

Экспедиция в Тибет

www.tibetexperience.net

ཨོཾ Экспедиция в Тибет к Кайласу (Кайлашу) на сентябрьское полнолуние 2026

19 сентября – 3 октября 2026г (без учета перелетов)



Кайлас (Кайлаш) – священная гора для 6 религий. Самая загадочная вершина мира. В программе: совершение коры (ритуального обхода) вокруг Кайласа и посещение важнейших достопримечательностей Тибета: резиденции Далай-Ламы – дворца Потала, старой Лхасы, буддийских монастырей, главного храма религии бон и многое другое.

Кора вокруг Кайласа совершается в полнолуние.

В 2026 году священная гора Кайлас и озеро Манасаровар станут центром масштабного паломничества с уникальной астрологической энергией. Это – [Огненный год Лошади](#) по тибетскому календарю, и он происходит **один раз в 60 лет**. Именно в этот период паломничество к Кайласу считается в десятки раз более эффективным по духовным заслугам, чем в обычный год.

Программа экспедиции

1 день. 19 сентября. Прибытие в Лхасу

Акклиматизационный день, размещение в гостинице. В зависимости от времени прибытия может быть организована прогулка по старой Лхасе с посещением сувенирных лавок и магазинов. **Высота - 3650 м.**

2 день. 20 сентября. Лхаса

Посещение храма Джоканг, монастырей Дрепунг и Сэра. Монастырь/ храм Джоканг ("Дом Тайн") начали строить в VII веке, он считается самым священным местом Тибета. Центр буддийского паломничества. Охраняемый объект Всемирного Наследия ЮНЕСКО. Монастырь Сэра расположен в 6 км. от Лхасы, это один из самых крупных буддийских монастырей и знаменитый университет школы Гелуг тибетского буддизма. Монастырь известен знаменитыми монашескими диспутами.

Монастырь Дрепунг. До 1959 г. в монастыре проживало более 10 тыс. монахов. В прошлом – самый большой монастырь Тибета. Основной дворец построен в 1518 г. по указанию Далай-ламы II, был основной резиденцией Далай-лам до середины XVII в.



Дворец Потала в Лхасе

3 день. 21 сентября. Лхаса

Посещение величественного Дворца Потала. Дворец Потала – дворец и буддийский храмовый комплекс, основная резиденция Далай-лам. Место паломничества. Название происходит от мифологической горы Поталака, («гора Великолепие»), которую считают обителью Бодхисаттвы Авалокитешвары. Охраняемый объект Всемирного Наследия ЮНЕСКО.

Дворец Потала - одно из чудес Азии, в котором мечтают побывать миллионы людей во всем мире.

4 день. 22 сентября. Лхаса.

Посещение монастыря Ганден и пещерного комплекса Драк Ерпа. Монастырь Ганден расположен в 50 км от Лхасы. Это один из красивейших буддийских монастырей и университет школы Гелуг, место паломничества. Ранее Ганден был одним из трёх государственных монастырей. Название Ганден (перевод санскритского «Тушита») — легендарная обитель Будды Майтреи. Монастырь находится **на высоте 3800 м.**

Пещеры Драк Ерпа (Drak Yerpa) – в 16 км. севернее Лхасы. Живописное и мистическое место, в котором медитировал сам Падмасамбхава со своей супругой Еше Цогьял.



Озеро Ямдрок и белый як - священное животное Тибета

5 день. 23 сентября. Отъезд в Гьянгдзе, ночевка в Шигадзе.

По пути посещение озера Ямдрок-цо и ледника Каро-ла. Посещение монастыря Пелкор Чёде и ступы Кумбум.

Озеро Ямдрок расположено на высоте 4441 метров между Гьянгдзе и Лхасой. Протяжённость — более 73 километров, площадь — 621 км². Имеет 9 островов. Одно из самых красивых мест в мире. Одно из 6 священных озёр Тибета. По пути остановка на обзорной площадке, где можно сфотографироваться на фоне озера, горного хребта Ньинчен Камсанг (Nyenchen Kamsang). Желающие смогут сфотографироваться верхом на яке. Перевал Карола находится **на высоте 5036 м**. Здесь же можно увидеть знаменитый ледник Карола, его площадь занимает 9,4 км².

Город Гьянгдзе расположен **на высоте 3977 м**. на «дороге дружбы» между Катманду (Непал) и Лхасой. Третий по значению город Тибета. Пелкор Чёде – монастырь, получивший известность благодаря уникальной буддийской ступе Кумбум. Он управляется тремя различными школами тибетского буддизма: Сакья, Гелуг и Кагью. Кумбум обозначает 100 000 образов. Название соответствует содержанию: статуи, хранившиеся в ступе, в основном, уничтожены во время Культурной революции и впоследствии восстановлены, но фрески, созданные в 14 веке непальскими и тибетскими мастерами, хорошо сохранились. Переезд в Шигадзе, ночевка в гостинице. (Посещение достопримечательностей Шигадзе предусмотрено на обратном пути).

6 день. 24 сентября. Переезд в Сагу, важный пункт на пути к Кайласу. **Высота – 4640 м.** Ночевка в гостинице с базовыми условиями.



Большой Гималайский Хребет, гора Гурла Мандхата, озера Манасаровар и Ракшас, Кайлас

7 день. 25 сентября. Переезд в Дарчен. Подготовка к коре вокруг Кайласа.

Кора - это паломничество, обход священного места. Местность вокруг Кайласа одна из самых красивых в мире, пейзажи здесь неповторимы. Дарчен расположен справа от горы Кайлас **на высоте 4575 м.** Это стартовый пункт паломничества вокруг горы Кайлас.

Путеводитель по буддийской коре Кайласа можно [скачать на нашем сайте](#).

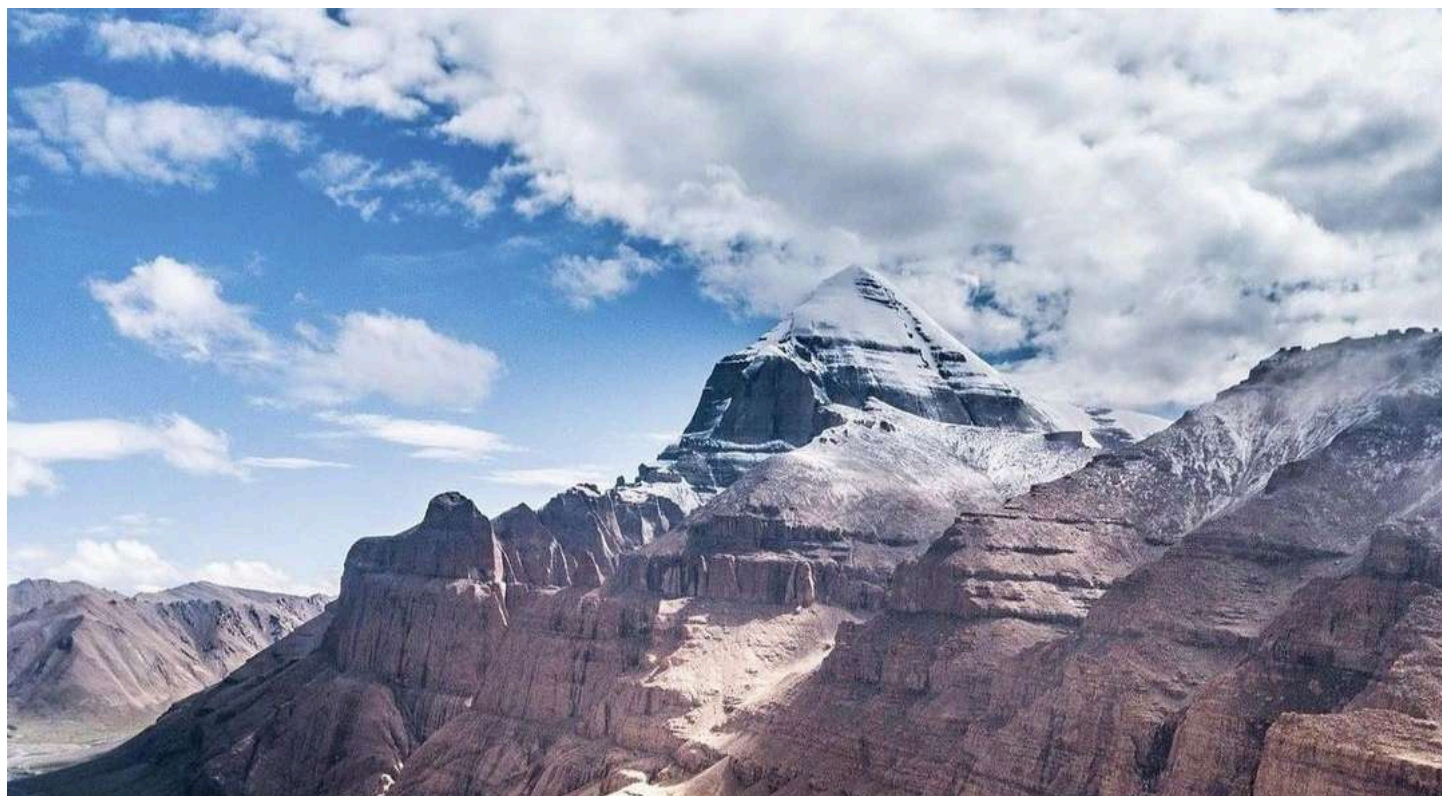
Кайлас – священная гора для 6 религий: индуизма, буддизма, джайнизма, тенгрианства, айявари и религии бон. Буддисты, индуисты, джайны, айявари и туристы обходят Кайлас по часовой стрелке, последователи религии бон – против часовой стрелки.

8 день. 26 сентября. Полнолуние. Начало коры вокруг Кайласа.

Трек в монастырь Дрира-пхуг. Факультативно посещение монастыря Чуку (Чуку гомпа), (4810 м.) Ночевка в гесте **на высоте 4981м.**

9 день. 27 сентября. Второй день коры вокруг Кайласа.

Размещение гестхауз. Переход через высшую точку маршрута, перевал Дрельма-ла (5660 м.), трек к монастырю Зутрул-пхуг. **Ночевка на высоте 4835 м.**



10 день. 28 сентября. Третий день коры вокруг Кайласа.

Во второй половине дня - отъезд в поселок Чиу на берегу озера Манасаровар. Размещение гестхауз. **Озеро находится на высоте 4600 м.**

На Западе озеро известно по своему санскритскому имени: Манасаровар. Мапа означает «разум», а Sarovar – озеро. В индуистской мифологии бог Брахма, создатель Вселенной, сотворил это озеро в своем сознании. Последователи буддизма полагают, что Манасаровар – это легендарное озеро Анаватапта, в котором королева Майя зачала Будду. Буддисты не купаются в озере. Индуисты, наоборот, считают, что каждый, кто искупается в озере, очистится от грехов и после смерти попадет в обитель бога Шивы. Купание в озере возможно, но не одобряется местными жителями.

11 день. 29 сентября. Трек к монастырю Гьянгдрак. Внутренняя кора Кайласа.

Прохождение [внутренней коры](#) не гарантируется, так как официально этот маршрут закрыт. Кроме того, внутреннюю кору нельзя проходить в плохую погоду, при сильном снегопаде, дожде или тумане. Маршрут внутренней коры считается опасным из-за вероятности камнепадов. Пройти этот маршрут могут только опытные и хорошо подготовленные трекеры. Если вы не хотите пройти маршрут полностью, вы можете дойти только до монастыря Гьянгдрак (5060 м.) Ночевка в Дарчене.



Монастырь Гьянгдрак на маршруте внутренней коры и озеро Ракшас Тал

12 день. 30 сентября. Короткая поездка к озеру Ракшас. Возвращение в Сагу.

Название озера переводится как «озеро демона». Озеро имеет плохую репутацию как у буддистов, так и у индуистов. Считается, что озеро Манасаровар всегда спокойно, в то время как на поверхности озера Ракшас всегда можно увидеть рябь.

13 день. 1 октября. Переезд в Шигадзе.



Размещение в гостинице. **Высота — 3836м.** Шигадзе – второй по значению город Тибета. Самая знаменитая достопримечательность Шигадзе – крупнейший в современном Тибете монастырь Ташилунпо, резиденция Панчен-Ламы. В тибетской буддийской иерархии Панчен-Ламы считаются реинкарнациями Будды Амитабхи, они вторые по рангу после Далай-Лам. Неизгладимое впечатление производит 26-метровая статуя Будды будущего Майтреи, на создание которой ушло 280 кг. золота.

14 день. 2 октября. Переезд в Лхасу.

По дороге - посещение храма и монастыря Юндрунг Линг, основного храма религии Бон в Тибете. Размещение в Лхасе в гостинице.

Иногда религию Бон называют «черной верой». Иногда о Боне говорят как о «добуддийской религии Тибета». Далай-Лама признает Бон пятой школой тибетского буддизма. В настоящее время примерно 10% населения Тибета исповедуют религию Бон.

15 день. 3 октября. Лхаса. Вылет.

Визы, перелеты и всё необходимое

Виза в Китай

Виза в Китай для граждан Беларуси, России, Казахстана не требуется. Если вы гражданин страны, которым требуется виза в Китай, вы оформляете ее самостоятельно. Визу в Китай необходимо оформить за 30 дней до вылета.

Перелеты

Мы регулярно отслеживаем цены на перелеты, и будем сообщать всем заинтересованным о подходящих перелетах и приемлемых ценах по мере появления билетов в продаже. Мы рекомендуем купить такие билеты:

885 \$

Багаж 23 кг — 1 шт Ручная кладь 8 кг — 1 шт

Время вылета	Откуда	Время в пути	Пересадка	Время прилета	Куда
21:15	Москва 17 сен, чт	1д 11ч 55м в пути, 1 пересадка	SVO — CAN — LXA	14:10	Лхаса 19 сен, сб
15:00	Лхаса 3 окт, сб	1д 9ч 15м в пути, 1 пересадка	LXA — CAN — SVO	19:15	Москва 4 окт, вс

Это недорогой перелет через Гуанчжоу, дающий возможность отдохнуть между длительными перелетами. Авиакомпания предоставляет гостиницу для ночевки.

Пермит в Тибет

По правилам, установленным правительством Китая, для посещения Тибета все иностранцы должны получить т.н. пермит (специальное разрешение). Пермит оформляется за три недели до вылета. Оформлением пермита занимаемся мы.

Горная болезнь

Программа путешествия составлена с учетом того, что у кого-то из участников экспедиции могут появиться симптомы горной болезни. Город Лхаса, первый тибетский город в маршруте, находится на высоте 3650 м. Здесь предусмотрен акклиматизационный день, далее будет постепенный набор высоты. Максимальная высота на маршруте — ~5660 метров. Если вы страдаете хроническим заболеванием (астма, диабет, хроническая мигрень и т.п.) перед поездкой необходимо проконсультироваться с врачом. Более подробно о горной болезни вы можете почитать на специализированной [странице нашего сайта](#).

Страховка

Страховка приобретается самостоятельно. Рекомендуем страховую программу включающую горный трекинг, сумма покрытия 50000+ EUR/USD. Сама страховка стоит от 60 дол. Страховка должна быть оформлена на все дни пребывания в Китае.

Одежда и снаряжение

Список необходимых вещей вы найдете на специализированной [странице нашего сайта](#).

Все перечисленные на сайте вещи можно купить в Лхасе, кроме трекинговой обуви. (Обувь тоже можно купить в Лхасе, но ко времени экспедиции обувь должна быть разношена).

Проживание

11 ночей проживание в гостиницах, 3 ночи - проживание в гестхаузах. В гостиницах двухместное размещение. Одноместное размещение в гостиницах (но не в гестхаузах) возможно за дополнительную плату. Гостиницы в Лхасе и Шигадзе семейного типа с включенным завтраком. Гостиницы в Саге и Дарчене простые с базовыми условиями и без завтрака.



Цена и порядок расчетов

Стоимость: \$2200.

Скидка 10% за каждого найденного попутчика.

В эту стоимость включено:

- передвижение по Тибету на минивэне согласно программе;
- сопровождение англоговорящего гида;
- проживание: в Лхасе, Шигадзе, Саге в гостиницах; в гостиницах двухместное размещение. В остальных местах – гестхаузы; одноместное размещение возможно за дополнительную плату;
- завтраки в гостиницах в Лхасе и Шигадзе;
- входные билеты в монастыри и музейные комплексы (в некоторых монастырях взимают плату за фотографирование, это не включено);
- пермиты (разрешения от властей на посещение Тибета и отдельно – некоторых регионов Тибета);
- проживание и питание гидов и водителей.

В стоимость не включено:

- авиабилеты
- виза в Китай
- питание, кроме завтраков в Лхасе и Шигадзе
- чаевые портеру, гиду и водителям
- оплата портеров (носильщиков) во время коры вокруг Кайласа;
- сопровождение гида на участке внутренней коры от монастыря Гьянгдрак до чортонов и обратно
- личные расходы.

Примерный бюджет поездки:

- стоимость поездки: 2200\$;
- авиабилеты: ок. 900\$ (цена может меняться);
- страховка: ок. 60\$;
- портеры ок. 150\$ (цена может меняться);
- питание и карманные расходы: ок. 400\$ (индивидуально).

Примерный бюджет поездки:

3710 дол.

Порядок расчетов:

деньги передаются представителю местного туристического агентства, организовавшего поездку, в Лхасе. Предоплата не требуется. Оплата поездки осуществляется в долларах США или в евро или в юанях по текущему курсу Bank of China.

Наши контакты

<https://www.tibetexperience.net>

viber, telegram, whatsapp +31 6 36335055

telegram [@olegbutenko](#)

e-mail: vtibete@gmail.com

Наша группа ВКонтакте: http://vk.com/tibet_experience

Пригласительная ссылка в частный канал в telegram: https://t.me/+S3oeinQ6orCYf_4t

! [ЗАПИСАТЬСЯ](#)