



[www.laviadicasa.org](http://www.laviadicasa.org) e il Melangolo

**VIAGGIO DI TRASFORMAZIONE A CASA DEGLI DEI  
KASHMIR- VALLE DELLO ZANSKAR - LADAKH \*\*  
"sul tetto del mondo, nel profondo di se stessi"  
Partenza 6/8- Ritorno 21/8 2008**

**Presentazione del Viaggio:  
18 Marzo 2008 ore 20.30  
Presso la sede dell'Associazione  
Via Cascina Ciabattino 3, Cimbro di Vergiate**

Il viaggio che vi proponiamo è rivolto a "veri viaggiatori" che desiderano incontrare due realtà assolutamente uniche: quella di una popolazione che vive in un paese straordinario sulla catena Himalayana e quella con una parte ancora inesplorata e, per questo altrettanto straordinaria, di sé stesso.

Attraversando paesaggi da mozzafiato dentro e fuori da noi e camminando sul tetto del mondo vi proponiamo un **Viaggio nel Viaggio** ovvero un percorso nell' India dell'estremo nord integrato ad un seminario della stessa durata che farà da traccia interiore al nostro itinerario esteriore. Se le nostre guide nei territori kashmiri **saranno persone fidate del luogo**, la guida nelle terre del profondo sarà **Monica Antonioli che, con Fabrizio Lampugnani**, ritornerà sulle orme di un viaggio che qualche anno fa li ha fortemente segnati spiritualmente.

Il nostro sarà anche un viaggio nel tempo: visiteremo **Srinagar**, la capitale estiva dello stato di Jammu& Kashmir e il Ladakh, la terra degli alti passi, attraverso le loro meraviglie architettoniche e naturali, ma principalmente ci immergeremo in una dimensione di spiritualità orientale dalla quale sarà molto difficile sottrarsi grazie al contatto con le tre grandi religioni che incroceremo sul nostro cammino: **induismo, islamismo e buddismo**.

Ci rivolgiamo a viaggiatori che hanno spirito di adattamento, a cui piace dormire in campi tendati sotto le stelle e che non disdegnano neanche un sano e rilassante soggiorno in case galleggianti di lusso per riposarsi prima di affrontare il viaggio in jeep attraverso valichi che superano i 4.000, per arrivare a destino!

L'itinerario è stato studiato per permettere una graduale acclimatazione all'altitudine partendo da un soggiorno di relax a **Srinagar**, cullati dal dondolio delle shikare sul lago Dal, le tipiche imbarcazioni che sembrano sfiorare l'acqua, circondati da un ambiente naturale incredibilmente ricco di fauna e di flora fino ad arrivare a situazioni molto più spartane a contatto con una natura selvaggia e solitaria.

La parte più incredibile ed emozionante è l'addentrarsi **nella Valle dello Zanskar**, valle che per secoli è rimasta isolata dal resto dell'India e per molti mesi l'anno lo è ancora: l'unico accesso rimane il fiume ghiacciato durante il lungo inverno da metà ottobre a maggio.

Una valle che sta cercando di mantenere la propria identità nonostante la grande accelerazione dello sviluppo economico. Racchiuso dalla grande catena Himalayana, Zanskar significa la terra del rame bianco ed è un complessa orografica di valli solcate da tre fiumi che scorrono verso nord dove ancora vive la popolazione

secondo gli antichi usi e le antiche tradizioni disseminato di monasteri buddisti dove si sente solo il sibilo del vento e le preghiere dei monaci. Riapproderemo poi nella capitale del **Ladakh a Leh**, per essere infine letteralmente catapultati in quell'incredibile, caotica, fantastica città che è **Delhi**. Sono richieste ottime condizioni di salute e un desiderio di condivisione e di spirito di gruppo.

\*\* Bozza programmatica che potrà subire variazioni nei costi in + o - per fluttuazioni cambi, compagnie aeree e numero finale di partecipanti.

## IL PROGRAMMA

Ci piace pensare che le visite alle città e ai luoghi saranno programmate tutti insieme quando "respireremo" la stessa aria Himalayana.

Gli incontri specifici con Monica avverranno tutti i giorni...fluendo...

Il seminario e gli insegnamenti che accompagneranno il viaggio saranno molto ispirati al Tanta Yoga o Yoga integrale della presenza ed avranno lo scopo di portare alle persone maggiore consapevolezza circa la gravidanza spirituale dei luoghi che andremo a visitare. L'obbiettivo è quello di renderci presenti a tutte le esperienze che andremo a fare non solo attraverso la mera "visita" ma attraverso un vissuto profondo, meditativo e contemplativo della corrispondenza tra viaggio fuori e viaggio dentro di noi. Sono luoghi di grandissima forza energetica e lì, più che in altri luoghi, è possibile varcare la soglia di vasti territori della coscienza. L'accompagnamento di guide per il "fuori" e di una guida per il "dentro" ci permette di far fruttare ogni potenzialità di un viaggio così importante.

### 6.8. (mercoledì) Italia-Delhi

trasferimento dall'aeroporto in hotel nei dintorni dell'aeroporto, pernottamento.

### 7.8. Delhi-Srinagar

dopo la prima colazione trasferimento all'aeroporto domestico e volo su Srinagar. All'arrivo trasferimento aeroporto/houseboat. Sistemazione nelle houseboats, ampie e confortevoli, trasformate in piccoli alberghi ancorate ad una piccolo isola con grande giardino, vista lago e Himalaya: relax, cena e pernottamento.

### 8.8. Srinagar

Colazione, cena e pernottamento sulle houseboats.  
Giornata in loco ( visite, seminario ecc...)

### 9.8. Srinagar

Colazione, cena e pernottamento sulle houseboats.  
Giornata in loco ( visite, seminario ecc...)

### 10.8. Srinagar

Colazione, cena e pernottamento sulle houseboats  
Giornata in loco ( visite, seminario ecc...)

### 11.8. Srinagar-Kargil 2704 m, 204 km

Dopo la colazione partenza in macchina privata verso Kargil. Percorso il primo tratto in un ambiente tipicamente alpino, si sosta a Sonamarg per il pranzo, quindi si inizia la salita al passo di Zojila (3470 m) e si prosegue per Kargil (2704 m) capoluogo del basso Ladakh, paese con popolazione musulmano sciita.  
Cena e pernottamento in hotel, cat. A-class.

### 12.8 Kargil-Yueldo, 3650 m Valle di Suru, Kargil-Pensi Là (passo), 140 km

Partenza per la Valle dello Zanskar  
Colazione, lunchbox, cena calda, pernottamento in tenda.  
Al mattino presto si risale la valle fertile del Suru, vista sul ghiacciaio Parkachik, 3300 m e sul Nun Kun (7135 m) e dei suoi ghiacciai. Pernottamento in tenda vicino al piccolo villaggio di Yueldo di circa 250 abitanti.

### 13.8. Yueldo-Padum

Pensione completa, pernottamento in tenda.  
Pensi-la - valle dello Zanskar, 100 km

M  
Feb 12, '08, 12:32 PM  
Added Text

M  
Feb 12, '08, 12:33 PM  
Added Text

M  
Feb 12, '08, 12:32 PM  
Added: Space

M  
Feb 12, '08, 12:33 PM  
Added Text

M  
Feb 12, '08, 12:32 PM  
Added Text

M  
Feb 12, '08, 12:33 PM  
Added: Paragraph Break

- Al mattino visita del monastero di Rangdum e proseguimento verso il passo Pensi-La (4401 m). Da lì si prosegue verso Padum capoluogo dello Zaskar, di circa 1500 abitanti.
- 14/8 Padum**  
 Pensione completa, pernottamento in tenda.  
 Giornata a disposizione per esplorare la zona.  
 Possibilità di camminata al monastero Stagrino e/o Pipiting.
- 15.8. Padum-Panikhar**  
 Pensione completa, pernottamento in tenda.  
 Lasciato Padum si visita il monastero di Sani, uno dei più antichi dello Zaskar con il suo chorten del 2° sec d.C. (festival a Sani!)  
 E' l'unico monastero in pianura e a forma di mandala. Dopo aver di nuovo superato il passo Pensi-La, si monta il campo vicino a Panikhar con vista sul Nun-Kun
- 16.8. Panikhar-Kargil**  
 Pensione completa.  
 Trasferimento da Panikhar a Kargil, pernottamento in albergo.
- 17.8. Kargil-Leh**  
 Colazione, lunchbox, cena, pernottamento in hotel.  
 Di primo mattino dopo la colazione partenza per Leh, capoluogo del Ladakh, o Piccolo Tibet, o Tibet occidentale e legato a quest'ultimo dal punto di vista religioso e culturale.  
 Il capo religioso dei Ladakhi è il Dalai Lama. A Leh vivono delle minoranze Kashmiri musulmane, Balti e Dardi. Dopo un'ora di auto da Kargil si vedono i primi simboli buddisti, il monastero Shergol, i primi Chorten e soprattutto a Mulbekh si visita la scultura rupestre del Buddha Maitreya, del VIII sec.d.C.  
 Il paesaggio è oramai desertico, lunare mozzafiato. Dopo aver superato i passi Namica-La (3718 m) e Fatu-La (4094 m) vista sul monastero di Lamayuru situato in un ambiente bellissimo. Lamayuru, monastero dei Berretti Rossi è il più antico del Ladakh, del XI sec. Dopo una lunga serie di tornanti si giunge al fiume Indo. Si prosegue per Basgo, vecchia capitale del Ladakh e poi per Nimu nei cui pressi il fiume Zaskar si getta nell'Indo. Arrivo a Leh. Cena e pernottamento in albergo.
- 18.8. Leh**  
 Prima colazione. pernottamento in hotel.  
 Leh (3200 m) con il suo palazzo reale del XVI sec. E' la città con le bancarelle dei tibetani, ladakhi e kashmiri. Giornata libera.
- 19.8 Leh-Delhi**  
 Dopo la prima colazione in hotel trasferimento all'aeroporto e volo da Leh a Delhi sorvolando la catena del Grande Himalaya. Arrivo, trasferimento aeroporto/hotel Welcome/similare, Pahalganj. Pernottamento
- 20.8. Delhi**  
 Giornata libera. Alle ore 12.00 check out. In serata trasferimento htl/aeroporto.
- 21.8. Delhi-Italia**  
 Partenza di primissimo mattino verso l'Europa. Rientro in Italia

**Quota individuale di partecipazione per persona in camera doppia:**  
**minimo partecipanti 12 pax**

pax	12-15	16-20
Euro	1250,00	1230,00

**QUOTAZIONI VOLI INDICATIVE, SOGGETTE A RICONFERMA. 02.11.07**

**VOLI INTERCONTINENTALI:** Per cercare di facilitare tutti abbiamo fissato con Lufthansa 15 posti volo con partenza da Milano, cambio aeromobile a Francoforte e arrivo a Delhi, che noi consigliamo vivamente sia per il vettore che per gli orari.

Siamo già in grado di fornirvi la quotazione volo gruppo: euro 650 + tasse soggette a riconferma circa 230 euro + fee emissione bgt 40 euro.

#### **VOLI DOMESTICI**

Le tariffe per i voli domestici potranno essere fissate solo al momento della prenotazione a causa delle fluttuazioni del prezzo del carburante. In ogni caso siamo in grado di fornirvi una scala di costi minimi e massimi:

**Delhi-Srinagar:** tariffe con compagnie low costs (con delle penalità cambio nome, data, etc) da Euro 70,00  
tariffa normale con VOLO DI LINEA: Euro 179,00

**Leh-Delhi:** da euro 70.00 con compagnia low costs a Euro 186,00

I costi sono soggetti a cambiamenti dati dalle condizioni economiche.

Potremmo riconfermarvi la quotazione voli interni solo all'atto della loro emissione soprattutto per la tratta Delhi-Srinagar.

#### **NOTA IMPORTANTE**

Il volo da Delhi a Leh e viceversa può essere effettuato solo con condizioni meteorologiche buone. Ritardi e cancellazioni sono possibili, a volte frequenti. In questo caso si volerà uno o due giorni dopo. E quindi verranno calcolati costi aggiuntivi. Cambi di orari di volo possono causare un cambiamento di programma.

#### **La quota comprende:**

- il seminario e la guida di Monica per tutti i 15 giorni
- 2 pernottamenti con colazione in albergo a Delhi
- 4 pernottamenti in mezza pensione nelle houseboat de luxe a Srinagar
- 2 pernottamenti con pensione completa in albergo A-class Kargil
- 4 pernottamenti con pensione completa in tenda nella valle dello Zanskar
- 1 pernottamenti con mezza pensione in albergo Tso Moriri, a Leh
- 1 pernottamenti e prima colazione in albergo Tso Moriri, a Leh
- Zanskar:
- tutto il materiale da campo, tranne il sacco a pelo
- staff locale, cuoco per la preparazione dei pasti freschi
- trasferimento con Minibus con aria condizionata a Delhi
- trasferimenti con jeep (Kashmir-Zanskar), minibus Ladakh con autista senza aria condizionata
- assistenza locale di personale qualificato
- accompagnatore Zanskar-Ladakh
- tasse governative
- assicurazione medico-bagaglio

#### **La quota non comprende:**

- visto (a cura dei partecipanti il cui costo ammonta a 50 euro soggetti a variazione)
- voli
- tasse aeroportuali
- bevande e mance
- spese per ottenimento visto
- tutto ciò non indicato sotto la voce "la quota comprende"
- tutte le spese di carattere privato
- Eventuali costi supplementari causati da calamità naturali, quali frane: cancellazione di voli, evacuazione ecc..

**I festival del buddismo tantrico ai monasteri di:  
Sani (Zanskar) 15./16.08.2008**

**PRECAUZIONE SANITARIE**

Per il viaggio nessuna vaccinazione è obbligatoria. Però vi consiglio di effettuare una buona visita medica e soprattutto una visita cardiologia per le altitudini che si raggiungono e anche un controllo dei denti. Inoltre consiglio di effettuare l'antitetanica e l'antitifica (quest'ultima deve essere effettuata qualche settimana prima della partenza, è per via orale e ha una durata di circa 3 anni). Prima della partenza consiglio anche di fare una cura di fermenti lattici circa un mese prima della partenza da proseguire anche durante il viaggio. Lo scorso anno per meglio prepararci abbiamo anche preso per via orale l'eleuterococco, un rimedio naturale che serve per migliorare le difese immunitarie. Potete anche chiedere direttamente all'ufficio d'igiene settore vaccinazioni internazionali delle Unità sanitarie locali. Naturalmente ognuno deve portarsi i medicinali di cui necessita. Trovate un'accurata lista di ciò che consiglio portarvi nella "check list prima della partenza". Per quanto riguarda l'antimalarica: l'Himalaya non necessita questo però rimane il problema del transito a Delhi. Lascio a voi le valutazioni. In ogni caso consiglio repellenti e abiti che coprono il corpo.

**NORME IGIENICHE**

Le condizioni igieniche sono ad un livello molto basso. Gli alberghi riflettono la situazione del Paese. Il viaggio richiede uno spirito di adattamento molto elevato. Per cercare di non aumentare i costi anche l'albergo di Delhi è molto semplice, ottima la posizione per gli acquisti, nel mercato di Parjangi ed è economico!

**CLIMA**

Il clima in India in estate è estremamente vario. A Delhi e nel subcontinente l'estate è caratterizzata dai monsoni: rovesci regolari e umidità molto intensa. In montagna invece l'estate è la stagione migliore per il trekking: la zona del Ladakh ha scarsità di precipitazioni sia in estate che in inverno. Le giornate sono generalmente molto calde ma la notte c'è una forte escursione termica dovuta anche all'altitudine. Per cui è bene essere preparati con un buon equipaggiamento. Le temperature oscillano tra i 10-30°. Frane e smottamenti lungo le strade potrebbero comportare lunghe soste e cambiamenti di programma non prevedibili in anticipo.

**ABBIGLIAMENTO E COSE DA PORTARE**

In aereo possiamo portare un carico massimo di 20kg a testa. Tenete presente che inevitabilmente tornerete con molta più roba di quella con la quale siete partiti. L'abbigliamento in India non manca certo e se volete sia nel Kashmir che nel Laddak ci sono cose davvero bellissime e preziose da comprare specie artigianato e capi di lana e seta.

In assoluto vi consigliamo uno zaino comodo e spazioso (no valigie) il cui contenuto deve essere ridotto all'essenziale: abbigliamento, roba per l'igiene personale etc..

Abbigliamento pratico, comodo anche da lavare (il clima è secchissimo e anche gli indumenti come i jeans asciugano in meno di una notte) in prevalenza leggero ma non scordate anche una giacca, una maglia e calze pesanti. Per le donne sono raccomandati indumenti non aderenti, accollati e con maniche lunghe ed un velo per entrare nelle moschee e nei templi.

Scarpe: un paio di sandali e scarpe da cammino leggere.

Sacco a pelo e sacco letto. Due teli leggeri multi uso: per sedersi a terra, per viaggiare etc...

Il sapone di Marsiglia puro va bene per ogni cosa: lavare il corpo, gli indumenti, i capelli, i piatti ed inquina molto poco. Trovate strategie per impattare con la natura nel minor modo possibile.

Portate una confezione di sacchetti spazzatura biodegradabili. Là non ci sono.

Possono essere utili delle pastiglie per disinfettare l'acqua o lavare la frutta e la verdura ma sappiate che le bottiglie d'acqua minerale e di Pepsi Cola abbondano, anche nei luoghi più isolati (sigh!!)

Non essendoci un caldo terribile, essendo in alta quota ed essendoci abbondanza di acqua e cibo, l'India del Nord estremo è, in termini sanitari, molto più sicura. Questo non può indurre a pensare che le condizioni igieniche siano delle migliori. Non è così ma con un minimo di attenzione e poche precauzioni si può stare benissimo. Noi per esempio in India non abbiamo mai avuto nulla: né le celeberrime diarreë né febbri o cose

strane. Le vaccinazioni non sono obbligatorie ma se desiderate avere una consulenza equilibrata rivolgetevi a medici che, se possibile, abbiano viaggiato in quei luoghi.  
Il cibo e la cucina sono squisiti sia in Kashmir che in Laddak.

#### **PRENOTAZIONI E VERSAMENTI**

**L'anticipo per fermare il posto  
è di Euro 500.00 da versare sul c/c bancario  
cc n. 2822 121661/82 Banca Intesa San Paolo  
intestato a Monica Antonioli cod ABI 3069 CAB 50650 cin S  
Entro il 01 Maggio 2008 sarà richiesto un'ulteriore versamento di euro 1.500  
per l'emissione fisica dei biglietti aerei.  
Il saldo entro 15 giorni dalla partenza.**

#### **RIMBORSI E PENALI**

Fino alla fine di aprile è possibile recedere dalla prenotazione con rimborso totale della quota versata.  
Dopo tale periodo le penali sono le seguenti:  
10% di penale per recessi dal 1/05, 20% dal 22/05, 30% da 30 a 21 gg di calendario prima della partenza,  
50% da 20gg di calendario a 11 giorni lavorativi (escluso il sabato) prima della partenza, 80% da 10 gg a 3gg  
lavorativi prima della partenza (escluso il sabato). 100% dopo tali termini.  
Il giorno della partenza è sempre escluso.  
Nessun rimborso sarà riconosciuto a chi rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio stesso.

#### **WEEK END DI PREPARAZIONE**

Per conoscerci e integrarci e stare insieme prima di partire, verrà organizzato un week end in data 28/29  
Giugno presso l'agriturismo il "Faldone" situato nel comune di Gargnano, in provincia di Brescia, nel Parco  
dell'Alto Lago di Garda, parte della bioregione "Bacino fluviale del Po". La partecipazione è molto importante.  
Il costo del week end è di euro 70.00 più vitto e alloggio in tenda.

Ulteriori informazioni verranno date sia durante la presentazione del viaggio che durante questo week end di  
preparazione.

#### **INDICAZIONI PER RAGGIUNGERE LA SEDE DELLA VIA DI CASA**

Uscita dell'autostrada A26 Vergiate/Sesto Calende. Andate a destra direzione VERGIATE.  
C'è un rettilineo con in fondo un curvone verso dx (c'è un negozio di mobili a sx che fa angolo). Dopo la curva,  
sulla sx trovate una cabina dell'Enel che fa da spartitraffico. Lì girate a sx e poi subito dopo la prima a dx.  
Andate dritto e vi trovate nella piazza principale di Vergiate. Ci sono dei lavori in corso. Dovete prendere la  
strada per Varese, Valici Svizzeri che trovate esattamente dall'altra parte della piazza.

Siete sulla provinciale per Varese. Proseguite dritto circa 2 km (forse meno) finché sulla vostra sx trovate  
un distributore TAMOIL. Rallentate e svoltate la prima a sx (Via Stazione). Proseguite fino alle prime case.  
Troverete una curva a gomito (con indicazione curva pericolosa). Proprio sulla curva a dx c'è una strada  
piccola: è la Via Cascina Ciabattino. Andate in fondo al n. 3 siete arrivati.  
Sono circa 3 km dall'uscita dell'autostrada.

**Per ulteriori info: 348/4112057 o 0331/946275**

[info@laviadicasa.org](mailto:info@laviadicasa.org)

[www.laviadicasa.org](http://www.laviadicasa.org)