.
- Размещение в остальных городах по маршруту в гестхаузах или специальных приютах (не гарантируется двухместное размещение и наличие удобств в номере).
- Питание согласно программе (только завтраки в отелях Пекина, Лхасы и Шикадзе, в остальных пунктах без питания, можно заказывать на месте).
- Входные билеты в указанные достопримечательности и музеи.
- Услуги **РУССКОГОВОРЯЩЕГО ГИДА ПО ВСЕМУ МАРШРУТУ!**
- Указанные трансферы по программе.
- Оформление разрешения на посещение Тибета (несрочное) и прохождение перевалов по всему маршруту.
- Стандартная (7 дней) пересылка оригинала разрешения в Пекин.

#### **В стоимость не включено:**

- Международный авиаперелет.:
- Авиабилеты Пекин-Лхаса-Пекин – 880 дол. США на человека **(обязательная покупка внутреннего перелета вместе с туром!).**
- Оформление визы в Китай.
- Страховка.
- Чаевые гиду и водителю (в связи с физической сложностью маршрута в Тибете, советуем оставлять каждому по 12-16 дол. США/с группы/в день). Чаевые в Пекине по желанию.
- Яки и носильщики на Коре, по желанию, стоимость от 32 до 65 дол за 1 единицу в день. В период праздников цена может меняться.

#### **Внимание!**

- Страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями запрещено путешествие в Тибет.
- Перед отправлением в Тибет, просьба каждому туристу ознакомиться с информацией о мерах безопасности в Тибете и подписать соответственный документ (высылается при бронировании).
- Допускается изменение программы, по усмотрению гида, без сокращения общего количества экскурсий.
- **Крайний срок** указан для предоставления уже готовых документов (копия паспорта и сканы уже готовой визы в Китай) а также бронирования данного тура.

#### **Список необходимых вещей:**

- Непромокаемая обувь (подойдут горные или военные ботинки, лучше купить в родной стране и немного разносить до поездки, в Тибете могут быть проблемы с размерами)
- Максимально теплый спальник (максимально комфортно в спальнике на критическую температуру -20 или -10). (Спальник можно взять в аренду в Лхасе за 20\$.)
- Головной убор, перчатки, повязка на лицо
- Настоящие солнцезащитные очки, защищающие от ультрафиолетового излучения
- Крем от солнца с максимальным фактором защиты
- Лекарства для личного использования: от простуды, от отравления, от поноса, лейкопластырь (для мозолей).
- Любимые продукты питания в дорогу, например, консервы, шоколад, сухарики.

#### **Список не обязательных вещей, которые могут пригодиться и которые можно купить в Лхасе:**

- Альпиншток (можно взять в аренду в Лхасе за 10\$)

- Лекарства от горной болезни
- Кислород
- Горная одежда (утепленные горные куртки можно купить в Лхасе за 50\$)
- Диктофон
- Блокнот
- Ручка (поездка непростая как физически, так и энергетически. Перед отправлением на Кайлас мы проводим важную встречу, где отвечаем на все вопросы и даем рекомендации. После встречи многое забывается из-за горной болезни, обилия информации и впечатлений. В Пути хорошо возвращаться к таким записям. Во время поездки приходит много мыслей и идей, которые будут забыты после возвращения домой, очень важно сохранить информацию).

**Менеджер тура:** Анастасия Радченко [htd@asiatourgroup.com](mailto:htd@asiatourgroup.com)

Елена Гнатко [rsvn1@asiatourgroup.com](mailto:rsvn1@asiatourgroup.com)