

**Día 1: Llegada a Lhasa: aclimatación [61Km, 1h 15min, 3650m]**

[-, -, C]

¡Bienvenidos a Lhasa! Tras una cálida bienvenida al estilo tradicional y te acompañaremos hasta tu hotel. Lhasa es una de las ciudades más altas del mundo (3650m) y los niveles de oxígeno son muy inferiores a los que se suele estar acostumbrado. Entendemos que la alta altitud del Tíbet puede ser desafiante para algunos, por lo que recomendamos tomarte tu tiempo para aclimatarte progresivamente. Ten la seguridad de que te proporcionaremos todo el apoyo necesario para garantizar tu bienestar. Recuerda beber mucha agua, evitar esfuerzos y descansar adecuadamente para minimizar los síntomas del mal de altura. Recomendamos dar un simple paseo y así tener un primer contacto con la cultura tibetana. ¡Prepárate para una aventura que jamás olvidarás! *Noche en Lhasa.*

\* Los ciudadanos con pasaporte español y argentino –entre otros– están exentos de visado para entrar a China-Tíbet para estancias de hasta 30 días. Consúltanos, pues si tu nacionalidad no está exenta de visado deberás obtener tu visado apropiadamente según la ruta de viaje que elijas (vía China o vía Nepal).

**Día 2: Visitas en Lhasa: Palacio de Potala y Templo de Jokhang.**

[D, -, -]

A la hora asignada, comenzaremos nuestro recorrido visitando el icónico Palacio de Potala, situado en la Marpo Ri (colina roja) a más de 100 metros sobre el valle. Construido en el siglo XVII por el quinto Dálai Lama, este magnífico palacio ofrece impresionantes vistas de toda la ciudad y alberga los aposentos privados del Dálai Lama, numerosas salas de estado y capillas. Por la tarde, nos trasladaremos al antiguo barrio tibetano del Barkhor, el cual gira alrededor del Templo de Jokhang, patrimonio de la humanidad y al que se le considera el templo más sagrado e importante para el Budismo Tibetano. Es el centro espiritual de la ciudad y destino de multitud de peregrinos venidos de todos los rincones del Tíbet histórico. Fue fundado por Songtsen Gampo, primer rey de doctrina budista y que unificó el imperio tibetano en el S. VII. Sumérgete en la rica herencia cultural de esta tierra mágica paseándote por el antiguo y vibrante barrio de Barkhor y acompañando a los peregrinos en una kora alrededor del templo. «Kora» es un término utilizado en el budismo tibetano que se refiere a la práctica de circunvalar un sitio sagrado, como un templo, estupa, lago o montaña, como una forma de mostrar devoción y acumular mérito. La práctica implica caminar en sentido horario alrededor del sitio, a menudo mientras se recitan mantras, oraciones u otros textos sagrados. También se cree que trae buena fortuna y bendiciones a quienes la realizan. *Noche en Lhasa.*

**Día 3: Visitas en Lhasa: Monasterios de Drepung y Sera.**

[D, -, -]

Hoy visitaremos los monasterios de Drepung y Sera. Tras el desayuno, nos aventuraremos a las afueras de Lhasa para presenciar la grandeza del Monasterio de Drepung, el más grande del Tíbet, que llegó a albergar a 7000 monjes. Junto con los monasterios de Ganden y Sera, Drepung es uno de los tres grandes centros de educación del budismo tibetano de la escuela Gelugpa, también conocida como la Secta del Sombrero Amarillo. Fundado en el siglo XV, fue la residencia anterior del Dálai Lama antes de la construcción del majestuoso Palacio de Potala. Por la tarde, quedarás cautivado por los famosos debates del Monasterio de Sera, donde los monjes participan con gran energía en un discurso intelectual desafiándose en la comprensión de la filosofía budista. ¡Es una experiencia realmente impresionante que no debes perderte! *Noche en Lhasa.*

**Día 4: Lhasa – Tsedang – Samye: Palacio de Yumbulagang y Monasterio de Samye [210km, 4h, 3575m]**

[D, -, -]

¡Que comience la aventura! Tomaremos rumbo sureste, hacia el Valle de Yarlung, la cuna de la civilización tibetana. El plan de hoy incluye explorar la región donde los antiguos reyes tibetanos unificaron el Tíbet en el siglo VII. Nuestra primera parada será en Tsedang, la cuarta ciudad más importante del Tíbet, donde visitaremos el Palacio de Yumbulagang, que domina el valle desde lo alto de una colina. Considerado como la primera construcción en el Tíbet, se asemeja a una fortaleza medieval. A continuación, visitaremos el Monasterio de Samye (siglo VIII), el primer monasterio budista en el Tíbet. La arquitectura única del monasterio forma un gigantesco mandala, siguiendo la estructura del universo según la cosmología budista. Si el tiempo lo permite, también visitaremos hoy el Templo de Traduk. *Noche en Samye.*

**Día 5: Samye – Gyantse: lago Yamdrok-tso, glaciar Karo-la y Monasterio de Ralung [300Km, 5h, 3980m]**

[-, -, -]

Desayuno temprano para prepararnos para un día emocionante: comenzaremos conduciendo hacia el oeste, hacia la región de Tsang y el lago Yamdrok (4447m), uno de los cuatro grandes lagos sagrados del Tíbet. Sus aguas turquesas nos dejarán impresionados desde el alto de Kamba-La (4797m). Al fondo veremos el enorme macizo del Monte Nojin Kangsang (7191m). Posteriormente, podremos acercarnos a uno de sus glaciares tras ascender el puerto de montaña del Karo-La (5020m) y, si vamos bien de tiempo, también podremos caminar hasta el lago Jayang-tso y ver el glaciar Kyangyong. La última parada del día antes de llegar a nuestro destino será en el Monasterio de Ralung, fundado a finales del siglo XII, ubicado a 4750m en una zona remota y tranquila rodeada de paisajes montañosos impresionantes. Aunque es menos visitado que otros grandes monasterios del Tíbet, tiene una gran importancia en el budismo tibetano, especialmente para la línea Drukpa Kagyu de Bután. Finalmente, llegaremos antes de la cena a la encantadora ciudad de Gyantse (3980m), que a pesar de haber tenido un mayor contacto con otras culturas al haber sido el destino final de las rutas comerciales con origen en la India, conserva como ninguna otra el ambiente que debían haber tenido las poblaciones tibetanas de antaño. *Noche en Gyantse.*

**Día 6: Gyantse – Sakya: Monasterios de Pelkor Chode (Kumbum), Shalu y Sakya [250Km, 4h, 4320m]**

[D, -, -]

Nuestra primera visita de hoy es el Monasterio de Pelkor Chode (también Monasterio de Palcho). En él encontraremos una de las grandes obras del arte tibetano: el Kumbum, el mayor chorten del Tíbet, famoso por sus exquisitas pinturas de arte tibetano. Desde lo alto del Kumbum podremos ver la majestuosidad del Dzong de Gyantse; una fortificación que domina todo el valle y el camino a Lhasa. Una vez terminada la visita continuaremos nuestro viaje hasta el histórico monasterio de Shalu. Construido en el siglo XI, el monasterio fue parcialmente destruido por un terremoto en el siglo XIV y luego reconstruido, lo que resultó en una mezcla de estilos arquitectónicos. El monasterio de Shalu cuenta con una impresionante colección de arte y esculturas budistas bien conservadas. Fue un renombrado centro de aprendizaje de diversas prácticas y técnicas tántricas, y algunas de estas habilidades fueron descritas en el libro de Alexandra David-Néel, "Magia y misterio en el Tíbet", que impresionó al mundo entero. Finalmente terminaremos el día visitando el impresionante Monasterio de Sakya (4313m), sede principal de la Secta Sakyapa fundada en 1073. Sus poderosos abades gobernaron el Tíbet durante el siglo XIII hasta que fueron eclipsados por el auge de la Secta Gelugpa. Es una de las cuatro escuelas principales del budismo tibetano y se diferencia del resto por funcionar como una monarquía hereditaria. Con su singular arquitectura

mongola, este monasterio destaca sobre cualquier otro que haya visto antes. Además, alberga una gran biblioteca con el que dicen es el mayor libro del mundo –con hojas de 1,75x0,75m–. Los afortunados podrán contemplar la puesta de sol desde lo alto de los muros del monasterio, acompañados por el hipnotizante sonido de los monjes tocando su dungcheng, un largo cuerno tradicional tibetano.

*Noche en Sakya.*

**Día 7: Sakya – Monasterio de Rongbuk – Tashi Dzom: Parque Nacional del Everest [240Km, 4-5h, 4150m] [D, -, -]**

¡Otro día emocionante! Llegaremos a uno de los puntos culminantes de nuestro viaje, cerca del Campo Base Norte del Monte Everest (5200m). El viaje a Rongbuk implica cruzar los altos pasos de Dong-la (4800m) y Gawu-la (5150m). El Dong-la ofrece la oportunidad de contemplar la desconocida cara este del Everest (Kangshung) y el Himalaya por primera vez; y desde la cima del Pang-la disfrutarás de una espectacular panorámica de los Himalayas. Si somos afortunados con la meteorología, podremos alcanzar a ver el Monte Everest (8848m), Lhotse (8516m), Makalu (8481m), Cho Oyu (8201m), Shisha Pangma (8013m) y otros tantos setemiles. El Monasterio Rongbuk (5000m) es el monasterio más alto del mundo y está ubicado al pie del Everest (Qomolangma en tibetano), con unas impresionantes vistas directas de su cara norte y a pocos kilómetros del verdadero Campo Base utilizado por las expediciones. Desde 2018 no se permite a los turistas visitar el EBC debido a las medidas implantadas para preservar el medio ambiente y, además, ahora hay un servicio de autobús eléctrico a modo de lanzadera para acceder a Rongbuk. Después de todas estas emociones y tomadas todas las fotos de rigor, desharemos nuestro camino para pasar la noche a menor altitud, en el valle, en el mejor hotel de la región.

*Noche en Tashi Dzom.*

**Día 8: Tashi Dzom – Phuntsokling – Shigatse: Monasterio de Phuntsokling [368Km, 6-7h, 3840m] [D, -, -]**

Hoy comienza el final de tu viaje por el país de las nieves entre los monasterios budistas más sagrados y las montañas más grandiosas de la tierra. Nos alejaremos de las rutas principales siguiendo el curso del río Yarlung Tsangpo para visitar uno de los tesoros que aún quedan escondidos en Tíbet: el monasterio de Phuntsokling (4010m). Perteneciente originariamente a la Secta Jonang, esta escuela del budismo tibetano destaca por la importancia que concede al Kalachakra tantra y alcanzó su máximo esplendor en tiempos del gran maestro Jetsün Taranatha S. XVI-XVII. A su muerte, tras fundar varios monasterios y difundir el budismo en Mongolia, el V Dalái Lama reconoció al hijo de Khalkha Mongol Khan como la reencarnación de Taranatha. Este niño y sus sucesivas encarnaciones se convirtieron en los Jetsün Dampa Hutuktu, los líderes espirituales del linaje Gelug en Mongolia. A su vez, la tradición Jonang fue convertida forzosamente por razones políticas, aunque ha pervivido hasta nuestros días en secretismo. Tras visitar el moderno y fotogénico complejo monástico ascenderemos la colina en la que permanecen las ruinas de la fortificación (dzong) que dominaba el valle. Finalmente llegaremos a Shigatse (3840m), la segunda ciudad más grande del Tíbet. Si queda tiempo libre, no olvides hacer la Kora alrededor del monasterio de Tashilhunpo para disfrutar del impresionante panorama del valle y el imponente Dzong (fortaleza) por tu cuenta. *Noche en Shigatse.*

**Día 9: Shigatse – Damxung: Monasterio de Tashilhunpo [333Km, 5h, 4290m] [D, -, -]**

Tan temprano como sea posible, visitaremos el Monasterio Tashilhunpo, construido en el siglo XV por el primer Dalai Lama y actualmente sede del Panchen Lama. Es una de las joyas del viaje para muchos de vosotros. Acabada la visita nos dirigiremos hacia el noreste, hacia el poco turístico valle nómada de Yangpachen, donde podrás disfrutar de vistas espectaculares de la Cordillera Nyenchen Thangla. Desafortunadamente, el campamento turístico cerca de la orilla del lago Namtso ha sido desmantelado, ¡pero no te preocupes! Tenemos un plan alternativo: nos alojaremos en la cercana ciudad de Damxung después de hacer una parada en un pequeño balneario local en Yangpachen, famosa por sus aguas termales. Después de largos días de carretera, es el momento perfecto para relajarse. *Noche en Damxung.*

**Día 10: Damxung – Namtso – Lhasa: lago Namtso [300Km, 5h, 3650m] [D, -, -]**

El cruce de la Cordillera Nyenchen Thangla y el Paso Largen-la [5190 m] nos permite ver en el horizonte nuestro sagrado lago Namtso, el lago más hermoso del Tíbet. Entrarás en el altiplano de Changtang, donde todavía prospera el estilo de vida nómada. En la orilla del lago (requiere servicio lanzadera en eco-bus), quedarás impresionado por el maravilloso paisaje del pico nevado Nyenchen Tanglha [7162 m] que se eleva sobre las aguas cristalinas del lago Namtso. Finalmente, regresaremos a Lhasa. *Noche en Lhasa.*

**Día 11: Excursión al valle de Kyichu: Monasterio de Ganden y Ermita Drak Yerpa [140Km, 3h] [D, -, -]**

Hoy proponemos tomarse un día libre u optar por unas visitas más activas saliendo de Lhasa en dirección noreste para visitar el Monasterio de Ganden, situado en lo alto de la montaña Wangbur a unos 4300m. Es otro de “los tres grandes”, el primero de la Secta del Sombrero Amarillo, y que llegó a albergar a más de 6.000 monjes. Fundado en 1409 por el maestro Tsongkhapa, es la sede principal de la Secta Gelug y funcionó como universidad monástica hasta su destrucción durante la Revolución Cultural. Si hay tiempo y fuerzas suficientes, recomendamos realizar la kora que rodea el monasterio para disfrutar de un apacible paisaje típicamente tibetano. Después de comer visitaremos Drak Yerpa, un complejo de monasterios y cuevas poco concurridas por los turistas occidentales y que ha atraído a ilustres reyes, santos y ascetas como lugar de retiro espiritual y de meditación desde el siglo VII. Es uno de los lugares de peregrinación más sagrados e importantes del Tíbet. Para su visita, necesitaremos unas dos horas subiendo y bajando escaleras por terreno montañoso. Tras las visitas, volveremos a Lhasa para disfrutar de nuestras últimas horas en Tíbet. *Noche en Lhasa.*

**Día 12: Salida del Tíbet [D, -, -]**

A la hora acordada, te pasaremos a recoger para llevarte hasta el aeropuerto / estación de tren. Aconsejamos salir 3/2 horas, respectivamente, antes de la salida del vuelo o tren. Hasta entonces, podrás explorar Lhasa libremente. *Fin de nuestros servicios.*

**TARIFA DE GRUPO:** 1950 EUR por persona

- Suplemento temporada alta, 180 EUR por persona (de julio a octubre).
- Suplemento habitación individual, 570 EUR.

**Fechas garantizadas:**

- 6-17 Abril, 2026.
- 20-31 Julio, 2026.
- 15-26 Septiembre, 2026.

**TOUR TIBET INCLUYE :**

Todos los permisos de acceso y necesarios en Tíbet (entrega en cualquier dirección de la China Continental).  
Guía local tibetano titulado de habla hispana para las visitas programadas en Tíbet.  
Conductor y transporte según programa. Incluidos los traslados al aeropuerto / estación de tren (a cualquier hora).  
Todas las entradas de las visitas programadas a templos, monasterios y palacios.  
Todas las tasas medioambientales de acceso a lagos, glaciares y parques nacionales.  
Alojamiento en base a una habitación doble y desayuno.  
Alojamiento y dietas del guía, conductor y otro personal local.  
Oxígeno para emergencias y agua mineral embotellada disponibles en el vehículo del grupo (uso justo, 2 botellas al día).  
Cena de bienvenida.

**ALOJAMIENTOS SELECCIONADOS:** 11 noches de hotel.

Lhasa: Tashi Tering Hotel 4\* o UrCove Hotel 4\* by Hyatt.  
Samye: Samye Monastery Hotel.  
Gyantse: Nyangchu Manor House Hotel 4\*.  
Sakya: Nyetsang Hotel 4\*.  
Tashi Dzom (Everest): Vienna Hotel 4\*.  
Shigatse: Vanray International Hotel, Gesar Hotel 4\* (edificio VIP) o similares.  
Damxung: Namtso Holy Goat Manor Hotel o similar.

**NO INCLUIDO :**

Visado China (consultar, ciudadanos con pasaporte español o argentino exentos –entre otros– hasta 31 diciembre 2025)  
Entrega en mano de los permisos de entrada al Tíbet en aeropuerto de China Continental.  
Vuelos domésticos ni internacionales.  
Alojamiento, visitas ni traslados en China / Nepal.  
Comidas, bebidas y otros gastos personales no especificados.  
Seguro de viaje / médico personal (recomendado).  
Gastos derivados de sucesos inesperados, ya sean por parte de terceros o de carácter meteorológico (retrasos, cancelaciones, inundaciones, desprendimientos, nevadas, desastres naturales, etc.)  
Propinas para el guía y conductor (voluntarias, pero se esperan si el servicio ha sido satisfactorio).  
Cualquier servicio no especificado en el apartado “incluye”.