

EL TIBET

11 DIES

I CHENGDU



SERVEI PREMIUM

Del 08 al 18 de Setembre 2026

*El Tibet és una terra d'alta muntanya i espiritualitat profunda, on monestirs ancestrals, paisatges infinits i tradicions mil·lenàries conviuen en harmonia amb la vida quotidiana. Des de la mística de **Lhasa** fins a les planes i valls de l'altiplà, el viatge ofereix una experiència cultural única, marcada pel budisme, la natura i el ritme pausat del món tibetà. El recorregut es completa amb una parada a **Chengdu**, on es visiten els **ossos panda gegants**, símbol de la Xina, en un entorn de conservació que permet conèixer de prop un dels animals més estimats del planeta. Un viatge que combina espiritualitat, paisatge i trobades inoblidables.*

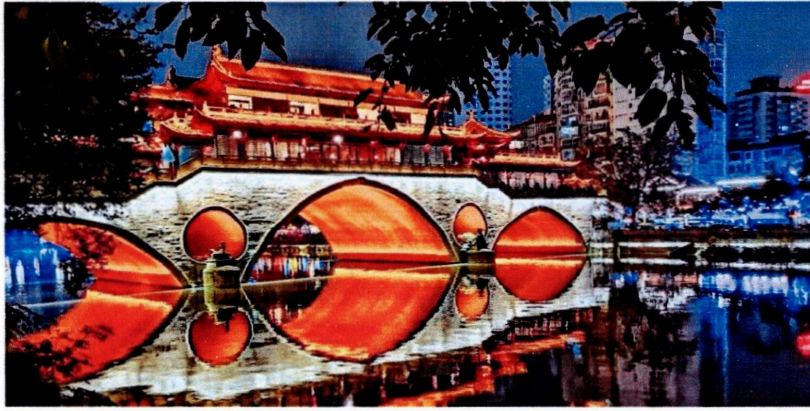
viatges
Samblas

VISITA AL CENTRE DE CONSERVACIÓ D'OSSOS PANDA DE CHENGDU



Dia 1: ORIGEN – BARCELONA – CHENGDU

Sortida del punt d'origen direcció a l'aeroport de Barcelona per agafar el vol que ens portarà a la ciutat de Chengdu via Beijin. Nit a bord.



Dia 2: CHENGDU

En aterrar a l'aeroport de Chengdu Tianfu, serem rebuts pel nostre guia i, tot seguit, ens traslladarem al nostre hotel. Dinar. Després d'instal·lar-nos, la nostra aventura comença amb una immersió al cor de la vida quotidiana de Chengdu al Parc del Poble, un indret animat on els habitants locals es reuneixen per jugar al mahjong, practicar danses tradicionals i prendre te a les cases de te clàssiques, oferint una mostra perfecta del famós ritme relaxat de la ciutat. Al capvespre, quedarem

captivats per l'encantadora il·luminació del carrer antic de Jinli, una històrica zona per a vianants on podrem passejar entre arquitectura tradicional de fusta, degustar deliciosos aperitius locals i descobrir botigues d'artesanía úniques en un ambient vibrant abans de tornar a l'hotel per passar la nit. Sopar i allotjament.

Dia 3: CHENGDU – CENTRE DE CONSERVACIÓ DELS OSSOS PANDA

Esmorzar a l'hotel. Avui farem una sortida molt especial. Ens dirigirem al centre de conservació i cria dels Ossos Panda gegants situat als afores de la ciutat. És un santuari fonamental per a la conservació, reproducció i estudi dels pandes gegants i dels pandes vermells, que ofereix una experiència única per observar-los en un hàbitat seminatural, especialment actius al matí, quan s'alimenten de bambú. A més, és la millor opció per donar suport als esforços de conservació d'aquesta espècie tan icònica. Seguirem el nostre viatge fins a Leshan on tindrem el nostre dinar. A la tarda visitarem l'impressionant Gran Buda de Leshan, una colossal estàtua esculpida a la roca fa més de 1.200 anys. Després d'un trajecte d'unes dues hores i mitja, arribarem a aquest complex monumental situat al costat del riu Min. Recorrerem l'entorn del Gran Buda, una escultura de 71 metres d'alçada que representa Maitreya, el buda del futur. Ens aproparem tant als peus com al cap d'aquesta impressionant figura per apreciar-ne la magnitud des de diferents angles. A l'hora establerta, retorn al nostre hotel a Chengdu. Sopar i allotjament.

Dia 4: CHENGDU-LHASA

Esmorzar a l'hotel. Avui comença el nostre viatge al Tibet amb el trasllat matinal a l'aeroport de Chengdu Shuangliu per agafar el vol cap a la llegendària ciutat de Lhasa. A l'arribada, ens rebrà el nostre guia tibetà, que ens donarà la benvinguda a aquesta terra sagrada. Dinar. Durant el trasllat a l'hotel, notarem l'altitud (3.650 metres), motiu pel qual ens pendrem la tarda d'una manera tranquil·la per a una aclimatació essencial. Es recomana descansar, beure molta aigua i adaptar-se gradualment a l'aire d'alta muntanya de l'antiga ciutat santa, clau per gaudir plenament dels dies següents. A la tarda farem una passejada pel carrer Barkhor, és el cor espiritual i social de Lhasa i envolta el temple de Jokhang, el lloc més sagrat del budisme tibetà. És el recorregut de la kora (volta ritual) que fan contínuament pelegrins arribats de tot el Tibet, girant en sentit horari mentre resen. A més del seu profund valor religiós, el Barkhor és un espai viu de trobada, comerç i tradició, amb parades, artesanía i una atmosfera que reflecteix l'essència de la vida tibetana. A l'hora establerta, retorn a l'hotel, sopar i allotjament.



Dia 5: EL COR SAGRAT DE LHASA

Esmorzar. El dia està dedicat als llocs més emblemàtics de Lhasa, començant amb la visita al majestuós Palau del Potala, antiga residència d'hivern dels Dalai-lames i una autèntica meravella arquitectònica. Recorrent les seves estances, des del Palau Blanc fins a les capelles sagrades del Palau Vermell, sentirem el pes de segles d'història i espiritualitat tibetanes. Dinar. A la tarda, visitarem el temple de Jokhang, el més venerat del país, on podrem observar el constant pas de pelegrins. Tot seguit,

passajarem pel carrer Barkhor, unint-nos al *kora* ritual i explorant el mercat animat abans de participar en un taller de pintura Thangka. A l'hora establerta, retorn a l'hotel, sopar i allotjament.

Dia 6: VIDA MONÀSTICA I DEBAT FILOSÒFIC

Després d'esmorzar, sortida cap al monestir de Drepung, situat a uns quilòmetres a l'oest de Lhasa. És un dels centres més importants del budisme tibetà. Fundat l'any 1416, va pertànyer a l'escola Gelug i durant segles va ser el monestir més gran del món, arribant a acollir milers de monjos. Va tenir un paper clau en la vida política i religiosa del Tibet, ja que va ser la residència dels Dalai-lames abans de la construcció del Palau de Potala. Organitzat com una universitat monàstica, Drepung era un centre destacat d'estudi i debat filosòfic. Avui dia conserva un gran valor històric, espiritual i cultural. Dinar. A la tarda, visita al monestir de Sera, famós pels seus debats filosòfics entre monjos, que tenen lloc de 15:00 a 17:00 i constitueixen un dels moments culturals més fascinants del viatge. El dia finalitza amb una visita a Norbulingka, l'antic Palau d'Estiu dels Dalai-lames, i un dels jardins històrics més importants del Tibet. Construït al segle XVIII, va servir com a residència estival i centre de govern durant els mesos calorosos. El conjunt combina arquitectura tibetana i influències xineses, amb palaus, pavellons i amplis jardins. Declarat Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO, el Norbulingka simbolitza la vida quotidiana, política i cultural dels Dalai-lames i és avui un espai clau per entendre la història recent del Tibet. A l'hora establerta, retorn a l'hotel, sopar i allotjament.



Dia7:IMMERSIÓ AMB ELS NÒMADES TIBETANS

Esmorzar a l'hotel. Avui viurem una experiència autèntica amb una excursió a un campament nòmada a prop del poble de Taktse Penam. El trajecte travessa camps agrícoles de civada i blat. Al campament, els nòmades locals ens guiaran en activitats tradicionals com imprimir banderes d'oració tibetanes, munyir un iac, elaborar mantega i te de mantega, vestir roba tradicional per fer fotografies, compartir un dinar típic amb iogurt orgànic i visitar una tenda nòmada de pèl de iac. El campament nòmada ofereix una aproximació autèntica a la vida tradicional dels nòmades tibetans a l'altiplà del Tibet. Situat en un entorn natural d'alta muntanya, el campament permet conèixer de prop el dia a dia de les famílies nòmades, les seves tendes (*yurtes*), el bestiar — principalment iacs— i els costums ancestrals lligats a la natura i al clima extrem. Taktse Penam representa una experiència cultural valuosa per entendre un estil de vida mil·lenari, basat en la mobilitat, l'autosuficiència i una profunda relació amb el paisatge tibetà. Una caminada pels paisatges verds de la zona completarà aquest dia enriquidor abans de tornar a Lhasa. Arribada a l'hotel, sopar i allotjament.



Dia8:SASHIGATSE

Esmorzar a l'hotel. Jornada espectacular de carretera de 350 km cap a Shigatse, travessant tres ports de muntanya. El punt culminant és el pas de Gampa La, des d'on s'admira el llac sagrat Yamdrok, d'un color turquesa impressionant. Es creua també el pas de Karo La, amb un glacià al costat de la carretera. Shigatse és la segona ciutat més important del Tibet, situada a l'oest de Lhasa, a la vall del riu Yarlung Tsangpo. Històricament ha estat un centre clau polític, religiós i comercial. Shigatse ha estat durant segles un punt estratègic en les rutes comercials de l'Himàlaia i avui continua sent una parada essencial per comprendre la història i espiritualitat del Tibet. Cap al migdia, arribada a Gyantse per visitar el monestir de Palchoe i l'estupa Kubum. És un dels conjunts religiosos més singulars del Tibet. Fundat al segle XV, destaca perquè integra diverses escoles del

budisme tibetà en un mateix recinte. El seu element més emblemàtic és el Kumbum, una gran estupa de diversos nivells que conté nombroses capelles amb pintures i escultures de gran valor artístic. El monestir de Palchoe és un exemple excepcional de tolerància religiosa, arquitectura i art tibetà tradicional. Continuació cap a Shigatse, arribada i trasllat al nostre hotel, sopar i allotjament.

Dia 9: ESPLendor DE SHIGATSE I RETORN A LHASA

Esmorzar. Aquest matí visitarem el Monestir de Tashilhunpo, un dels centres religiosos més importants del budisme tibetà. Fundat al segle XV, és la seu tradicional del Panchen Lama, la segona figura espiritual més rellevant del Tibet després del Dalai-lama. El monestir destaca per la seva imponent arquitectura, els grans patis cerimonials i la monumental estàtua del Buda Maitreya. Tashilhunpo ha estat durant segles un focus clau d'estudi, poder espiritual i vida monàstica, i continua sent un símbol essencial de la tradició religiosa tibetana. Dinar. A la tarda iniciarem el camí de retorn panoràmic cap a Lhasa. Arribada a l'hotel, sopar i allotjament.

Dia 10: LHASA – NIT A BORD

Esmorzar a l'hotel. El matí d'avui el dedicarem a conèixer la part més tradicional de la ciutat. Lluny dels grans monuments, Lhasa es descobreix de manera més íntima als mercats locals i barris tradicionals. Passejar pel mercat de Tromzikhang permet observar la vida quotidiana: parades de mantega de iac, te, espècies i productes bàsics que formen part del dia a dia dels habitants. Als carrers tranquils fora del Barkhor, entre cases de pedra i patis interiors, la ciutat mostra un ritme pausat, amb veïns, monjos i artesans compartint espais comunitaris. Aquests barris menys turístics ofereixen una mirada autèntica a la Lhasa habitada, complement essencial per entendre el contrast entre l'espiritualitat monumental i la vida real del Tibet. Dinar. Tot seguit, trasllat a l'aeroport de Lhasa Gongkar per agafar el vol de retorn a Barcelona. Nit a bord

Dia 11: BARCELONA

Arribada a la ciutat i trasllat al punt d'origen. Fi dels nostres serveis.

El preu inclou:

Trasllats origen – aeroport de Barcelona – origen

Vol Barcelona – Chengdu – Lhasa – Barcelona

Estada en hotels 5*

Pensió completa des del dinar del primer dia fins al dinar de l'últim dia

Agua i refresc duran els àpats

Aigua en el nostre bus

Guies locals a Chengdu i al Tibet

Tots els permisos d'entrada i de circulació pel Tibet

Totes les entrades als llocs i Monestirs

Taxa de conservació del Llac Yamdrok

Taxa de conservació del glacial Karola

Entrada al centre de conservació dels ossos panda

Guia acompanyant de Viatges Samblas

Assegurança d'assistència en viatges i cancel·lació

Preu per persona tot Inclós

5.625€

Suplement individual: 1195€

**Associació Viure i Conviure
Casal GG de Manresa**

viatges

Samblas

