

Кора вокруг Кайласа, Долина Гаруды, Царство Гугэ, Эверест 2026 г.

В день майского полнолуния и праздник Сага Дава, кора засчитывается за 8 обычных кор, Сага дава - это особенный день для всех буддистов, они празднуют день рождения Будды, день его просветления, и день его ухода. Согласно их вере, заслуги от благих дел, совершенных в этот день, увеличиваются в 100 000 раз.

За время путешествия Вы:

- Познакомитесь со столицей Тибета - Лхасой и его знаменитыми монастырями. В тибетском языке «Лхаса» означает "священное место". Здесь очень много солнца, поэтому этот город часто называют «солнечным»
- Поднимитесь по крутым ступеням дворца Потала – резиденции духовных и светских правителей Тибета – Далай-Лам
- Понаблюдаете за философским диспутом тибетских монахов в монастыре Сера
- Увидите мистическое озеро Ямдрог-цхо, которое находится на высоте 4488 метров, овеянное легендами и притягивающее внимание своими загадочными явлениями
- Побываете у Базового Лагеря Эвереста. Тибетское название Эвереста – Джомолунгма (высота 8848 м), что означает «Божественная», непальское название – Сагарматха - «Мать богов». Это самая высокая вершина на нашей планете и заветная мечта многих альпинистов. Совершенно удивительное по красоте пространство и потрясающее место силы, побывав в котором, у вас появится возможность получить ответы на самые сокровенные вопросы
- Искупаетесь в горячих источниках Тиртапури, где, как правило, тибетские паломники совершают омовения до или после обхода Кайласа
- Получите возможность окунуться в озеро с мертвой водой – Ракшастал, а затем - в самое священное, почитаемое и известное во всей Азии -озеро Манасаровар, для обновления, как физического, так и духовного. Вместе с горой Кайлас озеро Манасаровар является местом паломничества, привлекая религиозных людей из Индии, Тибета и других окрестных стран
- Совершите пятидневный священный обход вокруг горы Кайлас (53 км)
- Пройдете по маршруту Внутренней коры, к Южному лицу Кайласа и загадочной горе Нанди
- Побываете в уникальном древнем королевстве Гугэ и колыбели первой тибетской бонской цивилизации Шамшунг - Долине Гаруды. Вам посчастливится увидеть древнейшие фрески и внушительные пещерные комплексы, которое очень редко посещают Западные путешественники, так как Шамшунг расположен в труднодоступных и достаточно диких местах, хотя многие считают, что именно здесь и находилась таинственная мифическая Шамбала, царство просветлённых и мудрых людей.

Описание тура

Вид туризма: экскурсионный, паломнический
 Продолжительность: 18 дней
 Набор туристов в группу: 10 - 14 человек
 На маршруте работают: 1-2 гида-проводника

Описание по дням

1 день	<p>Перелет в Лхасу. Перелет в Лхасу. Встреча в аэропорту, трансфер в отель. Отдых. Акклиматизация. Ночь в отеле 4* в Лхасе. Высота 3650м</p>	Размещение: отель 4*
--------	--	----------------------



2 день	<p>Лхаса. Дворец Потала, Парк Норбулинка, музей Тибета.</p> <p>После завтрака туристы посетят Зимний дворец Далай-лам многих поколений - Поталу. Дворец строился с 641 г. по 17 в. , в нем - 999 роскошных комнат. Отсюда открывается прекрасная панорама столицы Тибета - Лхасы. Потала является историческим, архитектурным, политическим и религиозным центром Тибета. Восхищают своей архитектурой великолепные залы Красного и Белого Дворцов, множество часовен, крытые террасы резиденции Далай Ламы. На территории дворца в храме Пхакпа Лхакханг находится священная для буддистов статуя Авалокитешвары- бодхисаттвы сострадания. Здесь же располагается личный монастырь Далай Ламы, религиозная школа, келья монахов, сокровищница и кладовые помещения. После обеда экскурсия в Парк Норбулинка - "Летний дворец" Далай Ламы. Это самый большой и самый высокорасположенный искусственный парк в мире. В парке были целебные источники, в которых любили купаться и поправлять здоровье Далай-ламы. После посещения Норбулинки мы посетим Музей Тибета, где прикоснемся к истории, культуре и религии Тибета.. Далее - монастырь Джокханг- это один из самых знаменитых монастырей Тибета, т.к. сюда приходят приверженцы всех школ тибетского буддизма и даже последователи религии бон. С открытой крыши открывается великолепная панорама на весь город и дворец Поталу. Главная сокровищница монастыря - статуя Будды Шакьямуни, вылитая из драгоценных металлов и обильно украшенная драгоценными камнями, полагают, что она была привезена в Тибет в 7 веке в качестве приданого китайской принцессы. Ночь в отеле «Кайлаш» 3*.</p>	Размещение: отель 3* Питание: завтрак
--------	---	--



3 день	<p>Лхаса. Монастырь Сэра, монастырь Дрепунг. Храм Богатства.</p> <p>Утром экскурсия в монастырь Дрепунг, находящийся в 8 км к западу от Лхасы, на горе Гэньпэйцзы в западном предместье Лхасы. Это самый большой монастырь Тибета, занимает территорию в 200 тыс. кв.м., число лам и монахов в нем порой превышало 10 тысяч. Монастырь построен в 14 веке на пожертвования богатых семей и землевладельцев. Монастырь хранит богатейшую коллекцию исторических реликвий, художественных произведений и манускриптов. Затем переезд в монастырь Сэра, принадлежащий школе Гелуг (желтошапочников), расположенный в 5 км на севере от Лхасы. Название монастыря переводится, как "цветок шиповника". Монастырь основан в 1419 году одним из учеников Цзонхавы – реформатора тибетского буддизма. В свое время это был крупный учебный центр, в котором насчитывалось около 5000 монахов-воинов. В настоящее время здесь проживает только 300 монахов. Это один из трех самых крупных монастырей Лхасы. Ежедневно монахи, в своих традиционных одеждах ярко красного цвета, устраивают диспуты на философские темы, у нас будет возможность поприисутствовать на одном из них. Далее – в Храм Богатства. Небольшой по площади храм Богатства привлекает множество паломников. Здесь тибетцы приносят в жертву Божеству Богатства масло яка, тибетскую ячменную водку и шарфы Хадак. Просят божество о достатке в доме, об успехе в делах и т.д. С крыши храма открывается красивый вид на Лхасу. Ночь в отеле «Кайлаш» 3*.</p>	<p>Размещение: отель 3* Питание: завтрак</p>
--------	--	--

<p>4 день</p>	<p>Лхаса - Священное озеро Ямдрок - Гьянтце (монастырь Пелкор Чодэ)- Шигадзе. После завтрака, путешествие к одному из трех Великих озер Тибета- Яндрююн-г-цхо(Ямдрок цхо), которое находится на высоте 4488 метров. В прошлом богатое поселение, стратегически расположенное на слиянии нескольких важнейших торговых путей. Оно известно благодаря своим мистическим свойствам, предсказаниям и волшебству. Переезд в город Гьянтце (4040м.), где посетим монастырь Пелкор Чодэ. Монастырь Пелкор Чоде представлял собой комплекс из 15 монастырей трех разных традиций, что само по себе является редкостью для тибетского буддизма. 9 из монастырей принадлежали к школе Гелуг, 3 - Сакья и 3 - к немногочисленной традиции Будона, чей главный монастырь Шалу располагался рядом с Шигадзе. Здесь находится самая большая ступа Центрального Тибета - Кумбум. В ней пять этажей, множество комнат, статуй и алтарей. "Кумбум" означает "тысяча", поскольку здесь есть 1000 изображений Будд, божеств и бодхисаттв. Что касается статуй, то большая их часть была повреждена во время Китайской Культурной Революции, но сейчас восстановлена. Мы также увидим снаружи старинный форт, построенный еще в 14 веке. Форт расположен в центре города и эффектно венчает скалистый холм высотой несколько сот метров. Он был задуман, как главное оборонительное укрепление на дороге, ведущей в Лхасу с юга. Многочисленные постройки из белого камня и сейчас производят внушительное впечатление: высокие (5-8 м) и толстые (до 4 м) стены, мощные укрепления, массивные здания. На его территории размещался гарнизон, насчитывающий в мирное время 500 человек. Затем отправляемся во второй по значимости город Тибета Шигадзе (3836м.). Ночь в отеле 4* в Шигадзе.</p>	<p>Размещение: отель 4* Питание: завтрак</p>
<p>5 день</p>	<p>Шигадзе(Монастырь Ташилумпо) - Эверест. . После завтрака экскурсия в монастырь Ташилунпо, где в прежние века проживали Панчен Ламы. В настоящее время в монастыре, принадлежащем к Школе Гелуг, обучается 800 монахов. На территории храмового комплекса сохранились могилы всех Панчен Лам и 13-го Далай -Ламы. В главном храме находится старинная статуя Будды Будущего - Майтреи, высотой 26 м, над ее изготовлением трудились 900 человек в течение 4-х лет и было потрачено более 300 кг чистого золота. Переезд к Базовому Лагерю Эвереста*, который находится в Гималаях на границе Непала и Китая (Тибетский автономный район), сама вершина лежит на территории Китая. Размещение в отапливаемом кемпинге со стационарными палатками.</p>	<p>Размещение: кемпинг Питание: завтрак</p>

<p>6 день</p>	<p>Эверест - Сага. Тибетское название Эвереста – Джомолунгма (высота 8848 м), что означает «Божественная», непальское название – Сагарматха - «Мать богов. Рано утром поездка в базовый лагерь Эвереста. Встреча восхода солнца, на обратном пути из базового лагеря - посещение пещеры Падмасамбхавы. Переезд в Сагу. Размещение гестхауз.</p>	<p>Размещение: гестхауз</p>
<p>7 день</p>	<p>Сага - Манасаровар. Озеро Манасаровар располагается на высоте 4557 м над уровнем моря и является одним из самых высокогорных озёр мира. Площадь озера составляет около 520 км², глубина - до 82 м. Долина, в которой находится озеро, ограничена с юга Большими Гималаями, а с севера - хребтом Кайлас. Чтобы избавиться от грехов, люди купаются в озере и пьют его воду. Согласно индийской теологии, Манасаровар является центром Вселенной наряду со священной горой Кайлас. Озеро было сотворено из ума прародителя Брахмы. Последователи буддизма также полагают, что Манасаровар является легендарным озером Анаватапта, где королева Майя зачала Будду. Манасаровар соединен естественным каналом с меньшим по размеру озером Ракшастал. Существует легенда о живой и мертвой воде и мистический ритуал, по которому сначала нужно окунуться в озеро с мертвой водой-Ракшастал и «избавиться» от своего старого тела, а затем - в живую воду и обрести новое, молодое и совершенно здоровое физическое тело, аналогичные процессы при этом происходят и с вашими духовно-энергетическими телами. В тантрической традиции озера Манасаровар и Ракшастал ассоциируются с Солнцем и Луной. На берегах озера Манасаровар расположены несколько монастырей, самый крупный из которых называется Чиу Гомпа, в нем хранится прижизненная скульптура Будды- Чомденте. Великий Гуру Ринпоче провел здесь последние семь дней своей жизни на планете Земля, а также здесь много раз медитировал знаменитый йог - Миларепа. Осмотр висящего на скале монастыря Чиу (4560м) на берегу Манасаровара. Посещение монастыря Чиу, самостоятельный трек / прогулки у Манасаровара. С гребня, на котором стоят молитвенные барабаны, открывается великолепный вид на загадочное озеро. Размещение в горном приюте.</p>	<p>Размещение: горный приют</p>

8 день	<p>Манасаровар - Меньши - Источники Тиртапури - Долина Гаруды - Мэньши - Джада.</p> <p>После завтрака мы отправляемся к Горячим источникам Тиртапури, тесно связанным с именем гуру Римпоче, это третье по значимости священное место Тибета . Тибетские паломники, как правило, совершают здесь омовения до и после завершения обхода Кайласа. Мы поднимемся в Серебряный дворец Гаруды, посмотрим на чудо природы – белоснежные ванны горячих минеральных источников и окунемся в них. Есть поверье, что они обладают омолаживающим эффектом. В районе источника проложена миниатюрная кора, напоминающая путь вокруг святой горы, с собственным перевалом Дорма Ла и монастырями. Недалеко от местной гомпы, посвященной Гуру Римпоче, находится отпечаток его ступни на камне. По дороге к источникам мы посетим монастырь религии Бон – Гурген. Далее - исследование пещерного города Кюнлунг – столицы древней страны Шамшунг. Это был духовный центр жрецов религии Бон. Шамшунг – одно из самых загадочных высотных государств в истории человеческих цивилизаций. Это родина тибетской медицины, религии Бон и многих других культурных наследий и духовных достижений, традиционно связываемых с Тибетом. Когда-то это было одно из самых мощных королевств в Центральной Азии. Пещерный город стал открыт для посещения туристов совсем недавно, но и сейчас сюда приезжает очень мало людей, это связано с бездорожьем и труднодоступностью этих мест. Ночь в маленьком уютном зеленом городке – Джада. Размещение в гестхаузе.</p>	<p>Размещение: гестхауз Питание: завтрак</p>
9 день	<p>Джада - песчаный пейзаж Толинг - Цапаранг - Монастырь Толинг. Джада.</p> <p>Утром мы посетим монастырь Толинг, который считается "Восточным Ватиканом". Далее переезд в пещерный город Цапаранг, который ранее был столицей древнего царства Гугэ. Исследование пещерных дворцов и монастырей королевства Гуге и знаменитого в прошлом монастыря Толинг. Цапаранг - огромный комплекс развалин величественных некогда построек - пережил период расцвета в IX веке и был полностью заброшен в XVII веке. Огромное число монастырей, дворцов и часовен соединены между собой подземными туннелями и навесными мостами. Размещение в гестхаузе.</p>	<p>Размещение: гестхауз</p>
10 день	<p>Переезд Джада - Дарчен.</p> <p>Переезд в Дарчен. Подготовка к предстоящей коре вокруг священного Кайласа (6714 м.). Верующие четырех религий - индуисты, буддисты, джайнисты и приверженцы Бон - считают эту необычайную гору "сердцем мира", "осью земли", местом соприкосновения космических сфер. Со склонов этой горы берут свое начало великие реки Индии - Ганг, Брахмапутра, Инд, Кали Гандаки. В этом центре возможен прорыв уровней и обретение сакральных знаний. Размещение в гестхаузе.</p>	<p>Размещение: гестхауз</p>

11 день	<p>Кора День 1. Наш путь начинается рано утром от Дарчена (4800м). Путь лежит вдоль западного склона Кайласа. Если в местечке Сер-шунг отклониться на запад, пройти через реку, то можно посетить монастырь Чуку Гомпа, в котором сохранились три великие драгоценности: древняя ритуальная ракушка, беломраморный Будда, медный чан, в котором вода кипела без огня. 13 кор вокруг этого монастыря засчитываются за одну внешнюю кору. Попросив благословения на кору, начинаем путь до монастыря ДираПук Гомпа, где сохранилась медитационная пещера Мастера Миларепы. (4910м). В первый день мы преодолеваем 15 км, около 6-8 часов в пути. Размещение в гестхаузе. Высота 4890м.</p>	Размещение: гестхауз
12 день	<p>Кора День 2 Радиальный выход к северному лицу Кайласа. По желанию и самочувствию, можно совершить радиальный выход к Северному лицу Кайласа (5335м.). Дорога туда занимает 1,5 -2 часа, обратно -1 час.</p>	Размещение: гестхауз
13 день	<p>Кора День 3. Третий день коры самый сложный физически, необходимо пройти 18 км, около 7-9 часов пути, сегодня нам предстоит преодолеть перевал Дорма-ла (5390м). По пути до перевала мы проходим символическое кладбище Шивацал (5120 м), где паломники оставляют свои одежды или личные предметы в знак окончания прошлого периода своей жизни с надеждой на новую жизнь. Преодолев перевал, нам открывается Священное озеро Гаурикунд и Топор Кармы. Далее мы спускаемся к монастырю Зутул Пук (4630м). Здесь находятся самые важные медитационные пещеры Миларепы, где Великий Учитель размышлял о полете на Кайлас. Ночь в палатках или в монастырском приюте, по обстановке. Высота 4630м.</p>	Размещение: гестхауз
14 день	<p>Кора День 4. Завершающий день Коры. Сегодня спуск, 12 км, нас ждут около 4-5 часов пути. Дорога лежит по живописной долине Баркха, по дороге мы можем поразмышлять о пройденной коре. Возвращение в Дарчен. Размещение в гестхаузе.</p>	Размещение: гестхауз

15 день	Радиальный выход к Южному лицу Кайласа и горе Нанди. Сегодня у нас будет возможность пройти по маршруту Внутренней коры к горе Нанди, это будет самая сакральная часть всего нашего путешествия и самая сложная, как в физическом плане, так и в психологическом. Гора Нанди расположена южнее Кайласа, по версиям некоторых исследователей она является рукотворной, а внутри нее находятся Великие Учителя человечества в состоянии самадхи. Очень ранний подъем, сначала наш путь лежит к монастырю Селунг, отсюда начинается маршрут Внутренней Кору, далее к горе Нанди, здесь открывается самый потрясающий вид на Кайлас, и затем к Южному лицу Кайласа и 13-ти священным чортенам. В этом месте возможна внутренняя трансформация и обретение сакральных знаний, проявление различных феноменов. Медитации. Возвращение в Дарчен. Выход к Южному лицу Кайласа в день майского полнолуния и праздника Сагадава считается большим накоплением заслуг, и наивысшим благодеянием! Такая кора засчитывается за восемь Кор!!!	Размещение: гэстхауз
16 день	Дарчен - Сага. Дарчен - Сага. Размещение в гэстхаузе.	Размещение: гэстхауз
17 день	Сага - Шигадзе. Сага - Шигадзе, Размещение в отеле 4*	Размещение : отель 4*
18 день	Вылет из Лхасы. Шигадзе, трансфер в аэропорт. Вылет из Лхасы. Возможен авиаперелет в Пекин, Гуанчжоу, Шанхай, Ченду.	:

Стоимость туров

17-05-2026 - 03-06-2026, количество дней: 18, цена: 2430

ВНИМАНИЕ:

1. Страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями запрещено путешествие в Тибет.
2. Перед отправлением в Тибет, всем туристам выдается информация о мерах безопасности в Тибете, которую должен **подписать каждый участник группы**.

* Примечание: в Базовом лагере можно находиться не более 40 минут, просьба содействовать паспортному контролю, проводимому пограничными службами каждый раз по прибытии в БЛЭ. Запрещено фотографировать пограничников и их лагерь. После посещения БЛЭ военнослужащие проверяют фото- и видеосъемку туристов

* Выход к Южному лицу Кайласа - по состоянию участников и их готовности к этому маршруту

Для ОФОРМЛЕНИЯ ПЕРМИТА на въезд в Тибет ПО ЭТОЙ ПРОГРАММЕ НАМ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ОТСКАНИРОВАННЫЕ КИТАЙСКИЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ВИЗЫ И ПАСПОРТА УЧАСТНИКОВ ГРУППЫ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 марта 2026 года.

Взять с собой

Необходимое личное снаряжение:

1. Обувь трекинговая для движения - 1 пара (разношенные легкие или средние трекинговые ботинки или кроссовки)
2. Кроссовки повседневные

3. Сменная лёгкая обувь - 1 пара типа "кроксы"
4. Штаны трекинговые легкие, из синтетики - 1 пара
5. Футболка для движения, ходовая- 2 штуки (минимум 1 с длинным и 1 с коротким рукавом)
6. Флисовая кофта для движения - 1 штука (вес флиса от легкого до среднего)
7. Куртка/пуховик с капюшоном(ветровка, мембрана от дождя)
8. Теплая шапочка - 1 штука
9. перчатки плотные флисовые - 1 пара
10. Трекинговые носки для движения - 2-3 пары
11. Теплые носки для сна - 1 пара
12. Нижнее белье спортивное для движения - 2 комплекта
13. Комплект белья для сна (термобелье, или обычная футболка и кальсоны)
14. Солнечные очки с фактором защиты от УФ лучей UV400
15. Солнцезащитный крем для лица и рук с фактором защиты SPF 50
16. Головной убор для движения - (шляпа, кепка; как вариант - бандана) 1 шт
17. КЛМН - кружка, ложка, миска, нож - (пластик, алюминий, нержавейка или титан; НЕ рекомендуется фарфор, стекло)
18. Любимые продукты питания в дорогу, например, консервы, шоколад, сухарики
19. Емкость для воды (фляга/бутылка пластиковая или металлическая, 0.5-0.7л / гидратор)
20. Сидушка (подпопник)
21. Средства личной гигиены (зубная щётка и паста, туалетная бумага, небольшой флакон шампуня или жидкого мыла на 1-2 применения, маленькое полотенце; НЕ рекомендуются дезодоранты, духи, косметика и избыточное количество средств для мытья и ухода за кожей)
22. Пластырь рулонный (заклеивать свои мозоли)
23. Индивидуальные лекарства (в т.ч. для адаптации в высокогорье)
24. Фонарик налобный лёгкий
25. Рюкзак лёгкий на 20-30 литров
26. Максимально теплый спальник (максимально комфортно в спальнике на критическую температуру -20 или -10).

Список не обязательных вещей, которые могут пригодиться и которые можно купить в Лхасе:

- альпиншток
- лекарства от горной болезни
- кислород
- горная одежда

Включено

В стоимость тура включено:

1. Размещение в отелях 4*: в Лхасе и Шигадзе с завтраком. В остальных пунктах гестхаузы без завтрака (не гарантируется двухместное размещение и наличие удобств в номере).
2. Питание: только завтраки в отелях Лхасы и Шигадзе, в остальных пунктах без питания. Удобно оплачивать наличными.
3. Все трансферы согласно программе
- 4. Услуги русскоговорящего гида по всему маршруту**
5. Входные билеты на все экскурсионные объекты по программе
6. Групповой пермит на въезд в Тибет и все разрешения для проезда по маршруту.

* Примечание: в Базовом лагере можно находиться не более 40 минут, просьба содействовать паспортному контролю, проводимому пограничными службами каждый раз по прибытии в БЛЭ. Запрещено фотографировать пограничников и их лагерь. После посещения БЛЭ военнослужащие проверяют фото- и видеосъемку туристов.

В стоимость тура не включено:

1. Личные расходы
2. Чаевые гиду и водителю (по желанию клиентов). В связи с физической сложностью маршрута, советуем оставлять гиду и водителю каждому от 100 юаней (на питание + чаевые за услуги).
3. Яки, погонщики яков, носильщики на коре (стоимость не стабильна, советуем туристам оплачивать на месте, в среднем около 30-40 долларов за единицу в день).
4. Авиабилеты в Лхасу ч/з Пекин, Гуанчжоу, Шанхай, Катманду (Из Москвы в Лхасу через Ченгду от 600 \$US туда и обратно)
5. Медицинская страховка (по желанию)
6. Виза в Китай (туристическая, однократный въезд)

Дополнительно оплачивается:

1. Одноместное размещение (в гостиницах в Лхасе и в Шигадзе, в остальных пунктах не гарантируется одноместное размещение).
2. Оформление индивидуального пермита (в случае самостоятельного прилета в Лхасу)- 100 \$ с чел.
3. Оплата за пересылку индивидуального пермита по Китаю в город прибытия (Шанхай, Гуанчжоу, Ченгду) - от 85 \$ за группу.
4. Доплата за услуги в Пекине (встреча/проводы в аэропорту, трансфер, размещение) - в зависимости от количества ва человек в группе: от 150 до 230 \$.
5. Доплата за одноместное размещение в Пекине, отель 3*. - 80\$

Возможен самостоятельный прилет в Лхасу из любого города Китая, в таком случае возникает доплата за оформление индивидуального пермита и пересылка его по территории Китая в город, откуда вы вылетаете в Лхасу. Также возможен прилет из Катманду, тогда оформление китайской визы и получение разрешения на въезд в Тибет будет происходить в Непале. Дополнительные расходы на питание, чаевые и носильщиков на маршруте составят ориентировочно от \$500 на человека.