



vacanza benessere e di ricerca interiore

UN VIAGGIO ESPERIENZIALE NEL CUORE SPIRITUALE DEL

TIBET

10.21 giugno 2026

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 10 al 21 giugno 2026

✓ Mercoledì 10 giugno - Partenza da Milano Malpensa

✓ **Giorno 1 - Giovedì 11 giugno - Arrivo a Lhasa [3650 m]**

All'arrivo a Lhasa sarai accolto dalla guida tibetana e dall'autista tibetano, entrambi di lingua inglese, che ti accompagneranno in hotel. Giornata dedicata all'acclimatamento all'altitudine: bevi molta acqua e riposati per ridurre al minimo i sintomi del mal di montagna.

*Pernottamento: Hotel Banakashon 3, situato nella città vecchia.**

✓ **Giorno 2 - Venerdì 12 giugno - Visita di Lhasa**

Inizieremo con la visita del Tempio di Jokhang, il monastero più sacro del Tibet, fondato nel VII secolo dal primo grande re buddhista, Songtsen Gampo. Successivamente potrai esplorare il quartiere antico di Barkhor, percorrendo insieme ai pellegrini il circuito intorno al tempio.

Nel pomeriggio visiteremo il Monastero di Sera, una delle tre grandi università monastiche della setta Gelugpa, dove assisteremo ai tradizionali dibattiti dei monaci.

*Pernottamento: Hotel Banakashon 3, situato nella città vecchia.**

✓ **Giorno 3 - Sabato 13 giugno - Visita di Lhasa**

Oggi visiteremo i magnifici palazzi Potala e Norbulingka.

Il Potala, palazzo d'inverno costruito nel XVII secolo dal quinto Dalai Lama, offre una vista spettacolare sull'intera città e ospita le stanze private del Dalai Lama, grandi sale di stato e cappelle. Il Norbulingka, palazzo d'estate costruito nel XVIII secolo dal settimo Dalai Lama, è rinomato per i suoi splendidi giardini, dove tradizionalmente si fanno picnic e si assistono a spettacoli d'opera durante il Festival Shoton (agosto-settembre).

*Pernottamento: Hotel Banakashon 3, situato nella città vecchia.**

✓ **Giorno 4 - Domenica 14 giugno - Escursione al Monastero di Ganden e alle Grotte di Drak Yerpa (80 km per tratta)**

Partenza verso est lungo la strada di Lhasa attraversando villaggi locali fino a raggiungere il Monastero di Ganden, il primo monastero dell'ordine dei "Cappelli Gialli" del Tibet. Breve trekking intorno al monastero con splendide vedute, quindi proseguimento verso le Grotte di Drak Yerpa, luogo di meditazione del re Songtsen Gampo. Possibilità di passeggiata di 1-2 ore. Rientro a Lhasa nel pomeriggio.

*Pernottamento: Hotel Banakashon 3, situato nella città vecchia.**

✓ **Giorno 5 - Lunedì 15 giugno - Escursione a Shongse (Shugsheb) - 55 km da Lhasa**

Giornata dedicata a una splendida escursione nella zona del più grande convento di monache del Tibet, situato in un'ampia conca naturale a circa 55 km a sud di Lhasa, abitato da oltre 160 monache. Luogo ideale per escursionisti e amanti del birdwatching. Possibilità di una breve camminata dietro al monastero con magnifiche viste panoramiche e pranzo presso una famiglia tibetana per un'autentica esperienza culturale.

*Pernottamento: Hotel Banakashon 3, situato nella città vecchia.**

✓ **Giorno 6 - Martedì 16 giugno - Lhasa - Tsedang - Samye (260 km)**

Partenza da Lhasa in direzione di Tsedang e visita del palazzo di Yumbulhakhang, considerato il primo edificio costruito in Tibet.

Proseguimento per Samye e visita del Monastero di Samye, il primo monastero costruito in Tibet.

Pernottamento: Hotel semplice a Samye.

✓ **Giorno 7 - Mercoledì 17 giugno - Escursione all'eremo di Chim-Puk**

Escursione di circa 5-6 km (3-4 ore di cammino) fino all'eremo di Chim-Puk, situato a nord-est di Samye, antico luogo di meditazione di Guru Rinpoche.

Rientro a Samye nel pomeriggio. *Pernottamento: Presso il monastero di Samye.*

✓ **Giorno 8 - Giovedì 18 giugno - Samye - Gyantse [270 km, 3980 m] *Che l'avventura abbia inizio!***

Inizieremo salendo verso il Passo Kampa-la [4797 m], da cui potrai ammirare il maestoso Monte Noiijin Kangsang [7206 m] e le incredibili acque turchesi del lago sacro Yamdrok-Tso. Uno spettacolo surreale che ti lascerà senza parole lungo il tragitto fino al Passo Karo-la [5050 m], dove potrai ammirare da vicino un ghiacciaio che scende maestoso fino alla strada. L'ultima tappa sarà la pittoresca cittadina di Gyantse, dove visiteremo lo stupa Kumbum nel Monastero di Pelkor Chode, famoso per i suoi dipinti di arte tibetana. Dalla cima dello stupa potrai godere di una splendida vista sulla fortezza Gyantse Dzong, che domina la valle.

*Pernottamento: Hotel Yuto 3 o similare, a Gyantse.**

✓ **Giorno 9 - Venerdì 19 giugno - Gyantse - Shigatse (via Monastero di Shalu) - 90 km**

Partenza per Shigatse, con sosta al Monastero di Shalu lungo il percorso. Arrivo a Shigatse e visita del Monastero di Tashilhunpo, fondato nel XV secolo dal primo Dalai Lama e sede del Panchen Lama. Tempo libero per passeggiare nel mercato locale e nel quartiere intorno al monastero.

*Pernottamento: Hotel Gesar 4, a Shigatse.**

✓ **Giorno 10 - Sabato 20 giugno - Shigatse - Lhasa (circa 350 km)**

Ritorno a Lhasa lungo un suggestivo percorso panoramico attraverso Yangbajin, dove potrai osservare la vita dei nomadi tibetani.

Per chi lo desidera, è possibile fare una sosta alle sorgenti termali di Yangbajin per un bagno rilassante (ingresso non incluso, circa 150 Yuan a persona).

*Pernottamento: Hotel Banakashon 3, situato nella città vecchia.**

✓ **Giorno 11 - Domenica 21 giugno - Trasferimento all'aeroporto e partenza per l'Italia**

Al mattino dopo la colazione avremo ancora del tempo per muoverci tra le vie di Lhasa, per lo shopping finale. Dopo pranzo trasferimento all'aeroporto.

✓ **Giorno 12: Lunedì 22 giugno - Arrivo in Italia**

Arrivo in Italia e termine del viaggio, con il cuore ancora colmo della spiritualità e della bellezza del Tibet.

Alcuni dei luoghi che visiteremo



Info e prezzi

Durata del programma: 11 giorni - 10 notti

Numero minimo di partecipanti 10 - 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" **€ 1.990,00**

- **PREZZO PROMO per chi prenota entro il 31/12/2025 € 1.890,00**

Modalità di pagamento:

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| - iscrizione | € 500,00 |
| - acconto entro il 30/12 | € 700,00 |
| - saldo entro il 30/03/26 | € 790,00 (690,00 con PROMO) |

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 recedere dal viaggio in qualsiasi momento, dandone comunicazione scritta all'Agenzia Viaggi e all'Organizzatore entro 24 ore dalla malattia, infortunio o decesso. (punto 5.1 del prospetto informativo allegato). Tutte le indicazioni saranno fornite direttamente dall'agenzia Coster Viaggi srl al momento della sottoscrizione della formula viaggio e della relativa assicurazione viaggio.

Cosa è incluso nel viaggio:

- Tutti i trasferimenti da e per l'aeroporto di arrivo e verso i luoghi che visiteremo
- Tutti i permessi di viaggio necessari in Tibet
- Trasporto in minibus privato con autista tibetano esperto del territorio
- Guida locale parlante inglese e se disponibile in Italiano
- Sistemazione in camera doppia con bagno privato
- Pernottamento e prima colazione
- Prima cena di benvenuto in Tibet
- Assicurazione turistica locale
- Acqua minerale (2 bottiglie al giorno per persona)
- Tutti i biglietti d'ingresso menzionati
- Bombole di ossigeno

Non incluso:

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

Assicurazione

È obbligatorio avere un'assicurazione personale.

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

The logo for Coster Viaggi, featuring the company name in a stylized, handwritten-style font. The text is light blue and is enclosed within a thin, rounded rectangular border of the same color.

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 - www.costerviaggi.com

P.Iva: 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.



Info e prenotazioni: 349 3149689
www.jhonnymariotto.it - info@jhonnymariotto.it
www.samsaraflow.net - contatto@samsaraflow.net

