



**7WAYS**  
TU SEI IL VIAGGIO



LIBERA ACCADEMIA PER LO  
SVILUPPO INTERIORE

*vacanza benessere e di ricerca interiore*  
**17 - 26 OTTOBRE 2025**

**VIAGGIO MISTICO  
NEL CUORE SPIRITUALE DEL**

# TIBET

per praticare con i monaci  
in antichi monasteri e luoghi sacri

*"Un viaggio che cambia la vita"*

con il patrocinio di



## A chi è rivolto:

Grazie alla sua ricca eredità culturale e religiosa, il Tibet offre esperienze significative a chiunque cerchi trasformazione e connessione spirituale. Ecco cosa si può ottenere:

- Persone interessate alla meditazione, alla contemplazione e alla pratica del Buddismo tibetano
- Coloro che desiderano imparare dalle tradizioni filosofiche e dalle pratiche di consapevolezza insegnate dai monaci tibetani
- Persone che attraversano un periodo di cambiamento o crisi e cercano chiarezza e guarigione interiore
- Viaggiatori che aspirano a sviluppare un senso di pace e accettazione
- Chi è affascinato dall'immensità dei paesaggi tibetani e desidera connettersi con l'energia dei luoghi sacri e remoti
- Trekker e avventurieri motivati da una combinazione di esplorazione fisica e ricerca interiore
- Persone alla ricerca di ritiri spirituali in ambienti isolati per staccarsi dalla frenesia della vita moderna

*Un viaggio spirituale in Tibet è adatto a chiunque senta il bisogno di riscoprire il proprio centro, comprendere le verità universali e trovare ispirazione in una delle culture spirituali più profonde del mondo. Il potenziale di cambiamento e rinnovamento personale è vasto, offrendo opportunità di apprendimento, connessione e crescita.*

### Chi vi accompagnerà:

**Jhonny Mariotto** Scrittore, Motivatore, Ricercatore Spirituale, Facilitatore del Ben-Essere. Tiene seminari e conferenze sull'arte di "vivere consapevolmente", integrando pratiche della presenza mentale – così come insegnato dalle antiche tradizioni orientali – quale potente strumento di trasformazione individuale

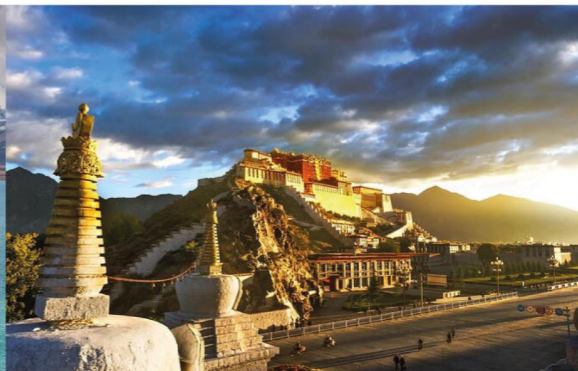


**Local Tour e Guide:** TIBETAN GUIDE – *Bespoke Tours* - Mr Dhondup



## Programma di viaggio dal 16 al 26 ottobre 2025

- Gio 16** Partenza dall'Italia (aeroporto di Milano Malpensa) - volo airchina - 1 scalo
- Ven 17 GIORNO 01** Arrivo a Lhasa international airport e trasferimento all'hotel all'interno della città antica  
I due giorni successivi proseguiranno seguendo un ritmo lento e rilassato, così da favorire l'acclimatazione all'altitudine e per smaltire al meglio il jet-lag.  
*Pernottamento e prima colazione al Tangka Hotel (4\*\*\*\*)*
- Sab 18 GIORNO 02** Visita di LHASA: Potala palace, Jokhang temple and bustling Bakhor street.  
Pernottamento e prima colazione al Tangka Hotel (4\*\*\*\*)
- Dom 19 GIORNO 03** Visita di LHASA: Drepung monastery and Sera monastery  
Pernottamento e prima colazione al Tangka Hotel (4\*\*\*\*)
- Lun 20 GIORNO 04** Visita al monastero di Ganden e alla grotta di Drak Yerpa (80 km a tratta) *durata: un giorno*  
Pernottamento e prima colazione al Tangka Hotel (4\*\*\*\*)
- Mar 21 GIORNO 05** Visita a Shongse (Shugsheb), (circa 55 km da Lhasa) *durata: un giorno*  
Pernottamento e prima colazione al Tangka Hotel (4\*\*\*\*)
- Mer 22 GIORNO 06** Lhasa- Tsedang- Samye (260 km)  
*Pernottamento e prima colazione in hotel Samye Simple One*
- Gio 23 GIORNO 07** Samye - Gyantse-Shigatse [380 km, 3840 m]  
*Pernottamento e prima colazione al Gesar Hotel 4\**
- Ven 24 GIORNO 08** Shigatse - Lhasa [272 km, 3650 m]  
Pernottamento e prima colazione al Tangka Hotel (4\*\*\*\*)
- Sab 25 GIORNO 09** Raggiungiamo LHASA AIRPORT per il ritorno in italia
- Dom 26** Arrivo in Italia



# *Alcuni dei luoghi che visiteremo...*



## Info e prezzi

Durata del programma: 10 giorni - 8 notti

Numero minimo di partecipanti 08 - massimo 14 (per partecipare al viaggio l'età minima è di 18 anni).

### Quota di iscrizione al viaggio esperienziale

- prezzo incluso dei servizi come specificato alla voce "Cosa incluso nel pacchetto" € 1.790,00

- **PREZZO PROMO per chi prenota entro il 31/04/2025 € 1.690,00**

### Modalità di pagamento:

- |                           |          |
|---------------------------|----------|
| - iscrizione              | € 500,00 |
| - acconto entro il 30/11  | € 500,00 |
| - saldo entro il 30/03/26 | € 790,00 |

VOLO INTERCONTINENTALE AIR CHINA da Milano Malpensa circa 1.200 euro (quotazione soggetta a verifica al momento della prenotazione)

### Sistemazione

- la tariffa include l'alloggio in camera doppia, occupazione con letto matrimoniale o doppio a seconda della disponibilità.

### Modalità di rinuncia

È possibile rinunciare alla propria partecipazione in ogni momento prima del 30 maggio 2026 senza penali salvo la trattenuta della quota di iscrizione (500/00 euro). Dopo il 30 maggio 2026 è ancora possibile rinunciare, ma senza diritto ad alcuna restituzione di quanto pagato per rinunce non imputabili all' Organizzatore.

### Cosa è incluso nel viaggio:

- Tutti i trasferimenti da e per l'aeroporto di arrivo e verso i luoghi che visiteremo
- Trasporto in minibus privato con autista tibetano esperto del territorio
- Guida locale parlante inglese
- Sistemazione in camera doppia con bagno privato
- Pernottamento:
- Colazione in tutte le strutture

### Non incluso:

- Bevande e acqua minerale
- Eventuali mance per autisti, guide, facchini
- Spese personali quali telefonate, lavanderia ecc.
- Volo
- Quanto non indicato in programma

### Assicurazione

È obbligatorio avere un'assicurazione personale (es: Columbus, [www.columbusassicurazioni.it](http://www.columbusassicurazioni.it)).

L'assicurazione si può stipulare su internet o presso l'agenzia di viaggio con noi convenzionata (costo circa 90 euro).



### ORGANIZZAZIONE TECNICA VIAGGIO A CURA DI:

Coster Viaggi di Coster S.r.l. Piazza della Repubblica n° 07

37010 Costermano sul Garda (Vr) - tel: 045/6200998

e-mail: [info@costerviaggi.com](mailto:info@costerviaggi.com) - [www.costerviaggi.com](http://www.costerviaggi.com)

P.lva: 03743110235 Rea: 361778 - licenza prov. VR 1668



## *Perché il Tibet?*

Il Tibet, con la sua tradizione buddista antica e i suoi monasteri millenari, offre l'opportunità di immergersi in una cultura spirituale unica. Partecipare a pratiche come la meditazione, la recitazione di mantra e le puja (cerimonie religiose) può aumentare la consapevolezza del momento presente e rafforzare la connessione con il proprio sé interiore e il concetto di compassione universale.

Un viaggio spirituale in Tibet può rappresentare un'esperienza trasformativa profonda, con un potenziale di cambiamento personale significativo. Può agire come un catalizzatore per il cambiamento interiore, fornendo strumenti per un approccio alla vita più pacifico e compassionevole. È un'esperienza che tocca corpo, mente e spirito, lasciando un'impronta duratura e indelebile.



**SAMSARA**  
UN VIAGGIO NEL VIAGGIO

**Info e prenotazioni: 349 3149689**

[www.jhonnymariotto.it](http://www.jhonnymariotto.it) - [info@jhonnymariotto.it](mailto:info@jhonnymariotto.it)

[www.samsaraflow.net](http://www.samsaraflow.net) - [contatto@samsaraflow.net](mailto:contatto@samsaraflow.net)