

**Maitri propone un viaggio in Ladakh e Zaskar, nel nord dell'India. Un viaggio intenso e profondo alla scoperta della cultura del buddhismo tibetano, immersi in un maestoso paesaggio.**

## 15 Agosto – 6 Settembre 2017 Fra grandi spazi e antiche tradizioni



Il nostro viaggio-trekking si svolgerà in **Ladakh**, dal tibetano Ladwangs: “paese degli alti valichi” e nel remoto **Zaskar**, raggiungibile in auto solo nella stagione estiva. Questa parte dell'India è un deserto d'alta quota, con improvvise oasi verdi create dal duro lavoro delle persone che lo abitano. Aria tersa, spazi grandiosi, Gompa (monasteri, o meglio “luoghi solitari”) in posizioni scenografiche, il sorriso dei bambini che si incontrano lungo il cammino... è difficile tramutare in parole l'esperienza di un viaggio in questi luoghi straordinari.



### Un viaggio adatto a...

- chi ama conoscere altre culture, immergersi nella vastità degli spazi naturali, percepire l'energia dei luoghi, essere aperto all'incontro con l'altro, andare fuori dalle strade più battute...
- chi possiede spirito d'adattamento ed è preparato alle sistemazioni spartane e agli scossoni sulle strade...
- chi accoglie l'eventuale imprevisto di viaggio con il sorriso e la flessibilità mentale di coglierne le opportunità...
- chi è in buona salute e non soffre di disturbi che rendono controindicata la permanenza in altitudine (affronteremo passi a più di 5000 metri e permanenze a più di 3500 metri).

### Per informazioni e iscrizioni:

Daniela Cerati +39 347-0438969

daniela.cerati@maitriweb.it

www.maitriweb.it

### In viaggio con l'esperto – Marta Ghelma (La Stampa 26/03/2017)

Sì, viaggiare. Ma dove, come e soprattutto: con chi? Se l'universo del travel si è sempre nettamente diviso tra i viaggiatori “fai da te” e i turisti fedeli ai tour organizzati, il trend di chi segue la “terza via” è in decisa crescita. Sempre più single, coppie, amici e famiglie, infatti, si affidano alla figura di un “esperto” scegliendo di vivere la vacanza come un'occasione per conoscere a fondo i diversi aspetti di un Paese. Antropologi, insegnanti di yoga, esperti di musica, appassionati gourmet, innamorati dell'India, accompagnatori di trekking e volontari sul campo, ecco una selezione di eccellenze professionali ed umane capaci di trasformare ogni singolo viaggio in un'esperienza davvero unica. Parola di viaggiatrice.

#### IN LADAKH CON DANIELA CERATI

«Ci sono luoghi, anche lontani, in cui ci si sente immediatamente “a casa”. A me è successo in Ladakh, il “piccolo Tibet” nello stato indiano di Jammu e Kashmir, stretto fra Cina e Pakistan. Alle persone che accompagno propongo la mia filosofia di viaggio: prendersi tutto il tempo per assaporare luoghi e atmosfere, il contatto con le persone del posto, vivere esperienze che rimarranno nel cuore. Il plus di viaggiare con me? La possibilità di praticare yoga e meditazione, di cui sono insegnante. Un'esperienza fondamentale per vivere pienamente il viaggio “nel qui ed ora”.