

# INDIA

Ladakh e valle della Nubra: un'esperienza culturale

Partenza Agosto 2026





## INFORMAZIONI SULL'ITINERARIO

Se hai mai sognato di trovarti dove il deserto incontra le vette innevate, dove gli antichi canti buddisti riecheggiano attraverso valli silenziose, e dove le comunità preservano tradizioni rimaste invariate per secoli — questo viaggio è giusto per te.

Abbiamo creato questo itinerario per portarti oltre l'ordinario, nel cuore delle esperienze più autentiche del Ladakh. In due settimane scoprirai perché questa terra aspra e mozzafiato — spesso chiamata Piccolo Tibet — non somiglia a nessun altro luogo. Dai bazar colorati e i palazzi reali di Leh ai passi himalayani battuti dal vento e ai laghi turchesi di oltre i 4.000 metri, ogni giorno offre qualcosa di straordinario. Assisterai alle preghiere mattutine dei monaci a Thiksey, esplorerai la grandiosità del Monastero di Hemis e visiterai il museo privato di thangka e tesori reali del Palazzo di Stok. A Lamayuru incontrerai una comunità di yogi e parteciperai all'antico e raro rituale Chod — un momento di profonda connessione spirituale che pochi viaggiatori hanno la fortuna di vivere.

Questo viaggio ti porta fuori dai sentieri battuti: nei remoti villaggi di Dah e Hanu, dove la comunità arya vive come i loro antenati, e a Turtuk, un affascinante villaggio balti vicino al confine con il Pakistan. Condividerai pasti tradizionali con famiglie locali, passeggerai tra i frutteti di albicocchi e conoscerai l'agricoltura, l'artigianato e uno stile di vita profondamente radicato nella terra.

Dormirai in un campo tendato himalayano sotto un cielo stellato, ti sveglierai in quieti monasteri incastonati in scogliere a picco e attraverserai il leggendario Khardung La — uno dei più alti passi carrozzabili al mondo. A Hunder cavalcherai cammelli battriani sulle dune della Via della Seta, e più tardi ti rilasserai nelle sorgenti termali naturali del villa di Panamik mentre le vette innevate svettano sopra di te.

Rimarrai incantato dai colori mozzafiato del tramonto sul Lago Pangong, camminerai tra antichi murales ad Alchi e vivrai un'esperienza di cucina pratica presso la famosa Alchi Kitchen. Ogni passo ti porterà a incontrare il popolo del Ladakh — caloroso, resiliente e profondamente legato alle proprie tradizioni e alla propria fede — e momenti di stupore che solo questo remoto angolo dell'Himalaya può offrire.

Questo non è solo un viaggio, ma un percorso tra storie, paesaggi e culture che resteranno con te a lungo dopo il ritorno. Ogni dettaglio è pensato per permetterti di rallentare, connetterti e vivere il Ladakh come pochi riescono a fare — con autenticità, comfort e ricordi da custodire per tutta la vita.



## PANORAMICA DEL VIAGGIO E DETTAGLI DEL PROGRAMMA

### **1° GIORNO: ARRIVO A DELHI 04/08/2026**

Delhi

Arrivo all'aeroporto di Delhi. Trasferimento in hotel per un po' di riposo. Intorno alle 10 del mattino, dopo la colazione, visita guidata della vecchia Delhi. In particolare, la visita include il Forte Rosso (solo dall'esterno), sito Patrimonio dell'Umanità UNESCO dal 2007, costruito nel 1639 dall'imperatore Mughal Shah Jahan (l'ideatore del Taj Mahal), e la Jama Masjid, una delle moschee più grandi dell'India, dove è conservata un'antica copia del Sacro Corano scritta su pelle di cervo. Visita delle piccole stradine secondarie di questa parte della città, come Chawri Bazar, una delle vie più animate di Old Delhi. Successivamente, visita al Raj Ghat, luogo della cremazione del Mahatma Gandhi. Dopo pranzo visita di New Delhi con i suoi edifici lussuosi, come l'India Gate, un arco eretto in memoria dei soldati indiani caduti combattendo per l'esercito britannico durante la Prima Guerra Mondiale, e il Parlamento. Nel tardo pomeriggio il tour proseguirà al Gurudwara Bangla Sahib, una delle più importanti gurdwara sikh, ossia casa di culto sikh in India, nota come il "Sarovar". Trasferimento in hotel.

Pernottamento a Delhi (C)

### **2° GIORNO: VOLO PER LEH 05/08/2026**

Delhi – Leh

Dopo una colazione di buon mattino, trasferimento all'aeroporto nazionale per il volo verso Leh. Questo è uno dei voli più spettacolari al mondo. In una giornata limpida, da un lato dell'aereo si possono ammirare in lontananza le vette del K2, del Nanga Parbat, del Gasherbrum, e dall'altro lato, così vicine da sembrare a portata di mano, le cime del massiccio del Nun Kun. All'arrivo, trasferimento in hotel. Il resto della giornata è dedicato al riposo all'interno dell'hotel per permettere il necessario acclimatamento all'altitudine.

Pernottamento a Leh (C, P, C)

### **3° GIORNO: VISITA AL PALAZZO DI LEH 06/08/2026**

Leh

Dopo la colazione, visita alla scuola TCV, un'organizzazione caritatevole integrata che ha l'obiettivo di garantire a tutti i bambini tibetani sotto la sua tutela una buona istruzione, una forte identità culturale e la capacità di diventare membri autosufficienti e attivi della comunità tibetana e del mondo. Questa è l'unica scuola tibetana del Ladakh. Successivamente trasferimento a Leh. Esplorazione dell'affascinante labirinto di stradine tortuose e dei pittoreschi bazar locali. La strada principale è ampia e ariosa, con file di negozi su entrambi i lati. Visita al suggestivo Palazzo Reale di Leh, un incredibile edificio storico che domina la città; costruito nel XVI secolo, più o meno nello stesso periodo del Palazzo del Potala a Lhasa (Tibet), al quale infatti somiglia. In serata passeggiata fino alla Shanti Stupa per ammirare un bellissimo tramonto.

Pernottamento a Leh (C)

### **4° GIORNO: VISITA AL MONASTERO THIKSHEY E FESTIVAL DI HEMIS 07/08/2026**

Leh-Thikshey-Hemis-Leh

Dopo la colazione, visita dei monasteri di Thiksey per assistere alla preghiera del mattino. Il Monastero di Thiksey, arroccato su una collina rocciosa, ricorda il Palazzo del Potala nella capitale tibetana Lhasa, famoso per la sua architettura caratteristica e la posizione scenografica. Situato sulla sommità di una collina nella Valle dell'Indo, il monastero, che si sviluppa su 12 piani, ospita 10 templi, una sala delle assemblee, rari e preziosi stupa, statue, thannga, dipinti murali e spade. Qui è custodita una grande statua del Buddha Maitreya, la cui

purezza dello sguardo invita alla riflessione e alla meditazione silenziosa. Qui parteciperai alla preghiera mattutina. Successivamente visita al Monastero di Hemis, il più famoso e grande del Ladakh, appartenente all'ordine Drukpa del buddhismo tibetano. Durante l'omonimo festival, che si svolge ogni anno nel monastero, si può assistere alla Cham dance, nota come danza della maschera mistica. I monaci indossano fluenti costumi di broccato e maschere di cartapesta dai colori vivaci che rappresentano demoni, ed eseguono la cham o danza mascherata, simbolo della vittoria del bene sul male.

Sulla via del ritorno a Leh, visita al Palazzo di Stok che ospita un bellissimo museo privato. La collezione di thangka che vi è custodita è considerata una delle migliori al mondo.

Pernottamento a Leh (C)

#### **5° GIORNO: TRASFERIMENTO A LAMAYURU 08/08/2026**

Leh – Lamayuru

Dopo la colazione, partenza in auto per Lamayuru, un piccolo villaggio situato a circa 2 ore da Leh, noto per il suo antico monastero e per le sue formazioni rocciose uniche. Lungo il percorso attraverserai passi montani, valli fluviali e villaggi remoti, con numerose occasioni per ammirare i tipici paesaggi del Ladakh. All'arrivo, visita al Monastero di Lamayuru, uno dei più antichi del Ladakh, fondato nell'XI secolo e importante centro della scuola Drikung Kagyu del buddhismo tibetano. Costruito su una collina rocciosa, il monastero offre splendide vedute del territorio circostante, noto come "moonland" per le sue forme lunari, e custodisce antichi templi, murales e manufatti religiosi. Successivamente visita al vicino centro di meditazione, che ospita una piccola comunità di yogi che continuano a praticare la tradizionale meditazione tantrica tibetana. Qui avrai l'opportunità di incontrarli, conoscere il loro stile di vita e assistere al rituale Chod, una pratica spirituale che simboleggia il distacco dall'ego. Pranzo tradizionale ladakho al centro di meditazione, seguito da tempo libero per passeggiare nel villaggio e godere della sua atmosfera tranquilla.

Pernottamento a Lamayuru. (C, P, C)

#### **6° GIORNO: VISITA AI VILLAGGI DI DAH E HANU 09/08/2026**

Lamayuru – Villaggio di Hanu

Dopo la colazione, partenza in auto verso i villaggi di Dah e Hanu, situati a circa 2 ore di strada da Lamayuru. Questi insediamenti remoti ospitano la comunità ariana, un piccolo gruppo etnico che si ritiene abbia preservato la propria eredità e le tradizioni indo-arie per secoli. All'arrivo trascorrerai la giornata esplorando i villaggi, passeggiando lungo stretti sentieri fiancheggiati da alberi di albicocco e case in pietra. Incontrerai membri della comunità ariana, noti per i loro tratti distintivi, gli abiti tradizionali colorati e l'orgoglio profondo per le proprie origini. Durante la visita avrai l'opportunità di conoscere il loro stile di vita, basato principalmente su agricoltura e allevamento. Gli abitanti coltivano grano, orzo e albicocche, e allevano capre, yak e pecore — una parte fondamentale della loro economia autosufficiente. Il pranzo sarà servito nel villaggio: un pasto tradizionale ariano preparato con ingredienti locali. Nel pomeriggio avrai altro tempo per interagire con le famiglie, scoprire le loro usanze e osservare la loro maestria artigianale e le attività quotidiane. Questa è un'occasione unica per vivere la cultura di una delle comunità più affascinanti e poco conosciute del Ladakh.

Pernottamento in homestay nel villaggio (C, P, C)

#### **7° GIORNO: TRASFERIMENTO A ULEYTOKPO 10/08/2026**

Villaggio di Hanu – Uleytokpo

Al mattino trascorrerai ancora un po' di tempo nel villaggio con la famiglia ospitante, con tempo libero per passeggiare e interagire con gli abitanti godendo della loro speciale ospitalità. Pranzo tradizionale con la comunità, preparato con prodotti locali. Dopo pranzo, trasferimento via terra a Uleytokpo (circa 3 ore). Sistemazione in un campo tendato e tempo per godere della location. Questa è un'opportunità speciale per vivere un'esperienza straordinaria in un campo tendato, circondato da paesaggi mozzafiato della regione.

himalayana, tra ampie vallate, imponenti cime montuose e scenari lunari. Tempo libero per esplorare i dintorni, prima del pernottamento nel campo tendato.

Pernottamento a Uleytokpo (C, P, C)

#### **8° GIORNO: VISITA AI MONASTERI DI ALCHI E LIKIR 11/08/2026**

Uleytokpo – Leh

Al mattino visita al Monastero di Rizong. Situato sulla cima di una valle rocciosa laterale, sul lato nord dell'Indo, a ovest di Alchi, sulla strada per Lamayuru. Fu fondato nel 1831 dal Lama Tsultim Nima, appartenente all'ordine Gelukpa, a Ridzong. Il monastero ospita 40 monaci ed è noto anche come "il paradiso della meditazione" per le sue regole e i suoi standard estremamente severi. Dopo la visita, trasferimento per il pranzo all'Alchi Kitchen, per gustare la cucina tradizionale del Ladakh. Successivamente visita al Monastero di Alchi. Fondato nell'XI secolo da Rinchen Zangpo, il Grande Traduttore, fu riccamente decorato da artisti kashmiri e tibetani. Questo monastero è famoso per i suoi magnifici affreschi, molto ben conservati, risalenti all'XI o XII secolo. Attualmente è gestito dai monaci di Likir e non è più attivo come luogo di culto. Ultima visita al Monastero di Likir, costruito anch'esso nell'XI secolo e noto per la statua del Buddha alta 75 metri. Il monastero di Likir è uno dei più antichi del Ladakh e sono molte le storie legate alla sua origine ed esistenza. Offre viste panoramiche sul paesaggio surreale e sulle cime himalayane innevate. La bellezza naturale dei dintorni attira visitatori da tutto il mondo. Durante la visita, è consigliato esplorare anche i piccoli villaggi vicino alla gomba, ideali per fotografie spettacolari. Al termine delle visite, trasferimento a Leh (circa 1 ora) per il pernottamento.

Pernottamento a Leh (C, P)

#### **9° GIORNO: TRASFERIMENTO ALLA NUBRA VALLEY 12/08/2026**

Leh – Nubra Valley

Dopo la colazione, partenza da Leh verso la Nubra Valley, una delle regioni più pittoresche del Ladakh, famosa per i suoi paesaggi spettacolari fatti di dune di sabbia, fiumi e vette innevate. Il viaggio dura circa 4–5 ore e attraversa il celebre Khardung La Pass (5.359 m), una delle strade carrozzabili più alte del mondo. Lungo il percorso sosta per ammirare i panorami mozzafiato e scattare foto dello straordinario scenario himalayano.

All'arrivo nella valle, prima di proseguire per Hunder, visita al Monastero di Diskit, il più grande e antico monastero buddista della Nubra. Qui potrai ammirare l'imponente statua del Buddha Maitreya alta 32 metri, con spettacolari vedute panoramiche sulla valle sottostante. Proseguimento per la sistemazione nel villaggio di Hunder, con tempo libero per rilassarsi.

In serata, breve safari in cammello tra le uniche dune di sabbia di Hunder, dove vivono i cammelli battriani a due gobbe, retaggio delle antiche carovane commerciali della Via della Seta. Un modo unico per godersi il paesaggio surreale del deserto circondato dalle montagne innevate.

Pernottamento a Hunder (C, C)

#### **10° GIORNO: VISITA AL VILLAGGIO DI TURTUK 13/08/2026**

Hunder – Turtuk – Hunder

Dopo la colazione, partenza per Turtuk, un remoto villaggio ai margini della Shyok Valley, a pochi chilometri dalla Linea di Controllo. Il viaggio di circa due ore si snoda attraverso spettacolari scenari desertici e lungo le rive del fiume Shyok.

All'arrivo scoprirai una delle enclavi culturali più affascinanti del Ladakh: Turtuk è abitato dal popolo Balti, un gruppo etnico con profonde radici indo-tibetane e uno stile di vita unico, preservato nei secoli.

Accompagnato da una guida locale, esplorerai i vicoli stretti del villaggio, visiterai la modesta casa reale — oggi piccolo museo — e conoscerai la storia della regione, un tempo parte del Baltistan prima che i confini



cambiassero nel 1971.

Avrai l'opportunità di interagire con gli abitanti, assaggiare le albicocche locali e gustare un pranzo tradizionale balti preparato dai tuoi ospiti. Nel pomeriggio, breve passeggiata fino a un piccolo monastero che domina la valle, per godere di vedute panoramiche sul paesaggio drammatico, prima di rientrare a Hunder nel tardo pomeriggio.

Pernottamento a Hunder (C, P, C)

### **11° GIORNO: ALLA SCOPERTA DI SUMUR E DINTORNI 14/08/2026**

Hunder – Sumur

Dopo la colazione, partenza da Hunder per un breve trasferimento al villaggio di Sumur, situato sulla sponda opposta del fiume Shyok, nella Nubra Valley. All'arrivo, sistemazione presso la struttura e inizio della giornata alla scoperta di questo tranquillo e spirituale angolo del Ladakh.

La mattinata inizia con la visita al Monastero di Samstanling, un vivace monastero buddista attivo, situato su una collina circondata da pioppi e campi. Qui potrai osservare i rituali quotidiani dei monaci e ammirare i coloratissimi murales che raffigurano divinità e leggende buddhiste.

Dopo la visita al monastero, passeggiata tra le dune di sabbia nei dintorni di Sumur, dove il deserto incontra l'alto Himalaya. Il paesaggio unico delle morbide dune incorniciate da vette innevate è una delle immagini più iconiche della Nubra Valley.

Nel pomeriggio, proseguimento verso il Monastero di Ensa, arroccato su una scogliera con ampie vedute sulla valle. Questo monastero, poco visitato, offre un senso di solitudine e autenticità. Successivamente sosta al villaggio di Panamik, famoso per le sorgenti termali naturali. Qui potrai rilassarti con un tradizionale bagno caldo, apprezzato dalla popolazione locale per le sue proprietà terapeutiche. Rientro alla struttura a Sumur per la cena e una serata di riposo.

Pernottamento a Sumur (C, P, C)

### **12° GIORNO: VISITA AL LAGO PANGONG 15/08/2026**

Sumur – Lago Pangong

Dopo una colazione di buon mattino, partenza in auto per il Lago Pangong, una delle destinazioni più iconiche del Ladakh, situato a oltre 4.200 metri di altitudine. Il viaggio dura circa 6–7 ore, attraversando vallate panoramiche e alti passi montani, con un tratto lungo le splendide rive del fiume Shayok.

All'arrivo al lago, potrai godere dello straordinario paesaggio: acque turchesi incastonate tra montagne aspre e un cielo sconfinato. Il pomeriggio sarà dedicato a passeggiare lungo la riva, rilassarsi e immergersi nell'atmosfera unica e silenziosa di questo lago d'alta quota.

In serata, avrai il tempo di ammirare i colori cangianti del lago al tramonto, uno spettacolo che rende questa meta indimenticabile. La cena e il pernottamento sono inclusi nel tour organizzato.

Pernottamento a Pangong (C, P, C)

### **13° GIORNO: RIENTRO A LEH 16/08/2026**

Pangong – Leh

Dopo la colazione, inizio del viaggio di ritorno verso Leh. Il tragitto dura circa 6–7 ore e segue un percorso diverso, passando per il Chang La Pass, uno dei passi carrozzabili più alti al mondo a oltre 5.300 metri.

Lungo la strada potrai godere ancora una volta dei paesaggi spettacolari del Ladakh — ampie vallate, cime rocciose e piccoli villaggi montani.

Arrivo a Leh nel primo pomeriggio o nel tardo pomeriggio. Dopo il check-in, tempo libero per riposare o per una passeggiata finale nel bazar, per acquistare qualche souvenir o semplicemente immergersi nell'atmosfera della città.

Cena e pernottamento a Leh.

Pernottamento a Leh (C)

#### 14° GIORNO: PARTENZA DALL'AEROPORTO DI LEH 17/08/2026

Dopo la colazione, trasferimento all'aeroporto di Leh e partenza per il volo internazionale via Delhi.

### ATTIVITA'

- Esplora Delhi con i suoi antichi quartieri, i colorati bazar e i monumenti iconici,
- Vivi l'emozionante volo sopra l'Himalaya per raggiungere Leh,
- Visita il Tibetan Children's Village e le tortuose stradine e i bazar di Leh,
- Visita il suggestivo Palazzo di Leh e ammira un tramonto dalla Shanti Stupa,
- Partecipa alla preghiera mattutina con i monaci al Monastero di Thiksey,
- Visita il Monastero di Hemis, il più grande del Ladakh, e il museo reale del Palazzo di Stok,
- Incontra e interagisci con gli yogi a Lamayuru e assiste al rituale Chod,
- Trascorri una giornata nei villaggi di Dah e Hanu e incontra la comunità ariana locale,
- Pernotta in homestay a Hanu e in un campo tendato a Uleytokpo, circondato dai paesaggi himalayani,
- Vivi un'esperienza di cucina ladakha all'Alchi Kitchen,
- Scopri i monasteri di Alchi, Rizong e Likir,
- Attraversa il Khardung La Pass, una delle strade carrozzabili più alte al mondo,
- Vivi un safari in cammello tra le dune di sabbia di Hunder,
- Visita il remoto villaggio di Turtuk e scopri la cultura balti,
- Rilassati nelle sorgenti termali di Panamik e passeggia tra le dune di sabbia di Sumur,
- Ammira il tramonto sulle acque turchesi del Lago Pangong.

### COSTO DEL VIAGGIO

Calcolato su 6-10 pax (compresa guida locale parlante italiano) **1.850 €** a persona + volo aereo

Calcolato su 2 pax (compresa guida locale parlante inglese) **1.980 €** a persona + volo aereo

#### La quota comprende:

- 13 Pernottamenti in camera doppia
- Trattamento come indicato nel programma (C colazione, P pranzo, C cena)
- Trasporti privati con aria condizionata
- A partire da 6 pax guida locale parlante italiano
- Da 2 a 5 pax guida locale in inglese
- Accompagnatori e guide locali (in inglese)
- Biglietti di entrata ed escursioni come da programma
- 1 volo aereo interno Delhi-Leh
- Organizzazione tecnica

#### La quota non comprende:

- Voli aerei internazionali

- Volo di ritorno Leh Delhi
- **Supplemento stanza singola 520 euro**
- Assicurazione medico-bagaglio (altamente consigliata!)
- Assicurazione contro annullamento del viaggio
- Visto consolare (da fare prima della partenza)
- Entrate nei luoghi con visita facoltativa
- Tasse per le fotografie (facoltative)
- Eventuali mance e spese personali
- Eventuale supplemento guida indiana parlante italiano (su richiesta da 2 a 5 pax)
- Tutto quanto non specificamente indicato ne "La quota comprende"
- Tutto quanto non specificamente indicato ne "La quota comprende"

*Nota: La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse il maggior valore sarà a carico del cliente.*

## IMPATTO SOCIALE ED AMBIENTALE

Questo itinerario è stato concepito con cura per creare connessioni significative con le comunità locali, sostenere la preservazione del patrimonio culturale unico del Ladakh e sensibilizzare sul delicato equilibrio tra uomo e natura nell'Himalaya. Durante il viaggio, i viaggiatori sono accolti in villaggi remoti — come Dah, Hanu, Turtuk e Panamik — dove tradizioni secolari sopravvivono in armonia con l'ambiente ostile. Incluso il pernottamento in una homestay tradizionale nel villaggio di Hanu e un pasto cucinato in casa con i propri ospiti, il viaggio sostiene direttamente le famiglie locali in aree remote, offrendo opportunità economiche che aiutano a preservare le loro case, i mestieri e lo stile di vita agricolo. Le visite a Turtuk e Panamik contribuiscono alla sostenibilità di queste fragili comunità, permettendo ai viaggiatori di conoscere la cultura balti, l'eredità ariana della Valle dell'Indo e le pratiche agricole locali, generando al contempo un reddito che aiuta le giovani generazioni a rimanere legate ai propri villaggi.

I monasteri visitati — da Thiksey e Hemis a Lamayuru, Samstanling, Ensa, Rizong, Likir e Diskit — non sono solo centri spirituali, ma anche istituzioni culturali vitali per la regione. La presenza e il rispetto dei visitatori aiutano a mantenere questi luoghi sacri e sostengono i monaci che preservano le tradizioni buddhiste del Ladakh. A Lamayuru, l'incontro con gli yogi e l'assistenza al rituale Chod rappresentano un'opportunità rara per vivere pratiche normalmente celate al mondo esterno, contribuendo alla loro continuità.

Viaggiare su rotte meno battute — attraverso il deserto della Nubra Valley e i suoi leggendari passi — contribuisce a distribuire più equamente i benefici del turismo ed evita il sovraffollamento dei siti più popolari. Soggiornare in strutture a conduzione familiare, consumare prodotti locali e affidarsi a guide e autisti locali accresce ulteriormente l'impatto positivo di questo viaggio.

Questo itinerario rappresenta un'alternativa consapevole al turismo convenzionale: favorisce lo scambio culturale, genera mezzi di sussistenza in aree difficilmente accessibili e permette di osservare quanto profondamente i ladakhi siano legati alla loro terra e al loro patrimonio. In cambio, porterai a casa non solo fotografie, ma un senso profondo di connessione e la consapevolezza di aver lasciato un segno positivo sulle persone e sui luoghi che hai incontrato.



## CONSIGLI PRIMA DELLA PARTENZA

Un approccio consapevole al viaggio richiede la capacità e la volontà di adattarsi all'ambiente e alla cultura locali. Se scegli di viaggiare con noi, ti chiediamo di essere aperto a sperimentare tradizioni, religioni e stili di vita locali senza pregiudizi o idee preconcepite legate alla nostra prospettiva culturale occidentale. Affrontare questo viaggio con pazienza e apertura ti permetterà di cogliere la vera essenza del patrimonio culturale e della spiritualità del Ladakh, attraverso i luoghi che visiterai e le persone che incontrerai. Se sei disposto a fare questo sforzo, potrai apprezzare pienamente la bellezza della ricca cultura e religiosità del Ladakh, la sua straordinaria natura e la solennità dei suoi monasteri buddhisti.

In qualità di visitatore in Ladakh, ti chiediamo di rispettare i diritti e le credenze della popolazione locale e di ridurre al minimo il tuo impatto, sia culturale che ambientale. Sii consapevole delle tue azioni e di come influenzano le persone e l'ambiente che ti circondano. Ecco alcuni suggerimenti da tenere a mente durante la visita in Ladakh: vestiti in modo sobrio — “più è meglio”. Abiti succinti non sono appropriati, soprattutto per le donne, ma anche gli uomini dovrebbero evitare di andare a torso nudo. Sono consigliati t-shirt e pantaloni lunghi o gonne lunghe, mentre canottiere, bluse scollate e pantaloncini non sono adatti — spalle e gambe dovrebbero sempre essere coperte. Mostrare sensibilità verso la cultura locale renderà anche più piacevole il tuo rapporto con la popolazione ladakhi. Inoltre, coprirsi ti aiuterà a evitare scottature.

Ti preghiamo di non incoraggiare l'accattonaggio — non dare penne, soldi o dolci direttamente ai bambini. Questo non solo favorisce la mendicizia, ma può anche creare conflitti tra i bambini stessi. Se desideri fare una donazione, molte organizzazioni locali sapranno destinarla nel modo migliore. Le scuole rurali sono sempre felici di ricevere penne da distribuire ai bambini in modo appropriato.

Non lasciare altro che impronte. Aiuta a mantenere pulite queste magnifiche montagne. Evita di acquistare bevande in bottiglie di plastica, poiché non esistono impianti di riciclo e la plastica spesso viene bruciata, inquinando l'ambiente. Porta con te una borraccia e riempi con acqua bollita, filtrata o trattata. E non dimenticare di sorridere — è facile da donare, meraviglioso da ricevere e supera ogni barriera culturale. Questo itinerario offre grandi opportunità di scambio culturale, avventura e trekking moderato, ma non è adatto a tutti, poiché prevede altitudine e camminate leggere. Quando arriverai a Leh, ricorda che ti trovi a un'altitudine di 3.500 metri. Riposa nella tua guesthouse il primo giorno, bevi molta acqua — è una buona occasione per leggere un libro, rilassarti e prendertela con calma. Ascolta il tuo corpo. L'itinerario è stato pensato per ridurre al minimo gli effetti dell'altitudine, prevedendo un acclimatamento graduale.

Il mal di montagna può insorgere per la mancanza di ossigeno ad alta quota. Se si dà tempo al corpo, si adatterà. Nei primi giorni muoviti lentamente, bevi molta acqua, porta solo carichi leggeri e presta attenzione a come ti senti. I sintomi lievi possono includere mal di testa, nausea, perdita di appetito, lieve affanno, vertigini, stanchezza o difficoltà a dormire. Sono comuni all'inizio del viaggio. Tuttavia, in caso di sintomi più gravi — come confusione, affanno estremo anche a riposo o forte debolezza — è necessario scendere immediatamente, poiché possono essere pericolosi per la vita.

Si raccomanda vivamente di vaccinarsi contro la rabbia prima del viaggio, poiché in Ladakh ci sono molti cani randagi. Sii sempre cauto quando ti avvicini ai cani, soprattutto di notte a Leh.

Questo viaggio ti offre un'esperienza straordinaria in uno degli angoli più unici e spirituali dell'Himalaya. Con la giusta preparazione e lo stato d'animo giusto, vivrai un'avventura indimenticabile — e tornerai a casa con ricordi, emozioni e incontri che ti accompagneranno per sempre.

## HOTEL

### TIPOLOGIA DI SOGGIORNO: HERITAGE AND HOMESTAYS

Per questo viaggio abbiamo selezionato sistemazioni che riflettono lo spirito del Ladakh — semplici, autentiche e accoglienti. A Leh e nelle altre principali tappe, soggiognerai in confortevoli guesthouse che offrono camere pulite con bagno privato (dotato di acqua calda e fredda corrente) e servizi igienici in stile occidentale. Nei villaggi di Dah e Hanu vivrai invece l'esperienza di una notte in homestay, ospite di famiglie



locali: qui i servizi sono basilari, ma l'ospitalità è calda e genuina — un modo unico per immergersi nella vita quotidiana della comunità.

## TRASPORTI

Durante tutto l'itinerario in Ladakh viaggerai con veicoli privati o mini-bus climatizzati, a seconda delle dimensioni del gruppo, per garantire comfort anche sulle tortuose strade himalayane. Il volo interno da Delhi a Leh è incluso nel programma.

## QUANDO ANDARE

Il periodo migliore per visitare il Ladakh è durante i mesi estivi, da fine maggio a fine settembre, quando il clima è secco e piacevole, i cieli sono limpidi e i passi montani sono aperti — rendendo questa la stagione ideale per esplorare sia le meraviglie culturali che naturali di questa straordinaria regione.

## AMBASCIATA

### **Italian Embassy in NEW DELHI**

50-E Chandra Gupta Marg

New Delhi - Chanakyapuri

New Delhi 110021

Ph. 0091-11-26114355. - Fax. 0091-11-26873889 Mobile for emergencies: +919810158737

E-mail: [ambasciata.newdelhi@esteri.it](mailto:ambasciata.newdelhi@esteri.it)