

Тибетская медицина в ДХАРАМШАЛЕ (5 ночей)

Индивидуальный тур С сопровождающим русскоговорящим гидом

Обращаем ваше внимание на то, что эта программа начинается в Амритсаре. В Амритсаре есть международный аэропорт, и в нем садятся самолеты ряда авиалиний из стран СНГ – таких как Узбекские авиалинии, Туркменские авиалинии. Поэтому тур предназначен в первую очередь для тех регионов, которым удобно пользоваться такими перелетами для прибытия в Индию. Если вам удобнее рейс до Дели – мы разработали отдельную программу с тибетской медициной, которая начинается и заканчивается в Дели (Тур «Золотой храм Амритсара и Дхармшала, город Далай-Ламы (с посещением центра **тибетской медицины**)» 7 ночей), мы его предлагаем в рамках этого же набора программ «Священные Гималаи»

МАРШРУТ	АМРИТСАР – ДХАРАМШАЛА (5) – АМРИТСАР
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ	5 ночей/6 дней

Программа разработана для тех, кто посещает Дхарамшалу, чтобы попасть **на прием к тибетским врачам центра Мен-Ци-Кханг**. В программе предусмотрены две консультации – первоначальная и уточняющая перед отбытием. Программа разработана под прибытие и отбытие из международного аэропорта в Амритсаре, также в программу не включены экскурсионные программы в целях экономии (мы привели все возможности как дополнения), так как основная цель – здоровье. **Дхарамшала**, расположенная в верхней холмистой местности долины Кангра, с видами на впечатляющую горную гряду Дхауладар, является фактически центром тибетского буддизма Индии. Начиная с 1959 года здесь находится Правительство тибетских беженцев и резиденция главы тибетцев его Святейшества Далай-Ламы. В тибетской части города доминирует тибетская культура и образ жизни. Здесь большое количество буддийских монастырей (гомпа), ступ, строений с чисто тибетской узнаваемой архитектурой, а также здесь находится Институт тибетской медицины Мен-Ци-Кханг, образованный при тибетском правительстве. У института есть много отделений по всей Индии, но здесь находится его центральная часть. Также Дхарамшала находится недалеко от столицы штата Пенджаб **Амритсара**, в котором находится настоящая святыня сикхской религии, всемирно известный **Золотой Храм**.

ДЕНЬ 1: ПРИБЫТИЕ В АМРИТСАР, ТРАНСФЕР В ДХАРАМШАЛУ [200 км/5-6 ч]

Прибытие в международный аэропорт Амритсара, после теплого приветствия, трансфер в Дхарамшалу. Прибытие в Дхарамшалу, регистрация, отдых и ночь в отеле.

[Высота Амритсара над уровнем моря: 218 м; Дхарамшалы: 1597 м]

ДЕНЬ 2: В ДХАРАМШАЛЕ [Первое посещение Тибетской клиники]

После завтрака – посещение **тибетского института медицины и астрологии Мен-Ци-Кханг** для персональной консультации с доктором.

Оставшаяся часть дня свободна.

Возможность занятия ЙОГОЙ И МЕДИТАЦИИ (за доплату)

Ранним утром у вас есть возможность посетить класс йоги и медитации длительностью 1 час. Йога позволяет оздоровить тело, ум и душу среди свежего горного воздуха.
[Вопрос наличия йога-инструктора на вашу дату, доплата **USD 15 на чел.**]

Возможность ПОЛДНЕВНОГО ЭКСКУРСИОННОГО ТУРА ПО ДХАРАМШАЛЕ (за доплату)

Сегодня вас ждет посещение **Храма в Бхагсунатхе**. **Бхагсунатх** – небольшой поселок в полутора километрах от Дхарамшалы. Главная его достопримечательность – это старинный шиваитский храм, согласно легенде его основал Царь Бхагсу в качестве просьбы о прощении Богу-Змее, у которого царь похитил воду из священного озера. Легенда это или нет, но при храме и сейчас есть два бассейна со считающейся священной водой для омовений. Также это место является излюбленным местом для пикников, откуда открываются прекрасные панорамные виды на долину Кангра и горные гряды Дхауладар. Затем вы побываете в Мклеодгандже – район Дхарамшалы, который также называют Малым Тибетом, так как здесь живет большое количество тибетцев и Далай-Лама. Здесь вы посетите **храмовый комплекс Далай-Ламы (Комплекс Цуглхаганг)** – внутри комплекса находятся также жилые помещения монахов (закрыты для посещения), ступы, монастырь и храмы. При входе в комплекс нужно оставить все свои личные вещи, включая фотоаппарат, проносить внутрь допускается только ритуальные предметы. В 1959 году духовный лидер Тибета попросил в Индии убежища, с тех пор Дхарамшала и Цуглакханг является центром непризнанного тибетского правительства. Здесь же находится и резиденция Его Святейшества, хотя здесь он бывает не часто. Далай-Лама дает уроки в местной гомпа, в которой представлены изображения Авалокитешвары, Будды Шакьямуни и Гуру Римпоче (Падмасамбхавы). В комплекс съезжается много паломников, которые совершают обходы (коры) священных для них храмов, ступ, резиденции Далай-Ламы.

Затем вы посетите **католическую церковь Св. Иоанна (St. John)**, в которой покоятся останки Лорда Элджина – британского вице-короля Индии 19го века.

[Доплата **USD 40 на чел.**, не менее 2 чел., в стоимость включено – машина, водитель, русскоговорящий гид, входные платы]

ДЕНЬ 3: В ДХАРАМШАЛЕ [СВОБОДНЫЙ ДЕНЬ/ТОЛЬКО РАЗМЕЩЕНИЕ]

Свободный день в Дхарамшале.

Возможность занятия ЙОГОЙ И МЕДИТАЦИИ (за доплату)

Ранним утром у вас есть возможность посетить класс йоги и медитации длительностью 1 час. Йога позволяет оздоровить тело, ум и душу среди свежего горного воздуха.
[Вопрос наличия йога-инструктора на вашу дату, доплата **USD 15 на чел.**]

Возможность ПОЛНОДНЕВНОГО ЭКСКУРСИОННОГО ТУРА по храмам и монастырям Палампуре – 70 км/3 ч в одну сторону (за доплату)

Сегодня вы отправитесь в **Палампур** – здесь находится большое количество чайных плантаций. Британцам так понравился армат местных чайных листьев, что чайными кустами был усажен любой мало мальски годный клочок земли. Район быстро стал процветать как центр производства чая и известен своим брендом «Чай Кангра», известным с 1880 года.

В Палампуре вы посетите **Монастырь Таши Джонг**, тибетский монастырь, известный

красивыми настенными росписями, являющийся важным духовным центром живущих здесь тибетцев.

Затем вас также ждет посещение **Храма Байджанатх**, посвященного божеству Шиве. Храм небольшой, с красивой архитектурой, перед входом в храм находится изображение быка Нанди – верного друга и ваханы Шивы. Храму почти тысяча лет - считается, что он был построен при короле Кумаон Катьюри в 12 веке. Здесь находится один из 12-ти джьотир-лингамов (сияющих знаков Шивы), разбросанных по всей Индии, поэтому храм является важным центром паломничества.

Затем дорога приведет вас к величественному **Монастырю Палпунг Шераблинг**, расположенному у подножья поросших хвойными лесами склонов долины Кангра. Монастырь является частью объединения храмов Палпунг –«сияющего единства изучения и практики». В монастыре живет более 500 монахов, это официальное место 12-го Тай Ситу Ринпоче, лидера течения тибетского буддизма Карма Кагью.

По дороге обратно в Дхарамшалу, если останется время, посетите **Храм Чамунда Деви**, один из важнейших религиозных центров, который также является местом нахождения одной из 51 Шакти питх (частичек богини Шакти). Храм посвящен богине Дурге (Чамунде), считается, что храм дарит душевный покой его посетителям и верующим.

[Доплата за полудневный тур **USD 70 на чел.**, минимум на 2 чел, в стоимость включена машина, водитель, русскоговорящий гид, входные платы]

ДЕНЬ 4: В ДХАРАМШАЛЕ [СВОБОДНЫЙ ДЕНЬ/ТОЛЬКО РАЗМЕЩЕНИЕ]

Свободный день в Дхарамшале.

Возможность занятия ЙОГОЙ И МЕДИТАЦИИ (за доплату)

Ранним утром у вас есть возможность посетить класс йоги и медитации длительностью 1 час. Йога позволяет оздоровить тело, ум и душу среди свежего горного воздуха.

[Вопрос наличия йога-инструктора на вашу дату, доплата **USD 15 на чел.**]

Возможность ПОЛДНЕВНОЙ ЭКСКУРСИИ в долину Кангра – 30 км/1.5 ч в одну сторону (за доплату)

Сегодня вас ждет поездка в **Долину Кангра**. Здесь вы увидите **Форт Кангры**, построенный в долине королевским семейством Кангры. Этот форт упоминается в документах о походе Александра Македонского, который имел место в 4 веке нашей эры. Это самый большой форт в Гималаях и один из старейших в Индии. В Кангре вы также посетите **Храм Ваджрешвари**, посвященный богине Ваджрешвари, «держательнице молнии (ваджры)» - воплощению богини Парвати. Этот храм также является местом, где находится одна из 51 Шакти Питх, частичек тела богини Шакти.

[Доплата за полдневный тур **USD 55 на чел.**, минимум на 2 чел, в стоимость включена машина, водитель, русскоговорящий гид, входные платы]

Возможность посещения СКАЛЬНОГО ХРАМА МАСРУР - 50 км/2 ч в одну сторону из долины Кангра (за доплату)

Далее из Долины Кангра есть возможность посетить **скальный храм Масрур**, который находится в 50 км к югу от долины. Храм высечен в цельном куске скалы, по стилю работы с камнем похожий на знаменитые храмы Эллары, он является уникальным для Северной Индии. Здесь можно найти изображения Рамы, Лакшмана, Ситы. *(Эта экскурсия является продолжением экскурсии в долину Кангра, поэтому она возможна, только если все участники экскурсии в долину решат посетить храм Масрур).*

[Доплата за поездку **USD 30 на чел.**, минимум на 2 чел, в стоимость включена машина, водитель, русскоговорящий гид, входные платы]

ДЕНЬ 5: В ДХАРАМШАЛЕ [ВТОРОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ТИБЕТСКОЙ КЛИНИКИ]

После завтрака – посещение тибетской клиники для повторной консультации с доктором. Доктор посмотрит результаты приема медикаментов, назначенных в первую консультацию, и уточнит назначение при необходимости. Оставшаяся часть дня свободна.

Возможность занятия ЙОГОЙ И МЕДИТАЦИИ (за доплату)

Ранним утром у вас есть возможность посетить класс йоги и медитации длительностью 1 час. Йога позволяет оздоровить тело, ум и душу среди свежего горного воздуха.
[Вопрос наличия йога-инструктора на вашу дату, доплата **USD 15 на чел.**]

Возможность ПОЛДНЕВНОЙ экскурсии в Норбулингка и Монастырь Гьютто – 17 км/40 мин. в 1 сторону (за доплату)

Сегодня вы посетите **Институт Норбулингка**, названный тем же именем, что и летняя резиденция Далай-Ламы в Лхасе в Тибете (Китай) – главное здание комплекса является ее уменьшенной копией. Это прекрасное место для ознакомления с тибетской культурой и искусством. В здешнем музее можно увидеть фигуры танцоров в ритуальных тибетских костюмах, сцены из жизни обычных тибетцев в национальных костюмах, библиотеки древних манускриптов и многое другое.

Также вы посетите **Монастырь Гьютто в Сидхбари**, это монастырь течения Гелуг па тибетского буддизма, он является временной резиденцией 17го Кармапы, Огьена Тринлей Дордже. Его «оригинал» также находится в Тибете, аналог был построен заново, уже в Индии. Монастырь специализируется на изучении тантрической медитации, ритуальных искусств и буддистской философии.

[Доплата за поездку **USD 45 на чел.**, минимум на 2 чел, в стоимость включена машина, водитель, русскоговорящий гид, входные платы]

ДЕНЬ 6: ТРАНСФЕР ДХАРАМШАЛА-АМРИТСАР [205 км/5-6 ч]

После завтрака – выписка из отеля и трансфер в Амритсар. В Амритсаре вы посетите **Золотой Храм** (его также называют Хармандир Сахиб или Сварна Мандир), который считается самой священной и популярной сикхской гурудварой Индии.

В зависимости от вашей дальнейшей программы - трансфер в отель Амритсара (не включен в стоимость) или в международный аэропорт.

Стоимость:

Тибетская медицина в Дхарамшале (из Амритсара) [05 ночей]			
АМРИТСАР – ДХАРАМШАЛА (5) – АМРИТСАР			
ЦЕНА НА ЧЕЛ. В USD НЕТТО	5*	4*	3*
01 чел.	\$1169	\$1050	\$1015
02 чел.	\$602	\$543	\$508
03 - 04 чел.	\$520	\$455	\$419
05 чел. и более	\$460	\$402	\$360
Доплаты на человека в USD			
Доплата за SNGL	\$219	\$153	\$153
Доплата за доп. кровать	\$165	\$118	\$95

В стоимость включено & не включено

В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО

- Размещение на основе ½ DBL/TWIN
- Ежедневный завтрак в отеле
- Сопровождающий русскоговорящий гид-эскорт на весь тур**
- Русскоговорящий менеджер в головном офисе Travelite на связи 24 часа**
- Кондиционированный транспорт с шофером для всех трансферов
- Все текущие налоги

В СТОИМОСТЬ НЕ ВКЛЮЧЕНО

- Консультации с доктором и медикаменты не включены, так как размер оплаты за консультацию зависит от диагноза и каждого конкретного случая. В любом случае стоимость консультации очень невелика (обычно не превышает 5 долл). Также для информации – стоимость тибетских медикаментов на 3 месяца лечения ориентировочно составляет 20-100 долл, часто также пациенты приобретают медикаменты на полгода.
- Расходы персонального характера, такие чаевые и вознаграждения, стирка, звонки, факс, интернет, напитки, плата за фото- и видеосъемку на монументах, медицинские расходы, налоги в аэропорту и пр.
- Все, что указано в качестве доплаты и возможных дополнений по желанию за дополнительную плату
- Международные и внутренние авиабилеты.
- Плата за индийскую визу (приглашение мы выписываем бесплатно после оплаты тура)
- Любые другие услуги, не упомянутые как включенные

ЗАМЕЧАНИЯ

- Регистрация в отелях обычно в 14-00, выписка из отелей обычно в 12-00 полудня
- Ограничения по перевозке багажа на внутренних авиалиниях – 15 кг сдаваемого и 7 кг ручного багажа
- Цена включает только то, что указано в программе
- Стоимость указана на человека, в долл. США, ½ DBL, **оплата в гривне по коммерческому курсу на день оплаты.**
- В случае любого значительного колебания курсов иностранных валют, введения новых налогов, повышения стоимости топлива, мы оставляем за собой право соответственно пересмотреть цену
- В случае отсутствия мест в указанных отелях, будут предложены альтернативные отели того же стандарта
- В случае форс-мажорных ситуаций (таких как изменение погодных условий, заторов на дорогах, политических событий, задержки или отмены авиарейсов и пр), если в процессе тура произойдет вынужденная задержка, изменение, отклонение от программы, мы с согласия и в интересах клиента сделаем все возможное, чтобы максимально реализовать описанную выше программу, и при необходимости организуем дополнительные услуги. В случае, если эти дополнительные услуги вызовут дополнительные расходы – эти расходы должны быть покрыты за счет клиента. По тем частям программы, выполнение которых стало невозможно из-за форс-мажорной ситуации, компенсация производится не будет