

## ЛАДАКХ И ДОЛИНА НУБРА

**Дели – Лех – Алчи – Ламаюру – Лех – долина Нубра – Лех – Дели**

1 день	Авиаперелет Рига – Дели.	Авиаперелет
2 день	<p>Прилет в Дели, трансфер в терминал внутренних перелетов. Авиаперелет Дели – Лех.</p> <p>Прибытие в аэропорт Лех. Встреча с представителем и трансфер в отель. Свободное время, акклиматизация (3500 м). Вечером возможна самостоятельная прогулка на местный рынок.</p> <p><b>Лех</b> — город в штате Джамму и Кашмир, столица гималайского княжества Ладакх. Над городом возвышается Лехский Дворец, бывшая резиденция царей Ладакха, построенный в том же стиле и в то же время, что и Потала. Король Сенге Намгьял, правивший Ладакхом в XVII в., перенес свою столицу из Шея в Лех. Вскоре город превратился в один из самых оживленных торговых центров Шелкового Пути. В начале XX в. обширный базар Леха принимал по дюжине караванов ежедневно. Процветание Леха, которым управляли, как правило, торговцы-сунниты, закончилось в 50-е гг. с закрытием китайской границы.</p> <p>Буддизм стал широко распространяться в этом регионе приблизительно в 10-11 веках и некоторые монастыри, построенные в то время, сохранились в своем первоначальном виде и поныне.</p> <p>Лех или, как его называют здесь Ле - столица Ладакха. Ле расположен на высоте 3521 метр в верховьях реки Инд (Синдху) - одной из семи священных рек Индии. Омовение в Инде освобождает от всех грехов!</p>	Ночь в отеле
3 день	<p><b>МОНАСТЫРЬ ХЕМИС</b></p> <p>После завтрака посещение монастыря Хемис и участие в красочном <b>фестивале Цечу</b> в монастыре Хемис.</p> <p>Самый большой, известный и богатый монастырь в Ладакхе находится в 40 км от Леха в долине реки Инд. Он хорошо известен благодаря летнему фестивалю в честь годовщины со дня рождения Гуру Падмасамбхавы. Считается, что он родился на 10-й день пятого месяца года обезьяны, как и предсказывал Будда Шакьямуни. Считается также, что он жил и живёт, чтобы возрос духовный уровень всех живущих. И поэтому в этот день, который бывает раз в 12-летнем цикле, Хемис отмечает его рождение. Соблюдение этих священных ритуалов, как полагают, дает духовную силу и хорошее здоровье.</p> <p>Церемония начинается на крыше Гомпы, где под пение монахов и ударов гонгов помещают изображение «Дадмокарпо» или «Ригьялсрай Римпоче», на которое молятся. Самой экзотической считается церемония Цам — танцы в масках, это не только танец, но и тантрическая церемония.</p> <p>В монастыре находится коллекция древних реликтов, а также старинная огромная танка высотой в 4 этажа, которую вывешивают во время фестиваля раз в 12 лет. Танка изображает Гуру Падмасамбхаву, украшена жемчугом.</p>	Ночь в отеле
4 день	<p><b>ЭКСКУРСИЯ ПО МОНАСТЫРЯМ В ДОЛИНЕ ИНДА</b> (120 км в дороге)</p> <p>Утром после завтрака переезд в деревню Тикси. Посещение монастыря Тикси. Затем переезд в деревню Шей. Посещение дворца Шей и монастыря. На обратной дороге в Лех посещение дворца Сток и музея.</p> <p><b>Монастырь Тикси</b> находится в 19 км от Леха, построен в середине 15 века на горе на берегу Инда, относится к школе Гелугпа. Монастырь,</p>	Ночь в отеле

	<p>взирающий вниз с высоты 3600 м, появился в этой местности в 15 в. и первоначально задумывался как крепость. Двенадцатиэтажное строение Тикси Гомпа производит поистине фантастическое впечатление – недаром его частенько сравнивают с дворцом Потала, называя «мини-Потала». Глядя на монастырь снизу, кажется, что он словно спускается с вершины холма – все постройки монастыря расположены на склоне: наиболее важные — на вершине, а менее значимые – внизу. В комплекс монастыря входят ступы, женский монастырь и десять храмов, в главном из которых находится старейшее в Ладакхе 15-метровое скульптурное изображение Будды Майтрейи. А на крыше, откуда открывается чудесный вид на долину, разместилась старинная библиотека.</p> <p><b>Дворец Шей и монастырь.</b> В 1655 году на холме Шей были построены дворец и монастырь. Их основателем был ладакхский царь Делдан Намгьял, известный также как Лхачен Палгъйгон. Он посвятил монастырь памяти о своем отце, Сэнге Намгьяле, а дворец долгое время использовался царями в качестве летней резиденции. Шей был древней столицей верхнего Ладакха, но в 1842 году Догры из Джамму захватили Ладакх, и Намгьялам пришлось спасаться бегством в Сток на противоположном берегу реки Инд (в последствие он стал их постоянной резиденцией).</p> <p>Позднее, когда согласно политическим требованиям столица Ладакха была перенесена в Лех, Шей сохранил свое важное значение, поскольку именно там Намгьялы воспитывали своих наследников. В храме монастыря установлена огромная позолоченная медная статуя сидящего Будды Шакьямуни. В свое время это была вторая по размерам статуя Будды во всем Ладакхе. Ее высота составляет 12 метров, и она занимает 3 этажа святилища. Считается, что для покрытия медных пластин было потрачено 5 кг золота.</p> <p><b>Дворец Сток и музей.</b> Близ города Лех расположился один из прекраснейших дворцов Индии – дворец Сток, что в переводе означает "ткань" или "украшение". Огромный пятиуровневый дворец, который сейчас является королевской резиденцией, также выступает в качестве музея и хранит множество индийских ценностей и реликвий. В шикарных королевских покоях выставлены тхангкас – изображения, рассказывающие увлекательные истории о прошлых жизнях Будды, многочисленные нефритовые сосуды, королевские украшения, инкрустированные бирюзой, и ритуальные предметы.</p>	
5 день	<p><b>ЛЕХ – АЛЧИ</b> (75 км)</p> <p>После завтрака переезд в <b>Алчи</b>. Обед – сухой паек с собой.</p> <p>По дороге посещение магнитного холма, места слияния рек Занскар и Инд, крепости Басго и монастыря Ликир.</p> <p><b>Магнитный холм.</b> Холм магнита так называемый холм силы тяжести расположенный около Лех на государственной автостраде Лех – Каргил – Сринагара на высоте в 4267 м выше уровня моря. Было замечено, что, когда автомобиль стоит на нейтральной передаче на дороге, он скользит вверх по холму!</p> <p>По дороге в долину Шам перед деревней Ниму с дороги можно увидеть слияние двух рек – Занскар и Инд. Это завораживающее зрелище – вода в реках разного цвета, и скорость течения в обеих реках тоже разная.</p> <p><b>Крепость – монастырь Басго.</b> Басго Гомпа составляют два храма. В них находятся великолепные изображения Шакьямуни, Матрейи, Ченризига. На фресках, которыми расписаны стены между залами, изображены</p>	Ночь в отеле или кемпинге

	<p>Шакьямуни, Падсамбхава и другие божества в различных йогических позах. Один храм монастыря полностью посвящен Майтрее. Также правитель Синже в память о своем отце принес в дар монастырю огромную статую Майтреи. Медная статуя покрыта золотом, а ее высота равна высоте двухэтажного дома.</p> <p>Необычного вида скалы, на которых расположен Басго Гомпа, их причудливые очертания и формы не оставляют равнодушным воображение художника. Виды этого монастыря запечатлел на своих картинах знаменитый путешественник и художник Николай Рерих.</p> <p><b>Монастырь Ликир.</b> Монастырь был возведен в 1065 году по приказу пятого ладакхского царя Лхачена Гьялпо, а его основателем стал лама Дуванг Чосдже. Изначально Ликир Гомпа принадлежал Кадампе, школе тибетского буддизма, но в 15 веке учеником великого Цонкапы, ламой Лабангом Чосри, он был обращен в гомпу школы Гелуг. В 17 веке монастырь пережил пожар, но был восстановлен по приказу царя Чебанга Намгьял.</p> <p>Во время проведения важных пудж монастырь посещает Нгари Ринпоче, младший брат Его Святейшества Далай-Ламы.</p> <p>Ежегодно здесь проводится Досмочей. Это целая серия ритуальных танцев и жертвенных обрядов, которые совершаются в 27-29 день двенадцатого тибетского месяца.</p> <p><b>Монастырь Алчи.</b> В 69 километрах от Леха находится один из самых старых буддийских монастырей. Монастырь Алчи был построен в XI веке. Позже к главному храму были пристроены еще пять, которые были построены в конце XII начале XIII веков. В комплекс храмов входит огромная статуя Будды, деревянная резьба и декор, множество великолепных скульптур и картин. Художественные и духовные особенности буддизма и индуизма переплелись при кашмирских царях, в результате этого росписи монастыря особенно интересны.</p>	
6 день	<p><b>АЛЧИ – ЛАМАЮРУ – ЛЕХ</b> (180 км в дороге)</p> <p>Рано утром переезд в Ламаюру, Ризонг, Чуличан.</p> <p><b>Монастырь Ламаюру.</b> Один из древнейших монастырей Ладакха, существовал еще в добуддистские времена, принадлежал религии Бон (исконная религия Тибета в добуддистские времена) и назывался Юнгдрунг. На его месте в XI веке был создан буддистский монастырь, принадлежащий секте Кагью (Красные шапки). Считается, что созданию монастыря содействовал знаменитый тибетский гуру и йогин Наропа, который несколько лет медитировал в пещере рядом с монастырем. В монастыре хранится великолепная коллекция танка и стеновых картин, большое количество святынь и реликвий. Особо известно изображение Будды Вайрочаны. Храм стоит на фоне нереального, сказочно красивого горного пейзажа. Каждый год в пятом месяце лунного тибетского календаря здесь проходит фестиваль танцев в масках, в котором принимают участие и монахи из других гомп. Это один из старейших и крупнейших монастырей Ладакха. В монастыре проживает около 150 монахов.</p> <p>Позже посещение <b>монастыря Ризонг.</b> Ридзонг Гомпа – это один из самых молодых монастырей в Ладакхе, построенный в 19 в. С тибетского языка название «Ридзонг» переводится как «горный форт-монастырь». Легенды рассказывают, что задолго до того, как была основана Ридзонг Гомпа, в одной из пещер вблизи этого места уединялся для медитаций сам Гуру Падмасамбхава. В эти пещеры ламы приходят и сегодня для того, чтобы</p>	Ночь в отеле

	<p>побыть в одиночестве и помедитировать.</p> <p>Посещение женского <b>монастыря Чуличан</b>. В Джуличене живут около 26 монахинь, их монастырь подчиняется Ридзонгу. Административный совет Радзонга сообщает монахиням, какая помощь нужна Ридзонгу и монахини много работают. Многие старые монахини до сих пор целый день работают в поле, делают абрикосовое масло, прядут, доят коров. Но молодым монахиням, которые более образованы, разрешается целиком посвятить себя буддийской философии и медитации.</p>	
7 день	<p><b>ЛЕХ – НУБРА</b> через перевал Кхардунгла (140 км/ 5 – 6 ч) Рано утром переезд в долину Нубра по самой высокогорной автомобильной дороге в мире – через перевал Кардунгла (5602 м).</p> <p><b>Долина Нубра</b>. Ладакхские учёные считают, что первоначальное название было Лдумра (долина цветов). Река Шайок встречает Нубру или Сиаченскую реку, образуя широкую долину, ограниченную Каракорумским и Ладакхскими хребтами. Высоты колеблются около 3048 метров. Между Хундаром и Дискитом лежат песчаные дюны, и (двугорбые) бактрианы пасутся в зарослях облепихи.</p> <p>Здесь можно покататься на верблюдах за отдельную плату. Затем, если время позволит, посещение монастырей Хундер и Дискит.</p> <p><b>Деревня Дискит</b> – главная деревня долины Нубра. Здесь есть небольшой рынок, состоящий из ряда магазинов, и монастырь на горе, которому более 500 лет. Дискит-Гомпа или монастырь Дискит – старейший и крупнейший буддийский монастырь в Нубрской Долине. Он относится к школе Гелуг тибетского буддизма. Гомпа основана Чхангзем Цераб Зангпо, учеником Цонгкхапы, основателя Гелуг.</p> <p><b>Деревня Хундар</b> – красивая деревня с большим количеством деревьев, здесь очень приятно остановиться на ночлег. Здесь есть небольшой монастырь и руины форта. Хундар в 17 веке был столицей Нубрского царства, там был монастырь Чамба Гомпа.</p>	Ночь в кемпинге
8 день	<p><b>НУБРА – ЛЕХ</b> (140 км/ 5 – 6 ч) Утром после завтрака переезд в Лех тем же путем – через перевал Кардунгла.</p> <p>Вечером посещение рынка в Лехе для покупки сувениров и посещение Джокханга или мечети в Лехе (пешком).</p> <p>Ассоциация Буддистов Ладакха построила в 1957 году небольшой храм, известный сейчас как Джокханг. Он находится на главном рынке в Лехе и открыт для посетителей весь день. В гомпе находится статуя Джойо Ринпоче. Мечеть в Лехе была построена в 1666 – 1667 годах по соглашению между Могольским императором Аурангзебом и правителем Ладакха Делдан Намгьялом. Архитектура мечети – сочетание тибетского, ладакского и центральноазиатского стилей. В последние годы мечеть была реконструирована и получила новый облик с минаретами и башенками.</p>	Ночь в отеле
9 день	<p><b>ЛЕХ – ДЕЛИ</b> Трансфер в аэропорт в Лехе и вылет в Дели, трансфер в гостиницу. По желанию за дополнительную плату можно заказать экскурсию в Дели.</p>	Ночь в отеле
10 день	Ночью трансфер в аэропорт, вылет в Ригу.	

**\*Стоимость тура рассчитываем по запросу**

\*указанные гостиницы, AR-TUR предлагает как предложение.

**В стоимость тура включено:**

- Размещение в отелях 3\* и кемпингах в 2-местных номерах (7 ночей);
- Питание – полупансион (завтраки и ужины);
- Все переезды и трансферы, а также экскурсии на машине без кондиционера (Innova / Xylo / Scorpio);
- Входные платы по программе;
- Услуги русскоговорящего гида по всей программе;
- Внутренние пермиты в Ладакхе и королевский сбор;
- Медицинская страховка.

**В стоимость не включено:**

- Международные авиаперелеты(от 420 EUR);
- Внутренние авиаперелеты;
- Виза в Индию.(67 EUR);
- Ночь в гостинице в Дели;
- Катание на верблюдах и другие активные программы (рафтинг и пр.);
- Фото и видео-съёмка;
- Личные расходы;

**Внутренние авиабилеты** (туда-обратно) от 320 EUR на 1 чел.;

- Delhi – Leh 08:40 – 10:00;
- Leh – Delhi 08:35 – 09:55;

Пермит (Иннар-лайн пермит) необходимо для посещения ограниченных район в Ладдакх. Пермит не можно оформлять для туристов, имеющих дипломатических паспорт и граждан Пакистана, Афганистана, Бирмы, Бангладеш и Китая.