

# Экспедиция в Тибет

[www.tibetexperience.net](http://www.tibetexperience.net)



Экспедиция в Тибет к Кайласу (Кайлашу)  
на августовское полнолуние 2026

21 августа – 4 сентября 2026г (без дней вылета и прилета)



**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. 21 августа. Прибытие в Лхасу

Акклиматационный 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. 22 августа. 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. 23 августа. 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 обителю Бодхисаттвы Авалокитешвары. Охраняемый объект Всемирного Наследия ЮНЕСКО.

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

### **4 день. 24 августа. 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*

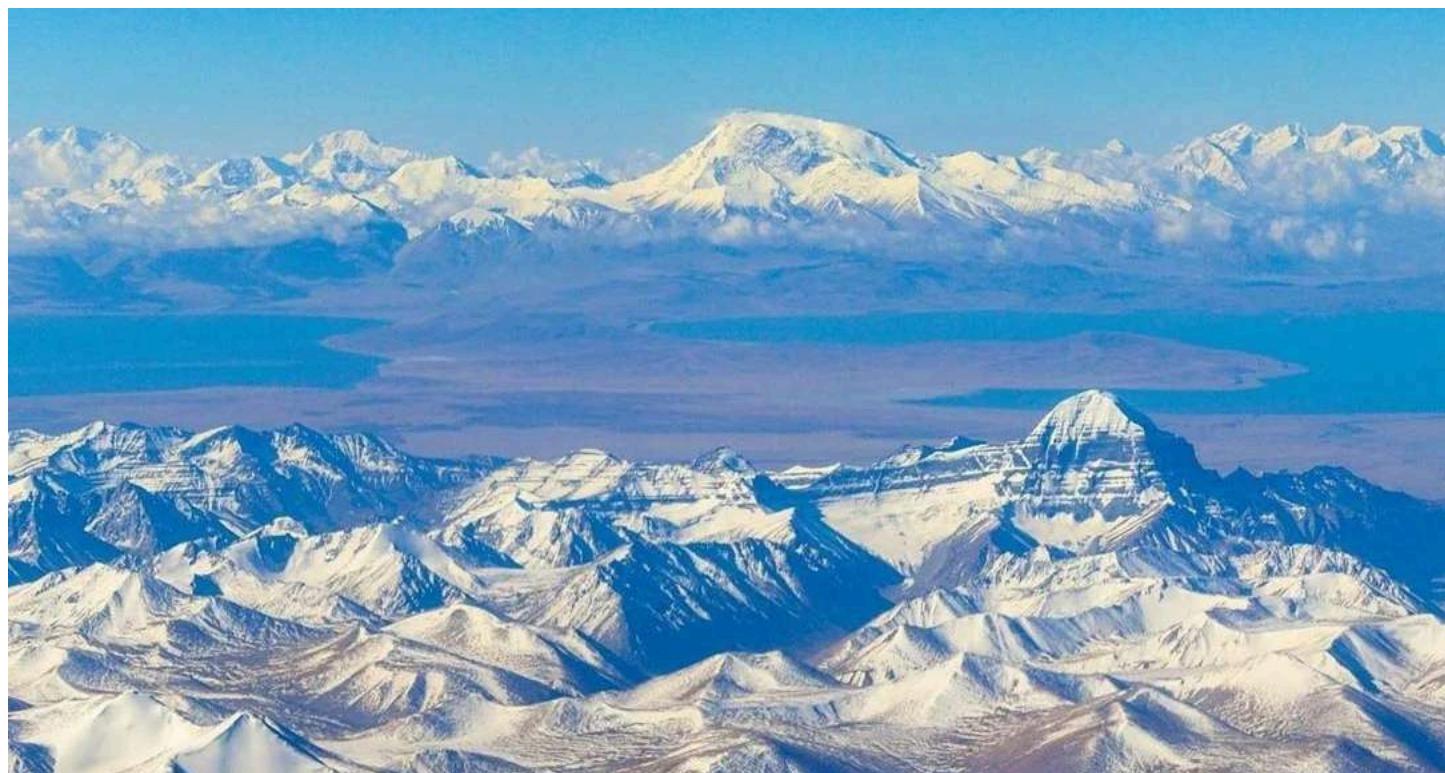
## **5 день. 25 августа. Отъезд в Гьянгдзе, ночевка в Шигадзе.**

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 км<sup>2</sup>. Имеет 9 островов. Одно из самых красивых мест в мире. Одно из 6 священных озер Тибета. По пути остановка на обзорной площадке, где можно сфотографироваться на фоне озера, горного хребта Нынчен 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 км<sup>2</sup>.

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 управляет 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. 26 августа.** 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. 27 августа. 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, айавари и религии бон. Буддисты, индуисты, джайны, айавари и туристы обходят Кайлас по часовой стрелке, последователи религии бон – против часовой стрелки.

## **8 день. 28 августа. 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. 29 августа. Второй день коры вокруг Кайласа.**

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



## **10 день. 30 августа. Третий день коры вокруг Кайласа.**

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

На Западе озеро известно по своему санскритскому имени: Манасаровар. Mana означает «разум», а Sarovar – озеро. В индуистской мифологии бог Браhma, 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. 31 августа. 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 треккеры. 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. 1 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. 2 сентября. 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. 3 сентября. 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. 4 сентября. 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:

 21:15 Москва 19 авг 2026, ср	 1д 11ч 55м в пути, 1 пересадка 	 14:10 Лхаса 21 авг 2026, пт
 15:00 Лхаса 4 сен 2026, пт	 1д 9ч 15м в пути, 1 пересадка 	 19:15 Москва 5 сен 2026, сб

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 акклиматационный 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 «Спорт» (в действительности мы не собираемся заниматься спортом, однако трекинг в горах страховой компанией может быть приравнен к скалолазанию), 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: \$2150.**

**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 чортенов и обратно
- личные расходы.

**Примерный бюджет поездки:**

- стоимость поездки: 2150\$;
- авиабилеты: ок. 800\$ (цена может меняться);
- страховка: ок. 60\$;
- портеры ок. 150\$ (цена может меняться);
- питание и карманные расходы: ок. 400\$ (индивидуально).

**Примерный бюджет поездки:**

3560 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](mailto:vtibete@gmail.com)

Наша группа ВКонтакте: [http://vk.com/tibet\\_experience](http://vk.com/tibet_experience)

Пригласительная ссылка в частный канал в telegram: [https://t.me/+S3oeinQ6orCYf\\_4t](https://t.me/+S3oeinQ6orCYf_4t)

**! ЗАПИСАТЬСЯ**