

PROPOSTA DE VIAGEM

Nepal, Tibet: Travessia dos Himalaias na Rota de Lhasa

Tibet, Nepal · 19 dias



Travessia do Tibete ao longo dos Himalaias para conhecer uma civilização ancestral e suas imensas riquezas culturais - 19 dias de viagem, breves marchas diárias, 16 noites de hotel, 1 em albergue

DURAÇÃO

19 dias

DESTINO

Tibet, Nepal

DIFICULDADE

Nível 1 - Sedentário

ALOJAMENTO

Hotel, refúgio

ACTIVIDADES

Breves marchas

TIPO

Breves caminhadas

PREÇO POR PESSOA DESDE

4,860 €*Preço em vigor à data de 23/09/2026*

Preparámos esta proposta com todo o detalhe para que possa avaliar a viagem com calma. Para reservar ou esclarecer qualquer dúvida, fale connosco.

[VER ESTA VIAGEM ONLINE](#)[LER TESTEMUNHOS DE VIAJANTES](#)

Voos incluídos

✓ Todos os voos mencionados em linha regular

Datas disponíveis

2026

10 - 28 Out

31 Out - 18 Nov

Sobre a viagem

Nepal, Tibet - Itinerário da Travessia dos Himalaias na Rota de Lhasa — 19 Dias

Kathmandu e os seus bairros antigos;

Visita de **Lhasa** e os seus monumentos míticos a destacar o **palácio Potala**, a residência dos Dalai Lama e o **templo Jokhang**, o mais venerado do Tibet;

Os mosteiros-universidade em **Drepung** e em **Sera**;

Visita ao “Lugar das Mil Imagens” – o **stupa Khumbum em Gyantse**;

Mosteiro de Tashilumpo em **Shigatse**;

O **mosteiro fortificado de Sera**, outrora o centro político do Tibet;

Rongbuk, onde se encontra o mosteiro mais alto do mundo;

A visão da imensa face norte do **monte Everest** (8849m),

Viajamos ao longo da cadeira dos Himalaias admirando todos os dias panoramas magníficos dos gigantes nevados.

Viagem do Nepal ao Tibete, Travessia dos Himalaias na Rota de Lhasa

Esta é uma surpreendente viagem num País de mistério conhecido pelo teto do Mundo onde iremos conhecer uma civilização ancestral dotada de uma riqueza cultural e religiosa ímpar com esta trevesia dos Himalaias.

Travessia de 19 dias do Nepal ao Tibet pelos Himalaias. Visite o Palácio Potala, Everest Base Camp e mosteiros ancestrais de Lhasa a Kathmandu. Grupos até 15 pessoas -

Protegido pela inexpugnável barreira dos Himalaias, o **Tibet** impediu desde sempre a entrada de estrangeiros no território como forma de proteger a sua religião e a sua cultura de influências externas. Governado pelo clero durante séculos, o País viveria mergulhado numa intensa actividade espiritual que descurou o progresso. A economia, o conhecimento e os costumes mantiveram-se num estado primitivo até meados do século XX quando ainda metade da população era nómada, o comércio realizava-se por troca de géneros e subsistiam os servos.

Viagem Nepal-Tibet: Do Vale de Kathmandu ao Planalto Tibetano

A nossa travessia de **Lhasa para Kathmandu** oferece-nos a visita dos seus mais importantes centros monásticos e artísticos acompanhados pelo magnífico panorama das grandiosas montanhas nevadas dos Himalaias.

Iremos admirar a imponência e o esplendor dos seus mosteiros, santuários, palácios e fortalezas colocados em locais preponderantes na paisagem insólita do desértico planalto tibetano.

Visitamos Lhasa e os seus monumentos míticos a destacar o **palácio Potala**, a residência dos Dalai Lama e o **templo Jokhang**, o mais venerado do Tibet.

Seremos constantemente surpreendidos por uma esplêndida profusão de riqueza artística e arquitectónica acumulada ao longo de muitos séculos de História. Há a destacar a visita de **Shigatse** cujo grandioso **mosteiro Tashilumpo** é a sede do Panchen Lama, a segunda autoridade do País, e Lhasa, a mítica capital do Tibet que permaneceu proibida a todo o estrangeiro até há poucas décadas. De caminho exploramos o **vale de Rongbuk** situado na base da imponente encosta norte do **monte Everest!**

Geografia

É a mais ampla região montanhosa do Mundo com cerca de dois milhões de Km² na Ásia Central, delimitada pelas cordilheiras dos **Himalaias, Karakoram, Pamir e Kun Lun**, com uma altitude média situando-se nos 4000m.

Clima

Continental, de grandes amplitudes térmicas, com escassa chuva durante todo o ano devido à barreira imposta pela cordilheira dos Himalaias. O período recomendado para se visitar o Tibet é de Abril a Outubro com temperaturas diurnas a atingir os 28°C. O período das chuvas é de Julho a Agosto, com alguma chuva nocturna e esporádicos aguaceiros durante o dia – é também o período em que o Tibet está mais verdejante e florido.

Links:

[The Office of Tibet](#)

[Tibet Travel, Loely Planet](#)

[History of Tibet](#)

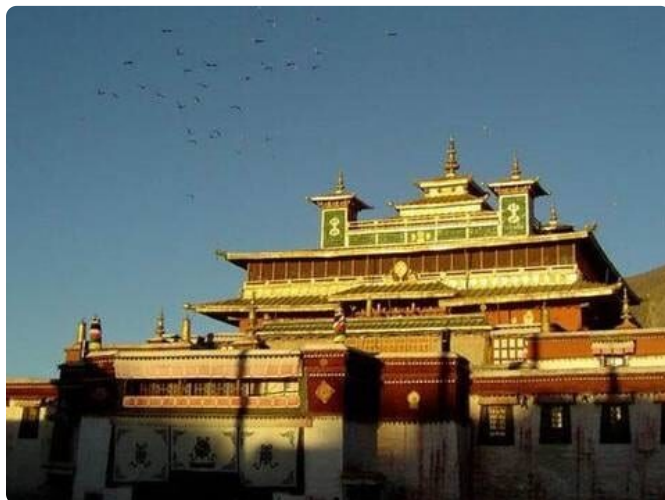
[Palácio Potala, Lhasa](#)

[Tibete : Tempo e clima – Onde e quando partir para viajar](#)

[Free Tibet](#)

Imagens





Programa detalhado

D1

Voos Lisboa-Kathmandu

Voos Lisboa-Kathmandu

D2

Chegada a Kathmandu

Chegada a Kathmandu, transporte para o hotel em **Thamel**, o bairro mais característico de **Kathmandu**

D7

Voo Kathmandu-Chengdu

Transporte para o aeroporto e voo Kathmandu-Chengdu. Hotel.

D8

Voo Chengdu-Lhasa

Viagem Nepal-Tibet: Do Vale de Kathmandu ao Planalto Tibetano

Voo Chengdu-Lhasa. Transporte para o hotel.

D9

Visitas dos grandes mosteiros Drepung, Sera, o palácio Norbulingka

Drepung significa uma pilha de arroz que vem do sânscrito Dhanyakataka, o nome do stupa no sul da Índia, onde o Buda ensinou o tantra Kalachakra. O mosteiro está localizado a 8 km a oeste de Lhasa. Com uma área de mais de 20000 m², os seus principais edifícios são o Tshomchen, os quatro principais tratsangs e o Ganden Potrang. Cada um deles tem as suas unidades residenciais, Khangstens e outros prédios funcionais. As principais estruturas seguem um plano arquitetónico simples. Cada um consiste num pátio, um grande salão e capelas internas. Dominada por um elevado

cume conhecido como **Gephel Utse**, Drepung foi fundada por Jamyang Choje em 1416. Este célebre Lama de barrete-amarelo nasceu perto de **Samye** numa família rica (um amigo de infância doou grandes quantias para a construção de Drepung). Com a contribuição de famílias ricas e senhores feudais, ele anunciou planos para criar um grande mosteiro. Um ano depois da construção o mosteiro albergava 2000 monges. Na época do Quinto Dalai Lama (1617-82), a sua população havia crescido para uns impressionantes 10 mil monges. Os peregrinos percorrem o complexo no sentido horário a partir do estacionamento em frente à entrada principal: Ganden Potrang, Tshomchen, Ngagpa Tratsang, Jamyang Lhakhang, Loseling Tratsang, Gomang Tratsang e Deyang Tratsang.

Sera é um dos seis grandes mosteiros da seita Gelugpa (os outros cinco são Drepung, Ganden, Tashilumpo, Labrang e Kumbum). **Sera** encontra-se na base do **Phurpa Chok Ri**, uma montanha da cordilheira de Tatipu que define o limite norte da cidade de Lhasa. Foi fundada em 1419 por Sakya Yeshe (1355-1435), um dos principais discípulos de Tsong Khapa. O complexo é hoje uma verdadeira cidade monástica e ocupa um terreno de quase 12 hectares. É composto pelos Grande Salão Tsokchen, três tratsangs e 30 Khangstens. Um Khangsten é um complexo residencial com capelas reservadas para monges vindos de diferentes áreas do Tibete, enquanto um Tratsang é um colégio que oferece estudos especializados, liderados por seu próprio abade (Khenpo). Era um centro vital para atividades religiosas e **Sera** orgulhava-se de ensinar mais de 5000 monges e noviços. É um dos mosteiros mais bem preservados do Tibete e os seus principais edifícios foram poupados durante a Revolução Cultural chinesa. Os peregrinos seguem um caminho bem trilhado quando visitam as capelas principais. A sequência básica no sentido horário é Sera Me, Ngagpa Tratsang, Sera Je, Hamdong Khangsten, Tsokchen, a ermida de Tsong Khapa.

O **palácio Norbulingka**, “O Parque com Jóias”, é um palácio que serviu de residência estival dos sucessivos Dalai Lamas desde 1755 até à ocupação do país pela República Popular da China, no fim da década de 1950.

Contém capelas, jardins, fontes e tanques. Para oeste, o Kalsang Potang construído por Kelsang Gyatso é um belo exemplo de arquitectura da seita do barrete-amarelo. A sua sala do trono totalmente restaurada é opulenta e os jardins são populares locais de picnic e providenciam um belo cenário para espectáculos teatrais, de dança e festivais, em particular o Sho Dun, ou “Festival do logurte”, que se realiza no início de Agosto, com famílias a acampar nos terrenos durante vários dias, rodeadas por coloridos guarda-ventos provisórios feitos com tapetes e lenços e gozando o calor do Verão.

O palácio fica localizado três quilómetros a oeste do **Palácio de Potala** que era o palácio de inverno. Também existe um zoo no **palácio Norbulingka**, criado originalmente para guardar os animais que eram oferecidos ao Dalai Lama.

Visita do palácio Potala e do templo Jokhang

O majestoso **palácio Potala** ergue-se sobre Lhasa e é um marco emblemático do Tibet. Pouco resta da estrutura original construída por Songtsen Gampo no séc VII além das suas fundações. Depois que Lhasa foi estabelecida como a capital do Tibete no século XVII, o Grande 5º Dalai Lama começou a construção do Palácio Branco (construído entre 1645 e 53), empregando 7000 trabalhadores e 1500 artesãos. Em 1648, o “Potrang Karpo”, Palácio Branco, foi concluído e o **palácio Potala** passou a ser usado como palácio de inverno pelo Dalai Lama. O “Potrang Marpo”, Palácio Encarnado, foi acrescentado entre 1690 e 1694. Está construído a uma altitude de 3700m. Foi inscrito pela UNESCO no Património Mundial da Humanidade em 1994. Depois o **templo Jokhang** e o **Norbulingka** foram acrescentados à lista como extensões do lugar classificado.

O Palácio Branco é a parte do palácio onde se encontravam os aposentos do Dalai Lama. Um pátio central pintado de amarelo, conhecido como “Deyangshar”, separa os aposentos de habitação do Lama e dos seus monges do Palácio Encarnado, o outro lado do Potala sagrado, que era totalmente devotado ao estudo religioso e à oração. Este contém as stupas de ouro — os túmulos de oito Dalai Lamas — a galeria de assembleia dos monges, numerosas capelas, e bibliotecas com importantes escrituras budistas.

Iremos visitar o bairro antigo de **Lhasa** onde encontraremos o **templo Jokhang** que tem 1300 anos e é um edifício com telhado dourado no centro do **mercado Barkhor**. O **Jokhang** é o templo budista mais sagrado e importante do Tibete. Foi fundado durante o reinado do rei Songtsen Gampo. Segundo a tradição, o templo foi construído para as duas noivas do rei: a princesa Wencheng da dinastia Tang chinesa e a princesa Bhrikuti do Nepal. Dizem que ambos trouxeram importantes estátuas e imagens budistas da China e do Nepal para o Tibete, que foram conservadas aqui como parte de seus dotes. A parte mais antiga do templo foi construída em 652. Nos 900 anos seguintes, o templo foi ampliado várias vezes com a última reforma feita em 1610 pelo Quinto Dalai Lama.

Situa-se na **praça Barkhor** que é o início de uma popular caminhada devocional de 1 km em torno do **templo Jokhang** e do bairro antigo praticada por peregrinos e locais.

D11

Lhasa, dia livre

Dia livre. Devido à incerteza da política vigente à data do governo do Tibete, deve conferir com o guia sobre as possibilidades de circular livremente.

D12

Viagem para Gyantse (254 km, 7h)

Etapa muito panorâmica. Tomamos a ancestral via das caravanas que se dirigiam para Lhasa, após atravessarmos a ponte sobre o rio **Yarlung Tsampo**. A estrada subirá até ao colo **Khamba La** (4794m) de onde avistaremos ao longe o imenso monte nevado **Everest** (8848m). Depois descenderemos para o planalto apreciando a magnífica vista do lago **Yamdruk Yamtso**, um dos maiores

lagos do Tibet. As suas águas são de um esplêndido azul turquesa e tem a forma de um escorpião; tem um comprimento de 72 km e situa-se a 4440m de altitude sendo rodeado por estepe e tundra. Tornamos a subir, até ao colo **Karo La** (5045m), o local onde o exército tibetano enfrentou em vão as tropas britânicas em 1904. Chegaremos a **Gyantse** (3950m), outrora uma importante cidade comercial mas que nos transmitirá a sensação do velho Tibete. (254 km, 7h).

D13

Shigatse. Visita do mosteiro de Gyantse, Pelkor Chode. e do mosteiro Tashilumpo em Shigatse. (93km, 2h)

De manhã, visitaremos o mosteiro de **Gyantse, Pelkor Chode**. O principal templo de Pelkor Chode, o Tsuklakhang foi construído em 1418-1425 AC pelo 2º príncipe de Gyantse. Era uma academia eclética com 16 dralsang (faculdades) pertencentes variadamente às escolas Sakya, Butonpa, Geluk e Kagyu. Todos os edifícios dralsang foram destruídos, no entanto, o salão principal foi preservado juntamente com a sua arte notável (15 imagens e murais). A câmara superior é decorada com mandalas fantásticas na tradição Sakya.

Continuaremos viagem até **Shigatse**, que fica na confluência dos **rios Nyangchu e Brahmaputra**. **Shigatse** é a segunda maior cidade do Tibete. Em Shigatse, visitaremos o mosteiro **Tashilumpo** que foi fundado em 1447 por um sobrinho e discípulo de Tsongkhapa que foi apelidado retroativamente de primeiro Dalai Lama. O mosteiro Tashilumpo é um esplêndido complexo arquitectónico formado por várias edificações, contendo admirável riqueza artística. **Shigatse** é tradicionalmente um importante centro agrícola produzindo uma grande diversidade de cereais e de legumes. Foi outrora rival de Lhasa em poder militar e religioso até que, no séc XVII, o quinto Dalai Lama unificou o Tibet com o auxílio dos mongóis. O seu mosteiro é a sede do **Panchen Lama**, o mestre do Dalai Lama por tradição e a segunda autoridade religiosa e política do País. (93km, 2h)

D14

Visita do mosteiro de Sakya de Sakya. Shegar (300 km, 5h)

Viajaremos em direção a **Shegar** passando pela cidade de **Sakya**. Sakya é a sede da escola Sakya que desempenhou um papel dominante na história política e religiosa do Tibete tendo sido muito poderosa e dominou o País nos séc XIII e XIV. Visitaremos o mosteiro que foi fundado em 1073 e tem uma arquitetura mongol, parecendo-se com um forte, e ocupa 18000m². Chegaremos a **Shegar**. (300 km, 5h)

D15

Rongbuk, Pernoita em refúgio. (85 km, 2h)

Logo após **Shegar** abandonaremos a Estrada da Amizade (: para com o Nepal) para viajarmos numa pista impressionante que nos conduzirá para o interior da cordilheira dos Himalaias através do **Qomolangma National Park**. Com a visão das majestosas montanhas nevadas passaremos por aldeias em locais remotos e veremos tendas de nómadas com os seus rebanhos de cabras e

manadas de yaks pastando nos prados. Chegaremos a **Rongbuk**, 5000m, local onde se encontra o antigo mosteiro nyingmapa, o mais alto do Mundo! Espectacular vista da imensa face norte do **Everest** (8849m). Pernoita em refúgio. (85 km, 2h)

D16**Everest Base Camp, Kyrong**

Tempo livre para admirar a vista soberba do Everest erguendo-se imponente ao longe. Regressaremos à estrada da Amizade dirigindo-nos para **Kyrong** passando pelo lago **Paiko Tso**.

D17**Kathmandu (160 km, 5h)**

Continuaremos o nosso caminho em direção à fronteira entre o **Nepal e o Tibete**. **Kyrong ou Gyirong** (Rasuwagadi no lado do Nepal) situa-se num desfiladeiro verdejante impressionante, e está localizado a 160 km de **Kathmandu** e a 820 km de **Lhasa**. Na fronteira, atravessaremos a ponte que une o Nepal ao Tibet. O nosso guia nepalês virá ao nosso encontro e prosseguiremos a viagem até **Kathmandu** pela autoestrada Prithvi, viajando por florestas luxuriantes ao longo do rio Trishuli, em estradas sinuosas que conduzem ao Vale de Kathmandu. **Kathmandu** é uma cidade historicamente rica e diversa, conhecida pela sua arquitetura deslumbrante, pelas intrincadas esculturas em madeira e pelos requintados trabalhos em metal que refletem a mestria dos artesãos Newar de séculos passados.

D18**Voos Kathmandu-Lisboa**

Transporte para o aeroporto e voos Kathmandu-Lisboa

D19**Chegada a Lisboa**

Chegada a Lisboa

O que inclui

- ✓ Todos os voos mencionados em linha regular,
- ✓ Todos os transportes mencionados no Nepal e no Tibet em veículo privado,
- ✓ Alojamento em hotel de boa categoria (3*) em quarto duplo com banho em Kathmandu, Dhulikhel, Patan, Lhasa, Shigatse, Gyantse,
- ✓ Guia de trekking em Dhulikhel,
- ✓ Guia tibetano falando inglês no Tibet,
- ✓ Alojamento em albergue simples em Rongbuk,
- ✓ Taxas de acesso a Yamdrok Tso, Karo La, Everest National Park e Patan,
- ✓ Pequeno almoço no Nepal.

O que não inclui

- ✗ Visto Nepal: USD 125 (dupla entrada),
- ✗ Visto China: USD 122 (brasileiros, USD 199),
- ✗ Taxas de aeroporto (cerca de USD 30. cada em Kathmandu, Chengdu, Lhasa),
- ✗ Taxas de acesso aos monumentos (cerca de CNY 800, Eur 100),
- ✗ Seguro de viagem,
- ✗ Transporte terrestre em Chengdu,
- ✗ Todas as refeições excepto o referido acima,
- ✗ Despesas de natureza pessoal,
- ✗ Gorjetas.

Condições particulares de participação

Condições Travessia dos Himalaias na Rota de Lhasa

Suplemento individual: Eur 620.

Suplemento época alta: partidas eJul-Ago +Eur 160.

Inscrição - Travessia dos Himalaias na Rota de Lhasa: Deve enviar-nos a ficha de inscrição preenchida junto com 30% do preço. Devido à grande afluência de viajantes nestas épocas, a sua inscrição deverá ser confirmada com a maior brevidade.

Descontos: Este programa não está ao abrigo da escala de descontos por antecipação de inscrição e/ou de grupo de amigos.

Partidas do Brasil: Consulte-nos sobre o itinerário de voos a partir da sua cidade a fim de lhe prepararmos uma proposta. Por favor indique o nome do programa, a data de partida, a cidade de onde partiria e os nomes das pessoas que viajariam consigo.

Partidas do Porto: Consulte-nos com a maior antecedência.

Alerta - Travessia dos Himalaias na Rota de Lhasa: O Tibet é uma região da China muito sensível dos pontos de vista político, social e cultural. As autoridades chinesas poderão interditar a entrada de turistas no Tibet a qualquer momento e sem aviso prévio, muito embora possam já ter-lhe concedido o visto para o Tibet.

Preço - Travessia dos Himalaias na Rota de Lhasa: Válido em 2026;

Nota: O preço dos voos é baseado em estimativas razoáveis para os trimestres futuros. As companhias aéreas poderão impor aumentos de preço dentro de prazos reduzidos por motivos vários que se prendem com economia, segurança e demais exigências legais. O preço dos hotéis e dos voos poderão alterar-se a partir de Outubro.

Seguro: O preço do seguro para esta viagem é de Eur 98 que abrange um período de 16 dias (por favor consulte as coberturas).

Alojamento: Por favor tenha em mente que alguns dos albergues/hotéis no Tibet são fracos do ponto de vista de asseio e de conforto. As reservas de quartos frequentemente não são respeitadas e poderão ocorrer alterações de improviso.

Transportes - Travessia dos Himalaias na Rota de Lhasa: Voos em classe económica na Emirates, Turkish ou Qatar, minibus fretados no Tibet, voo na China Airways de Kathmandu para Chengdu e Lhasa.

Acompanhamento: Guia profissional tibetano falando inglês.

Grupo: mínimo de 5 pessoas, máx 15; o grupo é internacional.

Alojamento proposto (ou similar):

Kathmandu: Traditional Comfort Hotel,

Dhulikhel: Hotel Himalayan Horizon,

Lhasa: Hotel Kyiucho,

Gyantse: Yuthuo Hotel,

Shigatse: Shiga Yangcha Hotel,

Shegar: Chomolungma Hotel,

Rongbuk: Rongbuk hotel,

Lower Kyirong: Mustang Hotel,

Programa - Travessia dos Himalaias na Rota de Lhasa: Em função das condições do tempo, da condição do grupo ou outras justificáveis, a organização poderá alterar o programa. Esta viagem, devido à sua persistente altitude, não é recomendável a crianças menores de 13 anos. O consulado chinês em Kathmandu retém os passaportes durante cinco dias, razão pela qual o programa prevê cinco dias no Nepal. Até 2019, havia voos diretos Kathmandu-Lhasa. Não foram repostos e teremos de voar via Chengdu com uma pernoita de hotel nesta cidade.

Documentação: Passaporte válido, 4 fotografias; vistos: chinês, a obter em Kathmandu pela nossa agência, nepalês, obtém-se no aeroporto de Kathmandu.

Vacinas: Nenhuma obrigatória.

Equipamento: Nenhum específico.

Nota -Travessia dos Himalaias na Rota de Lhasa: Após a sua inscrição receberá uma lista detalhada do equipamento a levar.

tilha-20out25

Testemunhos de viajantes

Veja o que dizem os viajantes que já fizeram esta viagem connosco:

<https://rotasdovento.com/destinos/nepal-tibet-travessia-dos-himalaias-na-rota-de-lhasa/#testemunhos>

VER PÁGINA ONLINE

TESTEMUNHOS

Os preços e datas apresentados são indicativos e estão sujeitos a confirmação no momento da reserva.

Proposta gerada em 23/09/2026 · Rotas do Vento · Viagens de Aventura desde 1992