

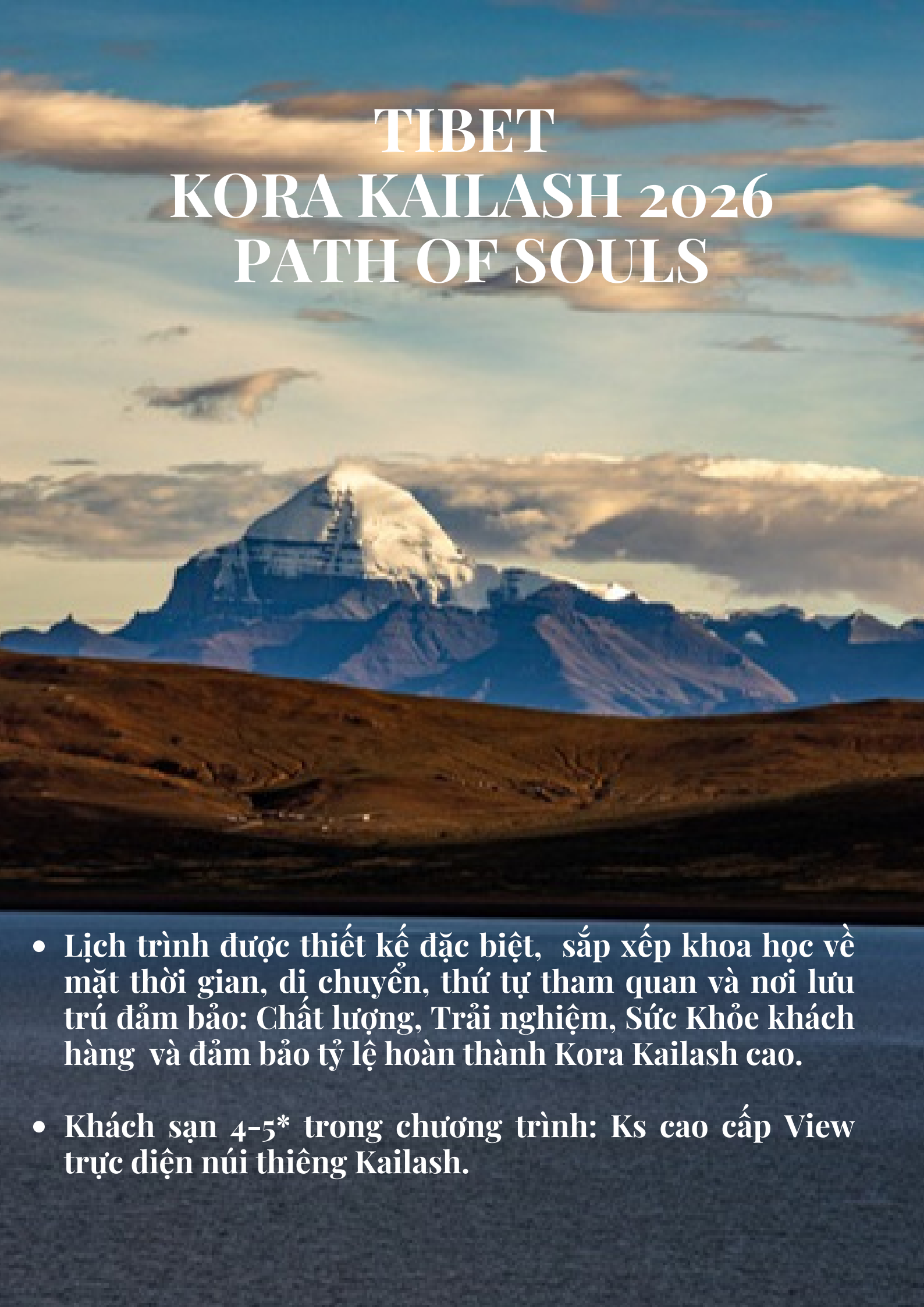
TIBET - THE SPECIAL JOURNEY

NÚI THIÊNG KAILASH

10N9D

KHỞI HÀNH:
06.06-15.06.2026
11.07-20.07.2026
29.08-06.09.2026

Hành trình khám phá trải nghiệm Tây Tạng với hồ thiêng và các thánh tích có ý nghĩa văn hóa lịch sử đặc biệt đối với Phật giáo Kim Cương thừa dãy Himalaya. Đặc biệt hơn cả hành trình tìm về và chiêm bái và Kora vòng quanh núi thiêng Kailash.



TIBET KORA KAILASH 2026 PATH OF SOULS

- Lịch trình được thiết kế đặc biệt, sắp xếp khoa học về mặt thời gian, di chuyển, thú tự tham quan và nơi lưu trú đảm bảo: Chất lượng, Trải nghiệm, Sức Khỏe khách hàng và đảm bảo tỷ lệ hoàn thành Kora Kailash cao.
- Khách sạn 4-5* trong chương trình: Ks cao cấp View trực diện núi thiêng Kailash.

Hành trình Kora Núi thiêng Kailash không chỉ là một chuyến du lịch thông thường, mà là một cuộc hành hương vào **cõi lõi của tâm thức**, đưa con người vượt qua những giới hạn của bản thể để chạm vào **"Trục vũ trụ"**. Lịch trình 10 ngày được thiết kế với sự kết hợp giữa những thánh tích nghìn năm và tiêu chuẩn nghỉ dưỡng cao cấp tại Tây Tạng, quý khách sẽ được bảo tồn năng lượng tối đa để thực hiện cuộc đại chuyển hóa tâm linh.

KAILASH: HÀNH TRÌNH CHẠM VÀO TRỤC VŨ TRỤ

Chủ đề: Thanh lọc Thân – Khai mở Tâm – Tiếp nhận Năng lượng Tối cao

Ý NGHĨA TÂM LINH CỐT LÕI

Hành trình này không chỉ là di chuyển, tham quan, trải nghiệm, mà là sự thực hành Tam Mật Tương Ứng: Thân đi bộ quanh núi thiêng (Kora), Miệng trì tụng chân ngôn, và Tâm luôn hướng về sự giác ngộ. Mỗi bước chân trên cung đường Kora được tin rằng sẽ tẩy sạch nghiệp chướng của một đời người, mở ra một chương mới đầy ánh sáng.

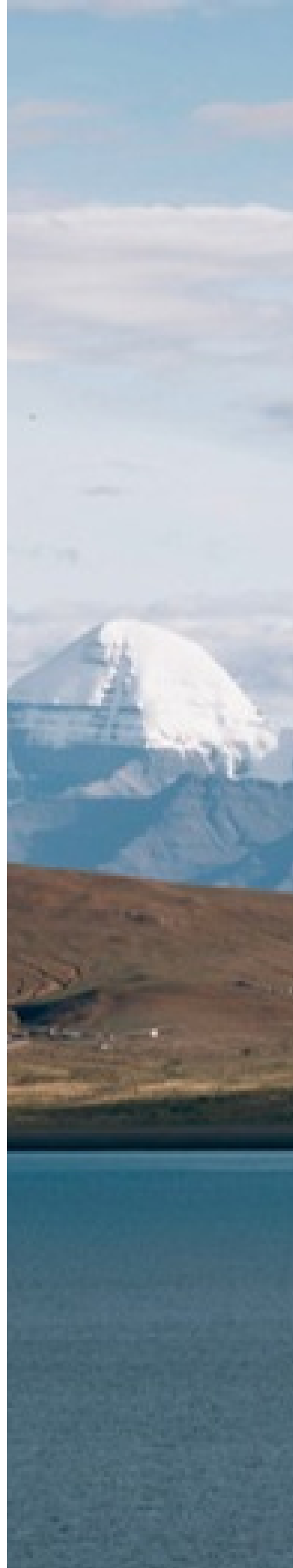
LỊCH TRÌNH CHI TIẾT: CHẠM VÀO LINH KHÍ TÂY TẠNG

NGÀY 1& 2: TPHCM- THÀNH ĐÔ- SHIGATSE: KHỞI ĐẦU CHÁNH NIỆM

- TPHCM- Thành Đô – Shigatse: Đáp chuyến bay TPHCM- Thành Đô sau đó đến Shigatse, điểm dừng chân quan trọng trên con đường tâm linh.
- Thánh tích Tashi Lhunpo: Viếng thăm tu viện của các đời Ban Thiền Lạt Ma. Giữa không gian thơm mùi hương tùng và những bức tường đỏ uy nghiêm, quý khách sẽ cảm nhận được năng lượng gia trì của các bậc giác ngộ.
- Lưu trú: Hilton Shigatse 5* hoặc tương đương. Đây là sự lựa chọn đẳng cấp để quý khách nghỉ ngơi, sử dụng hệ thống oxy hiện đại và dịch vụ chuẩn quốc tế, bảo tồn thể lực tốt nhất cho những ngày đến với Darchen, Kailash vùng cao.

NGÀY 3: SHIGATSE – SAGA: BƯỚC VÀO CÕI VÔ BIÊN

- Trải nghiệm: Xe đưa đoàn băng qua những thảo nguyên bao la, nơi bầu trời và mặt đất dường như không còn khoảng cách. Ghé thăm Tu viện Sakya – nơi được mệnh danh là "Thư viện thứ hai của nhân loại" với những bức tường màu xám đặc trưng.
- Tâm linh: Chiêm bái hàng ngàn bản kinh cổ chép tay, tiếp nhận năng lượng tri thức hàng thế kỷ.
- Lưu trú: Western Inn Saga hoặc tương đương. Đây là trạm dừng chân tốt nhất tại khu vực cửa ngõ vùng núi thiêng, nơi quý khách bắt đầu thực hiện các bài tập thở chuyên sâu để tăng cường hòng cầu và chuẩn bị cho hành trình Kora Kailash linh thiêng.



NGÀY 4: SAGA – DARCHEN: DIỆN KIẾN KIM TỰ THÁP NĂNG LƯỢNG

- Trải nghiệm: Khởi hành đến Darchen – ngôi làng nằm ngay chân núi Kailash. Khoảnh khắc ngọn núi tuyết hình kim tự tháp hiện ra sẽ là cú chạm mạnh mẽ vào luân xa tim của mỗi người.
- Lưu trú: Gangrenboqi View Hotel hoặc tương đương. Từ cửa sổ phòng, quý khách có thể chiêm bái đỉnh Kailash lung linh dưới ánh trăng hoặc nắng chiều hay bình minh sáng sớm- một trải nghiệm kết nối tâm linh xuyên suốt ngay cả trong giấc ngủ.

NGÀY 5 – 6 – 7: BA NGÀY KORA – CUỘC ĐẠI TÁI SINH

Đây là phần cốt lõi của hành trình. Vòng đi bộ quanh núi (Kora) dài 52km không chỉ thử thách thể xác mà là một nghi lễ tẩy rửa nghiệp quả.

- Yếu tố tâm linh: * Ngày 1 (Vòng ngoài): Đi qua Yama Dwa, mặt Nam, mặt Tây và mặt Bắc Kailash.
 - Ngày 2 (Vượt đỉnh Dolma La - 5.630m): Đỉnh cao của hành trình tâm linh. Vượt qua đèo là biểu tượng cho việc vượt qua cái chết và sự tái sinh cũng như thanh tẩy nghiệp xấu trong 1 đời.
 - Ngày 3: Hoàn tất vòng Kora trong sự hỷ lạc tuyệt đối.
- Lưu trú: Guest House dọc đường Kora. Dù điều kiện tối giản, nhưng đây là lúc quý khách sống gần với năng lượng của vũ trụ và Kailash nhất, nghe tiếng gió của núi thiêng kể chuyện.

NGÀY 8 : DARCHEN - SỰ HỒI PHỤC TRONG CHÁNH NIỆM

- Trải nghiệm: Dành trọn 1 ngày nghỉ ngơi và ở gần núi thiêng Kailash để chiêm nghiệm, cảm nhận, là thời điểm quan trọng để tĩnh tâm, ghi chép lại những trải nghiệm tâm linh vừa trải qua. Tri ân núi thiêng đã bảo vệ và dẫn dắt.
- Thánh hồ Mansarovar – Gột rửa bụi trần- (Hồ Tâm thức). Đây là hồ nước ngọt cao nhất thế giới, nơi tương truyền mang năng lượng thanh tẩy tuyệt đối. Một trong Tam Đại Hồ Thiêng của Tây Tạng
- Dịch vụ: Tận hưởng nước nóng và thực đơn giàu dinh dưỡng để phục hồi sức khỏe. Ánh mắt hướng về đỉnh núi thiêng một lần nữa để tri ân. Lưu trú Gangrenboqi View Hotel hoặc tương đương để phục hồi thể lực sau 3 ngày Kora vất vả. Một bữa tối ấm áp và giường nệm êm ái sẽ là món quà tuyệt vời cho tinh thần.

NGÀY 9: DARCHEN – LHASA: BAY QUA TRUNG TÂM THẾ GIỚI

- Trải nghiệm: Xe đưa đoàn ra sân bay Purang/Ali (Sân bay cao nhất thế giới). Thay vì 2 ngày ngồi xe mệt mỏi, quý khách sẽ được ngắm nhìn toàn cảnh dãy Himalaya và núi thiêng Kailash từ trên cao.
- Chất lượng: Bay về Lhasa giúp bảo toàn "trạng thái năng lượng tích cực" vừa nhận được từ Kora, tránh sự kiệt sức do đi đường bộ dài ngày.
- Lưu trú: Trở về Lhasa Fanlian Hotel 5* hoặc tương đương, tận hưởng sự sang trọng và ấm áp của Lhasa.

NGÀY 10 : LHASA- CHENGDU- HCMC: TRỞ VỀ TRONG TỈNH THỨC

- Trải nghiệm: Chia tay vùng đất Thánh, mang theo nguồn năng lượng mới về với cuộc sống đời thường.
- Tâm linh: Buổi họp đoàn cuối cùng, cùng nhau chia sẻ cảm xúc sau chuyến đi, kết nối và giữ vững tần số rung động cao mà Kailash đã ban tặng. Quý khách mang về không chỉ là hình ảnh, mà là một tâm thức mới, một nguồn năng lượng tích cực được nạp đầy từ Trục vũ trụ Kailash.

✦ TẠI SAO KORA KAILASH "ĐẶC BIỆT"?

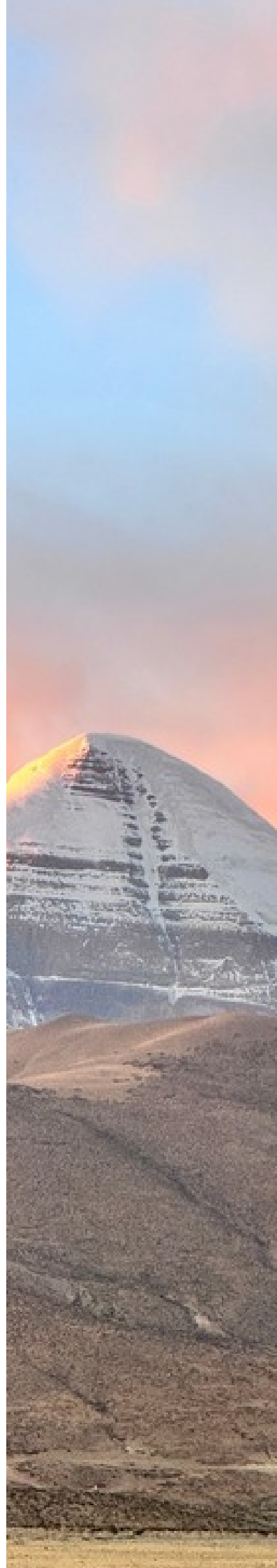
1. **Tiêu chuẩn lưu trú vượt trội:** Việc lồng ghép các khách sạn 5 sao (Lhasa Falian, Hilton Shigatse) xen kẽ các chặng đường giúp quý khách giảm thiểu mệt mỏi do độ cao, đảm bảo sức khỏe tốt nhất cho vòng Kora.
2. **Quản trị năng lượng:** Lịch trình được thiết kế để cơ thể thích nghi dần dần, không gây sốc áp suất, đảm bảo sự an toàn tuyệt đối.
3. **Dấu ấn tâm linh:** Đây không chỉ là hành trình tham quan, mà là một "khóa tu ngắn hạn" giữa thiên nhiên hùng vĩ, nơi quý khách được dẫn dắt để đối thoại với chính mình.

Hành trình này chỉ dành cho những người đã sẵn sàng lắng nghe tiếng gọi từ nội tâm. Cần rèn luyện thể lực, sức khỏe, thân tâm trí cho chuyến đi Kora Kailash đặc biệt này.

4. **Thiết kế "Chậm":** Chúng tôi không vội vàng. Thời gian được sắp xếp để quý khách có những khoảng lặng tự thân (Self-reflection).

5. **Người dẫn dắt (Leader):** Không chỉ là hướng dẫn viên, họ là những người có trải nghiệm tâm linh sâu dày, biết cách giúp bạn vượt qua những rào cản tâm lý khi đối diện với sự khắc nghiệt của thiên nhiên.

"Đến Kailash không phải là để chinh phục đỉnh núi, mà là để đỉnh núi chinh phục sự kiêu ngạo bên trong chúng ta."



Tây Tạng - vùng đất lòng lầy của Phật giáo Kim cương thừa

Một lần đến Tây Tạng, để cảm nhận cũng như thấu hiểu - vùng đất từng là đế chế khiến nhiều quốc gia, lãnh chúa phải khiếp sợ, bề dày lịch sử Phật Giáo Kim Cương thừa cũng như những đặc biệt mà Đất Trời đã dành tặng cho vùng đất này.

Trong những năm gần đây, với sự phát triển của du lịch, điều kiện nơi ở của Tây Tạng được cải thiện nhiều. Hầu hết con đường ở Tây Tạng đều rộng và sử dụng tốt. Dọc theo những cung đường, du khách có thể khám phá nhiều điểm tham quan ở vùng đất này. Đặc biệt là Hành trình đến chiêm bái núi thiêng Kailash (Núi Tu Di trong truyền thuyết), đến thăm tu viện cổ Sakya với Tàng Kinh Các chứa đựng trí tuệ của nhân loại cùng chặng đường xuyên dòng sông Yarlung Zangpo- nơi khởi nguồn các con sông lớn Châu Á.

Ngày 1: TP HCM/Hanoi- Thành Đô

Đến sân bay Thành Đô, nghỉ ngơi tại TP Thành Đô- Thành Phố Hạnh phúc nhất TQ trong 8 năm liền.

Nghỉ đêm tại khách sạn Thành Đô.

Ngày 2 Thành Đô- Shigatse (3.800m)

Sau bữa sáng- ra sân bay đi chuyến bay từ Thành Đô đến Shigatse- nghỉ ngơi tại khách sạn làm quen với độ cao. Buổi chiều đến thăm tu viện Tashi Lhunpo- trú xứ của các Ban Thiền Lạt Ma và trung tâm tu học của nhiều bậc Thầy lớn Tây Tạng.

Tuyệt đối không tắm rửa, gội đầu, uống đồ uống có cồn - cafein vào ngày này.

Nghỉ ngơi tại Shigatse Hilton 5* hoặc tương đương.

Ngày 3: Shigatse (3800m) - Sakya Monastery- Saga (5200m) ~ 300 km

- Từ Shigatse men theo đường cao tốc G318, đi qua những cung đường đẹp ngoạn mục nhìn ngắm toàn dãy Himalaya với những ngọn núi thiêng cao trên 8,000m đến thị trấn Saga, thưởng thức khung cảnh bên đường với phong cảnh tuyệt đẹp cùng những đàn bò Yak, đàn cừu, ngựa và thú hoang dã trên cung đường từ Shigatse đến Saga.
- Đến thăm tu viện Sakya với Tàng thư Tạng kinh nhiều và lớn nhất thế giới cùng với những pháp bảo quý giá của Tây Tạng và Phật giáo Kim cương Thừa còn lưu lại nơi đây.
- Nghỉ đêm tại Western Inn & Station Shirley 4*/hoặc tương đương.



Tu viện Sakya

- **Trú xứ của trường phái Sakya (hay Sakyapa)** thuộc Phật giáo Tây Tạng, tu viện được thành lập vào năm 1073 bởi **Konchok Gyelpo**, nguyên là một tu sĩ Nyingmapa thuộc dòng dõi quý tộc quyền lực của dòng họ Tsang và trở thành Sakya Trizin đầu tiên. Các vị trụ trì quyền lực của tu viện đã cai quản Tây Tạng trong suốt thế kỷ 13 và 14 dưới sự thống trị của triều đại nhà Nguyên sau khi Đế chế Tây Tạng- Thổ Phồn sụp đổ, cho đến khi bị lu mờ bởi sự trỗi dậy của các trường phái Kagyue và Gelug ở Tây Tạng .
- Trong tiếng Tây Tạng, từ Sakya có nghĩa là "đất xám", ám chỉ lớp đất xám bạc màu trên đồi Bonbori, nơi tu viện tọa lạc và có kiến trúc như một pháo đài vững chắc, khác với các tu viện ở Lhasa Tây Tạng. Các bức tường của Tu viện Sakya được trang trí bằng màu đỏ, tượng trưng cho Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, màu trắng, tượng trưng cho Bồ Tát Quán Thế Âm, và màu xanh, tượng trưng cho Bồ Tát Kim Cương Thủ, đại diện Bi- Trí- Dũng và màu đen Hộ Pháp Mahakala.
- Tu viện Sakya có **vị trí quan trọng trong lịch sử Phật giáo Trung Quốc và Tây Tạng**. Đây là **tu viện đầu tiên của phái Sakya thuộc Phật giáo Tây Tạng và là ngôi chùa trung tâm của trường phái Sakya**. Tu viện sở hữu di tích lịch sử, tôn giáo, kiến trúc và nghệ thuật phong phú, đặc biệt là một số lượng lớn sách và tranh tường quý giá, Tàng Kinh các lớn nhất thế giới với **84.000 sách kinh điển** được viết bằng bột vàng, bạc, mực đỏ sánh ngang với văn học nghệ thuật Đôn Hoàng, vì vậy **tu viện Sakya còn được gọi là "Đôn Hoàng thứ hai"**. Bên cạnh đó là **Bốn báu vật quý giá trong Tu viện Sakya**, đó là **Gongbu Guru** (tượng thần Gonpu do Zhuqing Baiwaba mang về từ Ấn Độ), **Lan Jie Qudan (một bảo tháp do đại dịch giả Pabai Luozaawa xây dựng** với dòng nước thường xuyên tuôn chảy, được coi là nước thần), **tượng Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi** (niềm tin rằng cánh cửa trí tuệ có thể được mở ra bằng cách trì tụng Kinh Văn Thù Sư Lợi trong bảy ngày trước bức tượng), và **tượng Yukamu Tara (tượng Phật được Phags-pa tôn trí)**.
- Trong tu viện Sakya còn **lưu giữ một vỏ ốc xà cừ với các vòng xoắn** từ trái sang phải theo tiếng Tây Tạng, Ya chyü dungkar, một món quà của Hốt Tất Liệt tặng Phagpa. Tương truyền, **vỏ ốc xà cừ trắng huyền thoại này đã được Đức Phật Thích Ca Mâu Ni sử dụng**, với lịch sử hơn 2.500 năm. Các lát ma chỉ được thổi khi lời thỉnh cầu kèm theo một lễ vật tương đương bảy lạng bạc. Việc thổi vỏ ốc, hoặc nhờ người thổi, được coi là một hành động mang lại công đức to lớn.



Ngày 4: Saga- Darchen (4675m) - 493 km

Sau bữa sáng, cả đoàn di chuyển từ khách sạn đến thị trấn Darchen, làm thủ tục vào khu vực thị trấn Kailash. Chúng ta đã đến thăm những tu viện Phật giáo linh thiêng và vĩ đại đối với Phật giáo Kim cương thừa cũng như đóng vai trò quan trọng trong thế giới tâm linh. Đặc biệt đến thăm Kailash- được xem là trung tâm thế giới và cánh cổng kết nối giữa Thần Phật Trời và cõi người.

Buổi tối nghỉ ngơi ngay chân núi thiêng Kailash.

- **Núi Kailash** được coi là một trong những ngọn núi linh thiêng nhất trên thế giới bởi một số tôn giáo, bao gồm **Phật giáo, Ấn Độ giáo, Kỳ na giáo và đạo Bôn**. Kailash nằm ở tỉnh Ngari của Tây Tạng và được biết đến với hình dạng bốn mặt độc đáo. Nhiều người hành hương thực hiện Kailash Kora đầy thử thách, một chuyến đi vòng quanh ngọn núi, như một phần trong hành trình tâm linh vô cùng kỳ diệu và đặc biệt trong đời người.
- Khi chứng kiến vẻ đẹp đầy cảm hứng của ngọn núi, một tín đồ đã kêu lên một cách tôn kính: **“Gang Rinpoche!”** Truyền thuyết kể rằng Long Vương của thánh hồ muốn di chuyển ngọn núi linh thiêng về cung điện dưới nước của mình, trong khi các vị thần từ Ấn Độ lại mong muốn vận chuyển vì vinh quang của đất nước họ. Cuộc tranh chấp không ngừng đã thu hút sự chú ý của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Ngài đã can thiệp và nói: “Tại sao lại cãi nhau vì chuyện trên núi? Núi nên ở lại nơi nó thuộc về.” Với một cú dậm chân, Đức Phật đã giữ vững ngọn núi Kailash ở vị trí của núi thiêng ngày nay.

Nghỉ đêm tại **Ks Gangrenboqi View Hotel 5* hoặc tương đương** (View trực diện mặt phía Nam Kailash, mỗi ngày quý khách có thể dành thời gian ở đây để chiêm bái và ngắm bình minh và hoàng hôn Nhật Chiếu Kim Sơn ngay tại khách sạn và phòng mình)



Ngày 5 -7 : Kora núi thiêng Kailash 3 ngày.

Chúng ta bắt đầu cuộc hành hương Kora đến Núi thiêng Kailash, Thần sơn Chi Vương- Vua của các ngọn núi Thần. Người Tây Tạng và người theo đạo Hindu từ khắp nơi trên thế giới đến đây vì niềm tin mãnh liệt- nơi giao thoa của 4 đại tôn giáo lớn và Đức Phật Thích Ca cùng tăng đoàn từng đến nơi đây.

Chúng ta sẽ đến một khu vực hành hương quan trọng tên là Tarpoche, giống lên ba hồi chuông cầu nguyện cho một hành trình Kora nhiều duyên lành và phước báu. Lịch trình trekking trong 3 ngày như sau:

(Quý khách nên sử dụng thuê dịch vụ porter, có thể Thuê ngựa để hỗ trợ vòng Kora với những khách không đủ sức khỏe- chi phí tự túc)

Ngày Kora 1: Bắt đầu hành trình Kora Kailash, chiều tối đến điểm đầu tiên trạm nghỉ ở tu viện Dira-Puk Monastery [22Km, 8h, 5050m]. Qua đêm ở trạm nghỉ, không có nhà tắm. (8km đầu tiên có xe bus của trung tâm Kailash đưa đến)

Ngày Kora 2 : Hành trình Kora ngày 2 khó khăn và thử thách nhất với 4 ngọn núi để vượt qua thử thách và khẳng định ý chí bản thân với đèo Nghiệp Lực cao 5630m- sau đó xuống đèo nhìn ngắm hồ Gauri Kund (Hồ Tâm Trí nơi nữ thần Pavarti vợ của Thần Shiva từng tắm ở đây theo Hindu giáo) và dừng nghỉ ở nhà nghỉ dưới chân tu viện Zutul Puk Monastery, [18Km, 6-12h, 4820m]. Qua đêm ở trạm nghỉ, không có nhà tắm- cao nhất 5680m)

Ngày Kora 3: Đi bộ quãng đường 7km kết thúc vòng Kora- sau đó đi xe bus của khu Kailash 5km trở về thị trấn Darchen [14Km, 3-4h, 4670m]- Về lại khách sạn nghỉ ngơi.



Bản đồ Kora 52 km Kailash

Ngày 5 -7 : Kora núi thiêng Kailash 3 ngày.

Outer Kora (Vòng Kora lớn): Tập trung xung quanh Núi Kailash, được gọi là “Con đường lễ lạy vĩ đại”. Trải dài 52 km, thông thường phải mất 3 ngày đi bộ.

Ngày Kora 1: Darchen - Tu viện Dirapuk (8h, 22 km)

Độ cao: 4690m -> 5050m. Không có nhiều độ dốc.

Những điểm tham quan trên đường đi: Đi theo thung lũng sông về phía bắc, quý khách sẽ đi qua Đồng bằng Barkha và Tarboche, nơi diễn ra lễ hội Saga Dawa nổi tiếng vào rằm tháng 4 hàng năm theo lịch Tạng, đi qua **Bảo tháp Yama Dwar** - Điều này tượng trưng cho việc quý khách bước vào hành trình tâm linh và **thế giới ngầm Kailash sau khi bỏ lại mọi ràng buộc trần tục** (4.750 mét) **giống 3 hồi chuông và cầu nguyện**. Hành trình chính thức của Kora Kailash bắt đầu từ đây. Sau đó đi qua Tu viện Nyari (4.860 mét) . Trên đường đi, quý khách có thể chiêm ngưỡng những góc nhìn khác nhau của Núi Kailash ở mặt phía Nam và phía Tây.

Khi đến mặt phía Tây Kailash, quý khách thấy nhiều đá mani xếp theo hình bảo tháp và cờ cầu nguyện, quý khách có thể thiền định, cầu nguyện, lễ lạy ở đây trước khi tiếp tục đi tiếp đến trà quán nghỉ ngơi, ăn trưa sau đó tiếp tục hành trình đến khu vực dưới chân núi thiêng, mặt Bắc Kailash.

Sau đó, quý khách sẽ đến nơi nghỉ ngơi ở mặt phía Bắc Kailash. Nếu có thể, các thành viên nên dành thời gian thiền định, hồi hức công đức và trì tụng tâm chú ngay tại mặt Bắc này.

Ngày Kora 2: Tu viện Dirapuk - Tu viện Dzultripuk (10-12h giờ, 20km)

Độ cao: 5050m -> 5650m -> 4810m (Độ dốc lên và xuống lớn- qua 4 ngọn đèo cao: Mặt đông Kailash, Núi Văn Thù và Bồ Tát Quan thế Âm, đài thiên tạng, thung lũng chết, 21 Tara, Gương nghiệp lực, Dấu tích cuộc đấu giữa Milerepa và Naro Bonchung, Núi Hoàng Thần Tài, Đèo Nghiệp Lực, Rìu Nghiệp Lực, Hồ Tâm trí- Gaurikund.

Điểm nhấn ngày thứ hai: Ngày thứ hai là chặng đường thử thách nhất của hành trình. Một đoạn leo dốc 600 mét trong ba -bốn giờ sẽ đưa quý khách đến điểm cao nhất, đèo Dolma La. Khi đến đèo Nghiệp Lực, các thành viên có thể cúng dường nhang, khăn khata, cờ lungta, hay khăn nguyện cảm tạ trên đèo. Đặc biệt khi ở đèo nghiệp lực, ngoài các câu tâm chú quen thuộc, có thể trì tụng Chú Trăm Âm hoặc Om Varja Satto Hum. Đường xuống dốc sẽ băng qua hồ Tâm Trí những tảng đá và sông băng. Sau khi đi bộ qua một thung lũng yên tĩnh trong năm giờ, quý khách sẽ đến Tu viện Dzultripuk yên bình để nghỉ đêm.

Ngày 3: Tu viện Zutulpuk - Darchen (3-4h, 14km)

Độ cao: 4810m -> 4680m

Những cảnh đẹp dọc đường: Ngày thứ ba là hành trình thư thái dọc theo thung lũng sông, dẫn vào một hẻm núi hẹp đầy màu sắc trước khi dễ dàng quay trở lại điểm xuất phát Darchen. Trước khi bắt đầu hành trình, đến thăm tu viện Zultupuk, chiêm bái, thiền định trong hang động nơi ngài Milerepa từng thiền định và cúng dường đèn bơ tại chùa, cảm tạ và hồi hướng công đức hành trình,

Kora Kailash hướng dẫn Ngày 1.



Bước vào cửa của thế giới Kailash đi xuyên qua bảo tháp Yama Dwar, giống lên 3 hồi chuông và mặt Nam Kailash khi bắt đầu hành trình.



Mặt phía Tây Kailash, nơi có nhiều đá Mani xếp chồng và hang động bí ẩn Guru Rinpoche, từng thiền định. Có thể lễ lạy, thiền định, tụng chú Guru Rinpoche.



Mặt Bắc Kailash- dành thời gian tịnh tâm thiền định và cầu nguyện.

Kora Kailash hướng dẫn Ngày 2.



Mặt Đông Kailash vào buổi sáng- trước khi đến trà quán nghỉ chân. Mặt Đông ở giữa, 2 bên có hai ngọn núi là núi Văn Thù và Bồ Tát Quan Thế Âm.



Gương nghiệp lực trước ngọn núi 21 Tara ((chỗ viên đá có khấn khata trắng quấn quanh) trước khi lên đèo nghiệp lực. Có thể trải nghiệm thử nhìn qua gương- phía đối diện có viên đá hiện 2 màu: đỏ (nghiệp ít), đen (nghiệp nhiều).



Đèo nghiệp lực- Dolma là hay Zhuoma la - 5.630m (phiên âm tiếng Trung quốc), có thể cúng khói, lễ lạy, cờ lungta... Điểm cao nhất hành trình sau đó sẽ đi xuống. Ngựa sẽ dừng tại điểm này, không thể đi xuống vì nguy hiểm với thành viên nào cưỡi ngựa.



Hồ Gauri Kund hay Tuoji Tso (tiếng Tạng), Hồ Tâm Trí- tượng truyền nữ thần Pavarti vợ của Thần Shiva từng tắm ở đây. Khi đi xuống trời quang có thể thấy được riu nghiệp lực.

Kora Kailash hướng dẫn Ngày 3.



Đến thăm tu viện Zultupuk, thiền định trong hang động của ngài Milarepa.



Cúng dường đèn bơ tại tu viện Zultupuk. Cầu nguyện và cảm tạ hành trình Kora Kailash.



Bãi Mani đá với nhiều cờ cầu nguyện, chặng cuối trước khi hoàn thành vòng Kora.

Ngày 8: Kailash- Darchen

- Một ngày dành trọn để hồi phục sức khỏe sau vòng Kora Kailash, đến thăm tu viện quanh **thánh hồ Manasarova và cảm tạ núi thiêng**. Cũng như thành viên nào cần thời gian để chiêm bái, lễ lạy cảm tạ núi thiêng hoặc mục đích tâm linh riêng.
(*Lưu ý những yêu cầu đặc biệt hoặc chương trình riêng phát sinh tại Darchen, Kailash có phí phụ thu theo quy định của ban quản lý Kailash.*)
- Buổi chiều **tham quan Hồ thiêng Manasarovar (còn được gọi là Mapam Yumtso ở Tây Tạng)**- một trong 3 hồ thiêng bậc nhất của Tây Tạng và được xem là nơi trị vì của chư vị Bồ Tát, Chư Thiên ngay dưới chân núi thiêng Kailash. **Người Hindu tin rằng bất cứ ai tắm trong hồ sẽ làm sạch tất cả tội lỗi và mang lại những hạnh nghiệp tốt.**
- **Thăm tu viện Chiu Gompa**, nơi có hang động của **Guru Rinpoche và Yeshey Tshogya** thiền định nổi tiếng- **7 ngày cuối cùng ở nhân gian trước khi trở về cung trời Zangtoperi của Guru Rinpoche.**

Có thể trải nghiệm tắm suối nước nóng gần thánh hồ Manasarova- nơi nguồn nước khoáng nóng tự nhiên từ Thánh hồ.

Tips: Người Tạng thường nhúng những vòng Mala hoặc chuỗi xuống nước Thánh hồ hoặc uống nước lấy nước thánh hồ với niềm tin nước hồ có thể thanh tẩy những năng lượng tiêu cực và nghiệp xấu. Ở xung quanh hồ sẽ có nhiều thiên nga, có cả cá dạt vào bờ hồ và nhiều muối lớn quanh hồ. Trên đường đến Thánh hồ Manasarova, gần đó là Quỷ hồ (hồ nước mặn Rakshas Tal- đại diện cho Bóng tối và thử thách.)

Nghỉ đêm tại Ks Gangrenboqi View Hotel hoặc tương đương.



Hang động thiền định của Guru Rinpoche và Yeshey Tshogay.



Thánh Hồ Manasarova

Thánh Hồ Manasarova

Thánh Hồ Manasarovar hay Hồ Mapam Yumtso trong tiếng Tây Tạng có nghĩa **“hồ ngọc bích vĩnh cửu”** được đặt tên để biểu thị chiến thắng của Phật giáo trước đạo Bon địa phương vào thế kỷ 11, có ý nghĩa tôn giáo không chỉ đối với người Tây Tạng mà còn được coi là cực kỳ thiêng liêng trong các tôn giáo Ấn Độ giáo, Phật giáo và đạo Kỳ Na. Không gì có thể so sánh được với vẻ đẹp thanh tao trên toàn mặt hồ. Hồ nước thiêng trong vắt lấp lánh này là hồ nước ngọt lớn nhất ở độ cao 4556 mét so với mực nước biển. Với hàng đàn thiên nga trắng tinh khiết tràn ngập bờ biển quanh năm, hồ được cho là có sức mạnh thần bí có thể rửa sạch mọi tội lỗi của con người.

Đường Huyền Trang (600-664), một nhà sư nổi tiếng của triều đại nhà Đường (618-907), đã mô tả hồ Manasarovar trong tác phẩm “Tây Du Ký” là một “ao ngọc ở phương Tây”. Manasarovar được coi là thánh hồ của tất cả các hồ. Thánh hồ đã được đề cập trong nhiều ghi chép và truyền thuyết tôn giáo. Theo truyền thuyết Ấn Độ, đây được cho là nơi tắm của Thần Shiva và vợ, Nữ thần Parvati, con gái của dãy Himalaya. Theo truyền thuyết Tây Tạng, nơi đây được cho là nơi ở của Thần Quảng Càn Long. Kinh Phật gọi hồ là **“mẹ của những dòng sông trên thế giới”**.

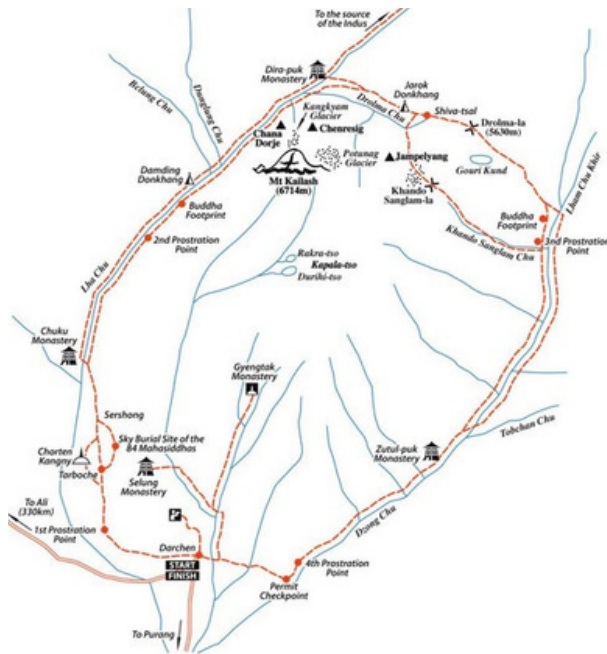
Do sự hiện diện của Núi thiêng Kailash ở gần đó và có sự gắn bó với Thần Brahma của đạo Hindu, thánh hồ Manasarovar là địa điểm hành hương hàng đầu của người dân Ấn Độ, Nepal và Sri Lanka. **Những người sùng đạo Phật giáo tin rằng nước ở đây có sức mạnh tẩy sạch “năm ác tính trong tâm hồn con người” và thanh lọc cả làn da lẫn tâm hồn.**



Tóm tắt hành trình nếu đi Kora 3 ngày:

(Quý khách nên sử dụng thuê dịch vụ porter, có thể Thuê ngựa để hỗ trợ vòng Kora với những khách không đủ sức khỏe- chi phí tự túc)

- Ngày Kora 1: Bắt đầu hành trình Kora Kailash, chiều tối đến điểm đầu tiên trạm nghỉ ở tu viện Dira-Puk Monastery [20Km, 6h-8h, 5050m]. Qua đêm ở trạm nghỉ, không có nhà tắm.
- Ngày Kora 2 : Hành trình Kora ngày 2 khó khăn và thử thách nhất với 4 ngọn núi để vượt qua thử thách và khẳng định ý chí bản thân với đèo Nghiệp Lực cao 5630m- sau đó xuống đèo và dừng nghỉ ở nhà nghỉ dưới chân tu viện Zutul Puk Monastery, [18Km, 6-12h, 4820m]. Qua đêm ở trạm nghỉ, không có nhà tắm- cao nhất 5680m)
- Ngày Kora 3: Đi bộ quãng đường 7km kết thúc vòng Kora- sau đó đi xe bus của khu Kailash 5km trở về thị trấn Darchen [14Km, 3-4h, 4670m]- Về lại khách sạn nghỉ ngơi.



Bản đồ Kora 52 km Kailash

Ngày 9 Darchen- Purang/Ali- Lhasa (3650m)

Sau bữa sáng, ra sân bay quân sự Purang/Ali bay về Lhasa. Tham quan mua sắm tự do, buổi chiều có thể tự do tham quan khu phố cổ Barkhor hoặc Đại Chiêu Tự- Jokhang. Tối nghỉ ngơi tại Ks 5* Lhasa Falian hoặc tương đương.

Ngày 10 Lhasa- Thành Đô- TPHCM

Sau bữa sáng, HDV địa phương tiễn quý khách ra sân bay- bay từ Lhasa về Thành Đô- sau đó nối chuyến từ Thành Đô- TPHCM. Kết thúc chuyến đi (không bao gồm bữa trưa, bữa tối- ăn nhẹ trên máy bay)



Chuẩn bị trước chuyến đi

Để chuẩn bị cho hành trình đến với Tây Tạng được tốt nhất, The Happy Firm cập nhật những thông tin cần lưu ý trước chuyến đi.

- **Giấy phép nhập cảnh:**

Giấy phép nhập cảnh Tây Tạng (bản cứng) sẽ được kiểm tra tại sân bay đến Tây Tạng khi nhận vé máy bay (boarding pass) và tại cửa kiểm tra an ninh khi bay đến Tây Tạng (chuyến bay nội địa).

Anh Chị mang theo đầy đủ: Hộ chiếu + thị thực Trung Quốc + giấy phép nhập cảnh Tây Tạng khi bay đến Lhasa.

Khi đến Tây Tạng, vui lòng đưa giấy phép cho hướng dẫn viên của đoàn, HDV sẽ hỗ trợ việc nhận phòng tại khách sạn, xin giấy phép PSB, vượt qua kiểm tra an ninh,... trong những ngày tại Tây Tạng. Giấy nhập cảnh vô cùng quan trọng, quý khách lưu ý giữ gìn cẩn thận.

Tiền tệ

- Nhân dân tệ. (đổi sẵn mang theo từ VN)
- Các ứng dụng Alipay/ WeChat được sử dụng rất phổ biến ở Tây Tạng. Quý khách có thể cài ứng dụng Alipay có thể kết nối với thẻ visa/master card ở VN khi cần chi tiêu trong những ngày ở TQ. Du khách không cần phải mang theo nhiều tiền mặt trong chuyến du lịch.
- Khi quay trở về, quý khách có thể đổi Nhân dân tệ Trung Quốc dễ dàng tại các máy ATM/ngân hàng địa phương của Trung Quốc, hướng dẫn viên sẵn lòng trợ giúp nếu cần.

Wifi

Khách sạn ở Lhasa, Shigatse, Darchen đều cung cấp Wifi miễn phí. Team The Happy Firm sẽ chuẩn bị Sim 3G/ Esim có thể vào mạng thoải mái ở VN cho mình.

Vui lòng không mang theo dao hay các vật sắc nhọn nhập cảnh vào Tây Tạng. Tuyệt đối Không chụp ảnh quay phim cán bộ hải quan, công an ở sân bay Tây Tạng, sân bay quân sự, sân bay Trung Quốc.

Chuẩn bị trước chuyến đi

Thời tiết

- Nhiệt độ trung bình ở Lhasa, Shigatse, Ali là **khoảng -5°C/20°C** Bên cạnh đó có thể có gió ở đèo, tuyết rơi hoặc mưa đột ngột, quý khách nên mang theo áo khoác dày, 4 mùa trong 1 ngày. Trong trường hợp lạnh mỗi ngày nên mặc nhiều lớp áo.
- Chuẩn bị: áo phông + áo khoác + áo khoác ngoài.
- Nên mang theo một ba lô để sử dụng hàng ngày + túi phụ để đựng quần áo, v.v. Hãy mang theo quần áo thoải mái và giày leo núi/đi bộ thoải mái trong hành trình tại Tây Tạng.

Thức ăn: Thức ăn ở Tây Tạng cũng như Trung Quốc, vùng Tứ Xuyên sẽ nhiều dầu mỡ, có vị cay mala, nếu quý khách khó ăn có thể mang theo đồ ăn thêm tuy nhiên cần đóng gói bọc cẩn thận và có bao bì nhãn mác đầy đủ.

- Bữa sáng phục vụ buffet tại khách sạn ở Lhasa.
- Có nhiều nhà hàng (Tây Tạng, Tây, Tứ Xuyên, Nepal, v.v.) ở Lhasa và cả nhà hàng chay.
- Sự đa dạng các nhà hàng sẽ ít hơn khi di chuyển lên cao hơn. Các nhà hàng Tứ Xuyên/Tây Tạng sẽ phổ biến hơn bên ngoài Lhasa. Quý khách nên mang theo các đồ ăn nhẹ khi di chuyển ra ngoài Lhasa.
- Nên mang thêm các món ăn vặt như: cơm cháy, chà bông, mì ly/gói, các loại khô, ăn vặt dọc đường, đồ hộp ... mang theo gia vị như nước mắm, nước tương, muối tiêu/tôm- Tất cả cần được đóng gói cẩn thận trong hành lý ký gửi.

Trang phục

- Trang phục phù hợp quần dài, áo có tay, kèm áo khoác, có tác dụng giữ ấm. Đối với nữ mặc đầm dài qua gối. Thời tiết thích hợp Kora Kailash bắt đầu từ tháng 05, 06, 07, 08 và nửa đầu tháng 09, mùa hè khí hậu mát mẻ tuy nhiên lạnh vào ban đêm, cần có thêm áo khoác đồ ấm phòng khi trời lạnh, tất, kính mát, mũ, khăn choàng cổ. Mặc nhiều lớp áo. Đặc biệt Kailash thời tiết có thể thay đổi đột ngột và khó dự đoán trong ngày chênh lệch 20 độ C cần mang đồ đủ ấm.
- Các điểm tham quan ở Tây Tạng chủ yếu xe đưa đến nơi đi bộ đoạn đường ngắn đặc biệt Kora Kailash cần mang Giày đi bộ trekking chống thấm, có độ bám tốt. Nếu chưa có giày nên mua và đi trước 1-2 tuần để làm quen.
- Kính mát, Kem chống nắng SPF 50+, Mũ nón.

Chứng say độ cao

- Du khách thường gặp một số vấn đề say độ cao ở Tây Tạng. Say độ cao sẽ có những triệu chứng như đau đầu, buồn ngủ, chán ăn, tiêu chảy, v.v. trong vài ngày đầu ở Lhasa. Sau đó du khách sẽ quen dần. **Tuyệt đối không tắm gội, uống rượu bia, vận động mạnh trong những ngày đầu 1,2 đến Lhasa.**
- Hãy thông thả, thư giãn và nghỉ ngơi thật tốt, uống nhiều nước, nước ấm, thức ăn nhẹ trong những ngày đầu sẽ giúp ích rất nhiều cho việc thích nghi. Các triệu chứng sẽ giảm dần. Không vận động nhiều, tập thể dục trong những ngày đầu đến Lhasa.
- Du khách có thể chuẩn bị các loại thuốc cá nhân, paradol, paracetamol, thuốc cảm, tiêu chảy, v.v. Một số loại thuốc địa phương hay được sử dụng như nước Saffron hoặc Gaoyuanan, Hongjingtian - có thể dễ dàng mua tại hiệu thuốc địa phương ở Lhasa.
- Bác sĩ đề nghị uống nước nghệ tây 红景天口服液 + Vitamin C. Bạn có thể uống trước 3 ngày trước khi khởi hành.
- Trước ngày đi 2 tuần quý khách nên mua và uống Hoạt huyết dưỡng não uống ngày 2 lần. Nếu có các loại thuốc bổ Shilajit, Đông trùng hạ thảo quý khách có thể uống bổ sung thêm.
- Quý khách thực hành hít thở sâu, chậm, lắng nghe hơi thở khi đến những nơi đèo núi cao và cảm thấy thiếu oxy.
- **Quý khách mang theo bình nước giữ nhiệt cá nhân trong chuyến đi của mình.**
- **Đối với Kora Kailash Quý khách cần uống thuốc thích nghi với độ cao trước ngày đi 2-3 ngày Diamox 250mg ngày 2 lần mỗi lần ½ viên hoặc thuốc có thành phần Acetazolamide 125 mg**



Lưu trú

- Khách sạn ở Tây Tạng trong chương trình tour đã chọn khách sạn tốt nhất với chất lượng dịch vụ chất lượng tuy nhiên Du khách không nên quá kì vọng cơ sở vật chất ở Tây Tạng, đặc biệt là các vùng sâu vùng xa, vùng Kailash, Ali và nhà hàng địa phương. .

- Ổ cắm điện ở Trung Quốc đại lục + Tây Tạng (220 V 50 Hz AC)

Vui lòng không mang theo dao hay các vật sắc nhọn nhập cảnh vào Tây Tạng. Tuyệt đối Không chụp ảnh quay phim cán bộ hải quan, công an ở sân bay Tây Tạng, sân bay quân sự, sân bay Trung Quốc.

Tự quan sát các triệu chứng về phản ứng độ cao của bản thân:

Phản ứng ở độ cao là sự kết hợp của cảm giác khó chịu xảy ra khi cơ thể con người nhanh chóng đi vào độ cao 3.000 mét so với mực nước biển và tiếp xúc với môi trường áp suất thấp và ít oxy, **là phản ứng phổ biến ở cao nguyên**. Nếu anh chị cảm thấy không thoải mái, hãy làm theo những lời khuyên, đánh giá tình trạng thể chất của mình để có được phương pháp điều trị thích hợp.

1. Các triệu chứng thường gặp nhất: nhức đầu, mất ngủ, chán ăn, mệt mỏi, khó thở.

2. Triệu chứng say độ cao nhẹ: nhịp tim nhanh, khó thở, chóng mặt, sưng đầu, đôi khi kèm theo đau đầu nhẹ.

Phải làm gì? Không có gì đặc biệt. *Chỉ cần thư giãn, nghỉ ngơi đầy đủ, không vận động mạnh, uống nhiều nước, ăn nhẹ, trong vòng 1-2 ngày sẽ hết.*

3. Triệu chứng say độ cao vừa phải: nhức đầu, mệt mỏi, tim đập nhanh, khó thở, ngủ nông, đôi khi kèm theo buồn nôn, khó tiêu và/hoặc mặt tím tái.

Phải làm gì: Có một ít oxy (bình oxy) có thể giúp giảm bớt sự khó chịu nhanh chóng, hãy lạc quan, nghỉ ngơi đầy đủ, không vận động mạnh, uống nhiều nước, ăn nhẹ, các triệu chứng có thể thuyên giảm hoặc biến mất trong vòng 1-2 ngày.

4. Triệu chứng say độ cao nghiêm trọng: đau đầu và ngực, khó thở, buồn nôn và nôn, tê tay chân, mất ngủ trầm trọng, phù mắt, thỉnh thoảng hôn mê tạm thời.

Phải làm gì: Thở oxy ngắt quãng có thể làm giảm triệu chứng kịp thời, nghỉ ngơi tốt, thư giãn và không hoảng sợ; gặp bác sĩ và làm theo lời khuyên của bác sĩ ở lại bệnh viện hay khách sạn và có nên tiếp tục đi du lịch hay không.

5. Triệu chứng say độ cao rất nặng: phù phổi, phù não, biểu hiện bằng các biểu hiện khó thở nặng, đổ mồ hôi nhiều và ho. Hai tình trạng này thường do cảm lạnh nặng gây ra.

Phải làm gì: Gặp bác sĩ càng sớm càng tốt, cách tốt nhất để giải quyết tình huống này là chuyển ngay xuống độ cao thấp hơn, giống như bay về đất liền. Nếu không tiện chuyển viện kịp thời, **nên đến bệnh viện để điều trị bằng oxy hoặc truyền dịch,** sau đó chuyển đi càng sớm càng tốt.

Liên hệ với hướng dẫn viên du lịch của team hoặc liên hệ với người quản lý hoặc Gọi 120 trong trường hợp khẩn cấp.

Cách liên hệ với Công ty để Tìm kiếm sự trợ giúp khi bạn có Triệu chứng say độ cao nghiêm trọng hoặc rất nghiêm trọng v.v. **Nhức đầu là triệu chứng phổ biến nhất nên mình thoải mái, tránh lo lắng hoảng sợ.**

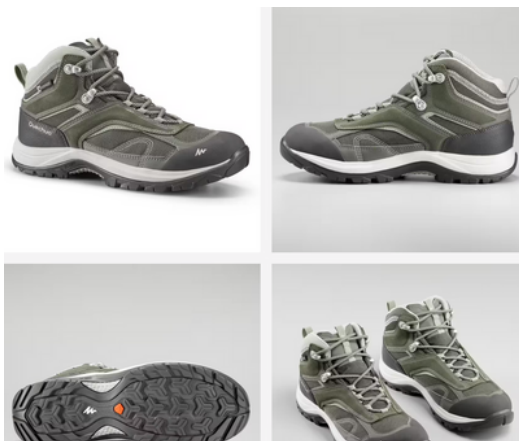
Phải làm gì: Mọi người mới đến Tây Tạng đều có những triệu chứng đó, hãy bình tĩnh, hít thở sâu, đi chậm nhẹ nhàng uống nhiều nước ấm.

Bất cứ khi nào quý khách thấy không khỏe, hãy liên lạc ngay với HDV.

Chuẩn bị Kora 3 ngày Kailash

1. Giày đi bộ nhẹ hoặc giày đi bộ đường dài, nếu quý khách định mua một đôi mới, vui lòng mang chúng ở nhà vài ngày để tránh bị phồng rộp. Đồng thời mang theo dây buộc dự phòng và miếng lót giày bằng vải cotton.
2. Một đôi giày đi bộ bình thường. Bạn có thể mang đi từ Lhasa đến Shigatse
3. Áo khoác ấm. Fiberfill cần chuẩn bị thời tiết thay đổi đột ngột trên cao nguyên.
4. Áo khoác chống mưa/waterproof có mũ trùm đầu hoặc áo poncho, đảm bảo không thấm nước. Đừng quên chuẩn bị thêm một chiếc túi chống mưa cho balo.
5. Mặc nhiều lớp áo, lớp quần, nên mua loại giữ nhiệt co giãn tốt. Mặc quần ấm vào buổi sáng và buổi tối.
6. Một chiếc quần dài nhẹ, quần cotton rộng là tốt nhất. Quần jean không phù hợp để mặc khi đi trek. Quần chống gió/chống thấm nước là cần thiết trên tất cả các chuyến đi trên 10000 ft.
7. Gậy chuyên leo núi (1 cây là ok)
8. 2-3 chiếc áo thun cotton, tốt nhất nên có 1 chiếc áo dài tay để tránh bị cháy nắng.
9. 1-2 chiếc khăn để lau mồ hôi trên lưng và đầu.
10. Đội mũ len vào buổi sáng và buổi tối. Đội mũ chống nắng và đảm bảo có vành rộng để che mặt và cổ.
11. Một đôi găng tay. Vải đôi tất len mỏng và dày. Quần lót cotton.
12. Kính râm, kem chống nắng chống cháy nắng
13. Viên uống chữa bệnh dạ dày, cảm lạnh và một số viên vitamin, thuốc bổ, thuốc cá nhân, hoạt huyết dưỡng nào, thuốc thích ứng độ cao Diamox 250mg, shilajit, saffron, gừng, đông trùng hạ thảo.
14. Bình giữ nhiệt pha nước uống ấm cho hành trình.
15. Một pin dự phòng dưới 20000mAh cho điện thoại và có ký hiệu 3C (CCC theo quy định hàng không TQ) , v.v.
16. Lúc nào cũng cần chuẩn bị sẵn bình Oxy đeo bên người có thể dùng khi cần bất kỳ lúc nào. Thử thách lớn nhất Kora Kailash, ngoài thời tiết là độ cao và thiếu oxy.

Có thể tìm mua ở Decathlon hay tiệm đồ thể thao chuyên dụng



Chuẩn bị Kora 3 ngày Kailash

1. Trang phục (Nguyên tắc "Nhiều lớp - Layering")

Thời tiết Tây Tạng thay đổi rất nhanh, chênh lệch nhiệt độ ngày đêm có thể lên tới 20°C.

- Lớp giữ nhiệt (Base layer): 2-3 bộ quần áo giữ nhiệt (heattech) mỏng nhẹ, thấm hút mồ hôi tốt.
- Lớp cách nhiệt (Mid layer): Áo len lông cừu (Cashmere) hoặc áo khoác nỉ nhẹ.
- Lớp bảo vệ (Outer layer): Áo phao lông vũ (Down jacket) loại tốt, siêu nhẹ và có khả năng chống gió/nước nhẹ.
- Giày: 01 đôi giày đi bộ hoặc trekking có độ bám tốt, êm chân (đã đi quen chân) và 01 đôi giày thể thao nhẹ để tiện đi lại.
- Phụ kiện: Khăn quàng cổ bằng len/lụa, mũ len che tai, găng tay mỏng và tất (vớ) len dày.

2. Chăm sóc Da & Bảo vệ Sức khỏe (Cực kỳ quan trọng)

Không khí ở Tây Tạng rất khô và tia UV cực mạnh.

- Chống nắng: Kem chống nắng chỉ số SPF 50+, PA++++ trở lên. Son dưỡng môi có chống nắng.
- Dưỡng ẩm: Kem dưỡng ẩm đậm đặc cho mặt và cơ thể, xịt khoáng, mặt nạ giấy cấp ẩm sâu (dùng mỗi tối tại khách sạn).
- Vệ sinh: Nước nhỏ mắt nhân tạo, chai xịt mũi (để giữ ẩm niêm mạc mũi, tránh chảy máu cam do không khí khô).

3. Túi thuốc cá nhân (Chuẩn bị từ Việt Nam)

Dù khách sạn 5 sao có oxy, quý khách vẫn cần các loại thuốc cơ bản:

- Thuốc chống sốc độ cao: Acetazolamide (Diamox) hoặc thuốc thảo dược Hoạt huyết dưỡng não/Ginkgo Biloba (nên uống trước khi đi 5 ngày).
- Thuốc thông dụng: Giảm đau, hạ sốt (Paracetamol), thuốc tiêu hóa, men vi sinh, thuốc cảm cúm, băng dán cá nhân.
- Bổ sung: Viên ngậm vitamin C, kẹo gừng (giúp ấm người và giảm buồn nôn), shilajit, saffron, đông trùng hạ thảo.

4. Thiết bị Công nghệ & Giấy tờ

- Sạc dự phòng: Dung lượng lớn (Tây Tạng di chuyển đường dài rất nhiều), tiêu chuẩn 3C, tối đa không quá 20.000 mAh
 - Ổ cắm điện: Trung Quốc thường dùng phích cắm 2 chấu dẹt hoặc 3 chấu, quý khách nên mang theo đầu chuyển đa năng.
- Giấy tờ: Hộ chiếu gốc (còn hạn trên 6 tháng trước ngày khởi hành), ảnh thẻ 4x6 (dự phòng), bản in Visa và Tibet Travel Permit.
- Tiền mặt: Đổi một ít Nhân dân tệ (RMB) để chi tiêu nhỏ, dù các khách sạn 5 sao đều chấp nhận thẻ tín dụng, nên down app WeChat Pay/Alipay kết nối với thẻ tín dụng.

Chuẩn bị trước chuyến đi Kora Kailash

Chuẩn bị rèn luyện và sức khỏe cho chuyến đi

1. Hãy đi với ý chí, nhưng hãy buông bỏ kỳ vọng: Bạn có thể có lòng tôn kính và khát vọng, nhưng đừng bám víu vào một "trải nghiệm" động trời nào đó. Những chuyển hóa vĩ đại nhất thường rất tinh tế và sâu sắc, dần dần biểu hiện sau chuyến đi.
2. Nếu có thể, hãy chuẩn bị thật kỹ rèn luyện về thể chất và tinh thần trước chuyến đi. Về thể chất: rèn luyện đi bộ đường dài nâng cao thể lực, ít nhất 10km mỗi ngày. Tập thiền, thở và Yoga.
3. Quan sát Tâm, thiền định, tụng kinh hoặc thần chú và hiểu rõ mục đích của chuyến hành hương Kora Kailash. Điều này sẽ giúp bạn thích ứng tốt hơn và động lực tinh thần, tiếp thêm năng lượng cho hành trình Kora 52km.
3. Luôn cởi mở, tận hưởng với khoảnh khắc hiện tại: Khi đến nơi, hãy trải nghiệm Kailash bằng tất cả các giác quan - nhìn thấy sự hùng vĩ Kailash bằng mắt, cảm nhận gió, ánh nắng và cả cái lạnh qua làn da, lắng nghe gió và tiếng tụng kinh bằng tai, và cảm nhận sự tĩnh lặng bằng trái tim. Đừng ép buộc bất cứ điều gì; chỉ cần để sự hiện diện Kailash thấm vào con người bạn, và luôn có suy nghĩ, lời nguyện hướng thượng.
4. Hành hương nội tâm: Ngay cả khi bạn không thể trực tiếp đến thăm hoặc hoàn thành vòng Kora Kailash đi bộ hoàn toàn, hay hoàn thành vòng Kora bằng ngựa hay phương tiện gì, bạn vẫn có thể nuôi dưỡng kết nối nội tâm thông qua hình dung, thiền định, đọc sách và cầu nguyện sâu sắc. **Sự chân thành và tâm trong sáng là con đường duy nhất để đạt được giác ngộ trong hành trình đến với núi thiêng Kailash.**



Dịch vụ hỗ trợ vòng Kora Kailash

- **Dịch vụ ngựa** hỗ trợ cho 3 ngày Kora hoặc **ngựa hỗ trợ cho Ngày 2 Kora** chẳng thử thách nhất- khi lên đèo Drolma la- đèo Nghiệp Lực, ngựa chỉ đưa đi lên dốc, không đi xuống dốc vì nguy hiểm- cần đặt trước.
- **Dịch vụ Porter - người khuân vác đồ** cho 3 ngày Kora- cần chuẩn bị Balo 45l khoảng 10kg cần đặt trước và khi đặt dịch vụ porter cả 3 ngày và bốc thăm ngẫu nhiên chọn người porter nào đi với mình.
- **Xe dịch vụ BQL trung tâm Kailash:** Sau khi qua đèo nghiệp lực, xuống núi và đến trà quán Budongding, có dịch vụ xe đưa về đến nhà nghỉ tu viện Zultupuk hoặc thị trấn Darchen- chi phí tự túc và **cần đợi ít nhất từ 2 tiếng mới có xe** đến cần đặt trước do số xe hạn chế nếu du khách không đi bộ được quãng đường 12km còn lại của ngày 2.
- **Lưu ý:** *Chi phí các dịch vụ Porter, Ngựa, Xe hỗ trợ hay khách sạn phát sinh khá cao và là chi phí tự túc.* Đối với thành viên không đảm bảo sức khỏe thể chất, nên cần có Porter hoặc bắt buộc đi ngựa- theo tư vấn và chỉ định của HDV đã có kinh nghiệm dẫn đoàn và hdv địa phương. Ngoài ra nếu không hoàn thành vòng Kora hoặc trở về trong thời gian Kora sớm, chi phí phát sinh ở khách sạn do du khách tự túc.
- Trước chuyến đi **cần tuân thủ theo hướng dẫn và dặn dò rèn luyện** của Trưởng đoàn cũng như HDV người Tạng có kinh nghiệm Kora Kailash nhiều lần để đảm bảo sức khỏe, an toàn và tỷ lệ hoàn thành vòng Kora Kailash tốt nhất.
- Trải nghiệm chất lượng cao- Không mua sắm - Các điểm đến chọn lọc, nhiều năng lượng, giàu bản sắc. Lịch trình được thiết kế đặc biệt, sắp xếp khoa học về mặt thời gian, di chuyển, thú tự tham quan và nơi lưu trú đảm bảo: Chất lượng, Trải nghiệm, Sức Khỏe khách hàng và đảm bảo Kora Kailash thành công.
- Hành trình của nhóm trong trường hợp không giảm bớt địa điểm tham quan chúng tôi có quyền điều chỉnh hành trình dựa trên điều kiện và thời gian phù hợp. Nếu địa điểm tham quan ban đầu không mở cửa sẽ được thay thế bằng danh lam thắng cảnh khác.
- Trong trường hợp chính sách điều chỉnh giá vé máy bay, hoãn hủy chuyến bay, phần chi phí chênh lệch phát sinh theo yêu cầu của khách hàng không bao gồm trong chương trình , và theo quy định của hàng không.
- **Các thành viên cần hiểu rõ mục đích của chuyến đi và ý nghĩa cũng như thử thách của hành trình tâm linh này cần ký **Miễn trừ trách nhiệm** cho chuyến đi này.**



TIBET- THE SPECIAL JOURNEY- NÚI THIÊNG KAILASH

Khởi hành: 06.06-15.06.2026, 11-20.07.2026, 29.08-06.09.2026

- Ngày 1: TPHCM- Thành Đô: nghỉ ngơi tại Thành Đô (Ks 5* ở gần sân bay hoặc Thành Đô)
- Ngày 2: Thành Đô - Shigatse- tham quan tu viện Tashi Lhunpo- nghỉ đêm Shigatse Hilton hoặc tương đương (B/L/D)
- Ngày 3: Shigatse-Saga- (B/L/D)- nghỉ đêm Western Inn & Station Shirley 4*/hoặc tương đương
- Ngày 4: Saga- Thánh hồ Manasarovar- Darchen- nghỉ đêm tại Ks Gangrenboqi View Hotel 5* hoặc tương đương
- Ngày 5-7: Kailash Kora :

Ngày 1: Bắt đầu vòng Kora 18km đến điểm dừng chân tu viện Dira-Puk Monastery [20Km, 6h-8h, 5050m]. Qua đêm ở trạm nghỉ, phòng 4 giường.

Ngày 2: Ngày quan trọng nhất với thử thách 4 ngọn đèo để đến với đèo Nghiệp Lực Drolma la với độ cao 5630m sau đó xuống đèo với đoạn đường dốc nhỏ hẹp và đến điểm nghỉ là nhà nghỉ dưới chân tu viện Zutul Puk , [22Km, 6-15h, 4820m]. Qua đêm ở trạm nghỉ, không có nhà tắm- cao nhất 5680m)

Ngày 3: Đi bộ trở về thị trấn Darchen [7Km +5km (xe eco của BQL Kailash, 3-4h, 4670m)]- Về lại khách sạn nghỉ ngơi

- Ngày 8: Nghỉ ngơi tại khách sạn- chiêm bái núi thiêng- thăm các thánh tích quanh thánh hồ Manarsarova và Kailash.
- Ngày 9: Ali - Lhasa, tham quan tự do. Nghỉ tại Lhasa Ks5*(B/L/D), 100km, độ cao Lhasa 3650m.
- Ngày 10: Lhasa - Thành Đô - TP.HCM: Tiễn quý khách ra sân bay và kết thúc chuyến đi (B/-/-)

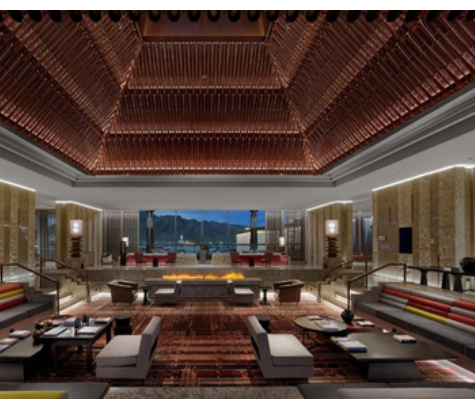
Chi phí: từ 129.6tr/ng. Bao gồm:

- Khách sạn 4- 5* cao cấp ở Tây Tạng: view đẹp, nhiều năng lượng, các bữa ăn, nước suối , phí tham quan các điểm trong chương trình. Lhasa Fanlian, Hilton Shigatse, phòng 2 người.
- Bảo hiểm du lịch cao cấp 2 tỷ VND.
- Nhóm nhỏ- tối đa 12 thành viên/nhóm- HDV người bản địa nói tiếng Anh, Trưởng đoàn TV đi cùng.
- Vé máy bay khứ hồi economy TPHCM- Thành Đô, Thành Đô- Shigatse, Ali/Purang- Lhasa -Thành Đô, Thành Đô- TPHCM
- Thuế phí và bảo hiểm bắt buộc ở Tây Tạng.
- Visa dân TQ, Giấy phép nhập cảnh Tây Tạng, khu vực quân sự Kailash.
- Vé tham quan các danh lam, thắng cảnh trong chương trình.

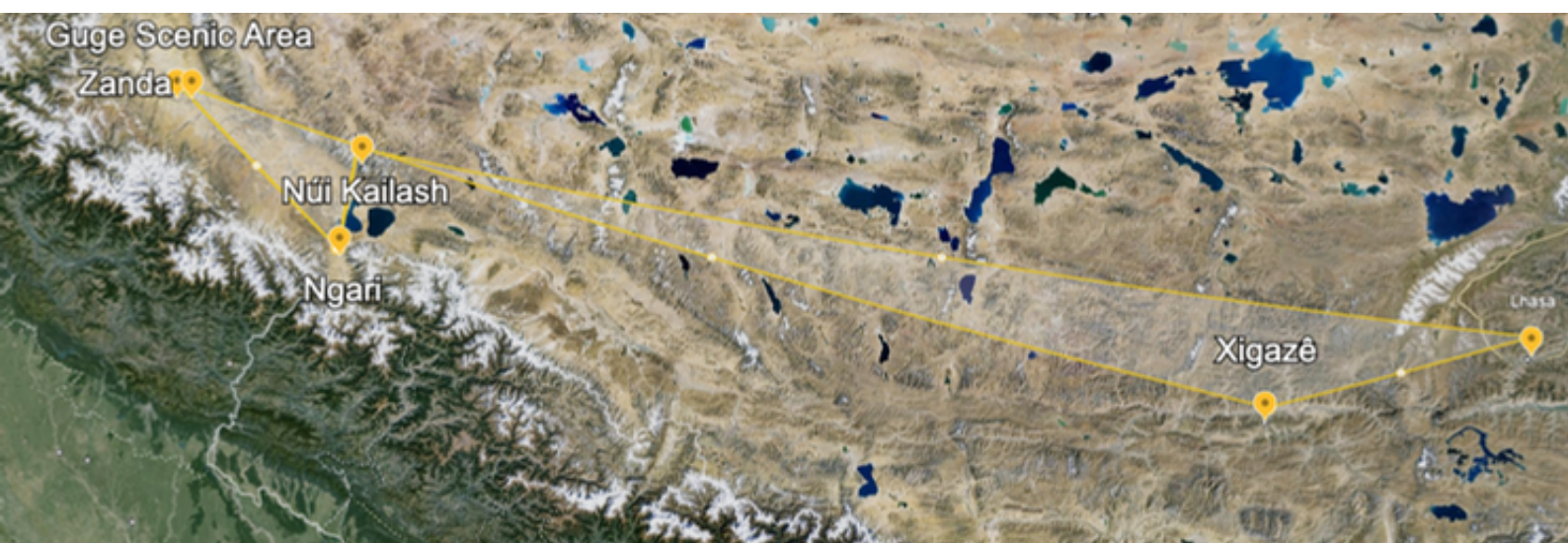
Không bao gồm:

- Chi phí cá nhân, mua sắm, ăn uống ngoài chương trình... Chi phí cứu hộ khẩn cấp, chi phí thuê ngựa, porter ở Kailash Kora.
- Chi phí phát sinh cá nhân.
- Tips HDV/tài xế địa phương (mức đề xuất tối thiểu 120 USD/khách)

Đăng ký: Đặt cọc 30 triệu/khách. Thành toán phần còn lại trước ngày khởi hành 31 ngày. Phòng 2 người/phòng, trong trường hợp lẻ người sẽ 3 người/phòng theo thứ tự đăng ký hoặc có phụ thu single room theo thứ tự đăng ký sớm muộn nếu không có người ghép.



Khách sạn 4-5* trong chương trình, có oxy trong phòng và năng lượng view đẹp. Nhằm đảm bảo sức khỏe và tinh thần cho chuyến đi đặc biệt của quý khách.



Bản đồ hành trình Tây Tạng

THỦ TỤC VISA DÁN TRUNG QUỐC VÀ GIẤY PHÉP TÂY TẠNG- KAILASH

Visa TQ và giấy phép Tây Tạng- Kailash cần được thực hiện trước ngày khởi hành 45 ngày.

Thông tin cần cung cấp làm visa du lịch đi TQ và giấy phép Tây Tạng- Kailash - miền Nam - Thời gian xin 10-15 ngày làm việc:

1/ Hộ chiếu bản gốc (còn hạn trên 1 năm, còn ít nhất 2 trang trống)

2/ Hình chụp/scan 2 mặt CCCD

3/ Hộ khẩu công chứng trên mặt giấy A4 hoặc xác nhận cư trú hoặc tạm trú (CTo7/CTo8) bản gốc

Lưu ý: mục 11 phải có tên chủ hộ đánh máy (nếu viết tay phải có mộc công an phường)

Tạm trú ở tỉnh thành nào, mộc tạm trú phải ở địa chỉ đó xác nhận

Tạm trú phải xác nhận cho người xin visa, người xin visa nằm trong Ds các thành viên khác sẽ không được chấp nhận

4/ Xác nhận số dư sổ tiết kiệm ngân hàng trên 50 triệu bản gốc có đóng dấu ký tên của ngân hàng/ Nộp sổ gốc (chỉ có hiệu lực 7 ngày từ ngày ngân hàng xác nhận + địa chỉ ngân hàng xác nhận trùng với địa chỉ tạm trú/hộ khẩu) Có thể thay thế bằng Xác nhận công tác + đơn xin nghỉ phép (địa chỉ công ty thống nhất với địa chỉ tạm trú/hộ khẩu)

5/ 3 tấm ảnh 4x6 chụp chính diện, nền trắng, không đeo kính, không để tóc che trán, để lộ vành tai

6/ Thông tin khai form:

+ Số điện thoại liên lạc + email của người xin visa

+ Họ tên ba : ngày tháng năm sinh của ba - Số điện thoại của ba

+ Họ tên mẹ, ngày tháng năm sinh mẹ, Số điện thoại của mẹ

+ Nghề nghiệp, tên công ty

+ Vợ - chồng (nếu đã kết hôn): ngày tháng năm sinh - số điện thoại liên lạc

+ Con (nếu có): Họ tên - ngày tháng năm sinh

+ Số điện thoại người liên hệ khẩn cấp - họ tên - mối quan hệ

+ File ảnh chụp

- Giấy phép Tây Tạng và Kailash + 25 ngày làm việc (không tính thứ 7, CN và ngày lễ)

Visa TQ và giấy phép Tây Tạng- Kailash cần được thực hiện trước ngày khởi hành 45 ngày.

ĐIỀU KHOẢN- ĐIỀU KIỆN:

Quý khách đăng ký và sử dụng dịch vụ tour du lịch với The Happy Firm vui lòng đọc kỹ và chấp nhận các điều khoản- điều kiện liên quan đến việc đăng ký và sử dụng dịch vụ như sau:

- Hành Hương Kora Kailash là một chuyến đi đặc biệt và thử thách, The Happy Firm sẽ yêu cầu Quý khách nghiêm túc cam kết về sức khỏe và tính mạng khi tham gia Kora Kailash.
- Quý khách tuân theo hướng dẫn và sử dụng thuốc giúp thích nghi độ cao (Acetazolamide 250 mg) hay Diamox cho đến khi kết thúc vòng Kora quanh Kailash.
- Không nhận trẻ em dưới 14 tuổi và người cao tuổi (từ 65 tuổi trở lên) và những người có bệnh tim mạch nặng, huyết áp cao nặng, tiểu đường nặng, sợ độ cao, chóng mặt hoặc có phản ứng độ cao nặng khi đến những nơi cao và áp suất loãng, khách mang thai.
- Hộ chiếu còn hạn sử dụng trên 06 tháng trước ngày khởi hành, thông tin trong hộ chiếu phải chính xác (họ và tên, ngày tháng năm sinh...) và đảm bảo đầy đủ số trang không rách rời, chấp vá, có vết bẩn, ghi chép tẩy xóa không đúng quy định hoặc các vấn đề khác có liên quan đến an ninh và Cục Quản Lý Xuất Nhập Cảnh làm ảnh hưởng đến việc xuất nhập cảnh của quý khách. Hộ chiếu dùng để đăng ký làm visa và hộ chiếu khi tham gia tour du lịch là cùng một hộ chiếu. Trong các trường hợp này và nếu sử dụng khác hộ chiếu khi đăng ký làm thủ tục visa, The Happy Firm được miễn trừ trách nhiệm và không hoàn trả tiền tour.
- Đối với Việt Kiều, bắt buộc phải sử dụng hộ chiếu quốc gia mình đang định cư, có nghĩa là phải có hộ chiếu hoặc phải sử dụng hộ chiếu Việt Nam còn thời hạn trên 06 tháng tính từ ngày khởi hành, không chấp nhận thẻ xanh hay các giấy tờ khác... để đăng ký tour làm ảnh hưởng đến việc xuất nhập cảnh của quý khách. Trong trường hợp này, The Happy Firm được miễn trừ trách nhiệm và không hoàn trả tiền tour.
- Trường hợp quý khách không tuân thủ các quy định về thời gian làm thủ tục, thời gian đóng quầy và thời gian đóng cửa ra máy bay dẫn đến chuyến đi bị ảnh hưởng hoặc Quý khách bị từ chối xuất nhập cảnh vì lý do cá nhân. Trong trường hợp này, The Happy Firm được miễn trừ trách nhiệm và không hoàn trả tiền tour.
- Lịch bay Việt Nam- Trung Quốc và Tây Tạng được xác nhận với quý khách khi đăng ký và nếu có thay đổi từ hãng bay, lịch bay, giờ bay do điều kiện thời tiết, lịch vận hành của hãng bay, The Happy Firm sẽ thông báo xác nhận và thông tin với khách hàng . Quý khách vui lòng liên hệ với nhân viên tư vấn của The Happy Firm nếu quý khách cần thêm thông tin chi tiết về chuyến bay.
- Chương trình có thể thay đổi tùy thuộc lịch bay của hãng hàng không và tình hình khách sạn, điểm tham quan, quy định của chính quyền sở tại. Những trường hợp bất khả kháng như khủng bố, bạo động, thiên tai, dịch bệnh hoặc sự thay đổi lịch trình của các phương tiện công cộng (máy bay, tàu hỏa...), sự cố hàng không, trục trặc kỹ thuật, an ninh, dời, hủy, hoãn chuyến bay cũng như chính sách du lịch của từng quốc gia thì The Happy Firm giữ quyền thay đổi lộ trình và hủy một phần/toàn bộ chương trình tour vì sự thuận tiện và an toàn cho khách hàng và sẽ không chịu trách nhiệm bồi thường những thiệt hại phát sinh.

ĐIỀU KHOẢN- ĐIỀU KIỆN:

- Các điểm tham quan trong chương trình tour có thể thay đổi thứ tự phù hợp với tình hình thực tế nhưng vẫn đảm bảo đầy đủ các điểm tham quan cho quý khách. The Happy Firm không hoàn tiền cho các dịch vụ đã đặt (dù không sử dụng).
- Đối với đoàn ghép khách lẻ, The Happy Firm có trách nhiệm nhận khách đủ đoàn thì đoàn sẽ khởi hành đúng lịch trình. Nếu số lượng đoàn khách không đạt đủ số lượng thiểu số để khởi hành, The Happy Firm có trách nhiệm thông báo cho khách hàng trước ngày khởi hành chậm nhất 15 ngày phụ thu phí để khởi hành hoặc thỏa thuận lại ngày khởi hành mới hoặc hoàn lại số tiền khách đã đăng ký.
- Quý khách lưu ý quy định đăng ký tour, thời gian cọc tour và thanh toán, chương trình tham quan cũng như các giấy tờ chuẩn bị cần thiết tùy vào từng tour. Trong trường hợp Quý khách không trực tiếp đăng ký tour mà do người khác đăng ký thì quý khách vui lòng tìm hiểu kỹ chương trình, lịch trình, các thông tin cần thiết từ người đăng ký cho mình.

Chính sách hủy: Trong trường hợp Quý khách cần hủy chuyến đi, vui lòng đảm bảo rằng Quý khách gửi yêu cầu hủy bằng văn bản. Việc tính phí hủy sẽ bắt đầu từ ngày chúng tôi nhận được yêu cầu bằng văn bản của quý khách và theo ngày làm việc từ thứ 2-thứ 6

Phí hủy sẽ được tính như sau:

- Nếu hủy vé trước 45 ngày so với ngày khởi hành dự kiến sẽ không mất phí.
- Nếu việc hủy được thực hiện trong khoảng thời gian từ 44 đến 31 ngày trước ngày khởi hành dự kiến, phí 50% toàn bộ chi phí cho mỗi người sẽ được áp dụng.
- Nếu việc hủy được thực hiện trong khoảng thời gian từ 30 đến 20 ngày trước ngày khởi hành theo lịch trình, phí 70% toàn bộ chi phí cho mỗi người sẽ được áp dụng.
- Nếu việc hủy được thực hiện từ 20 đến 1 ngày trước ngày khởi hành theo lịch trình, phí 100% toàn bộ chi phí cho mỗi người sẽ được áp dụng.
- Nếu việc hủy được thực hiện sau khi thị thực giấy phép Tây Tạng được cấp, trước ngày khởi hành dự kiến, phí 100% toàn bộ chi phí cho mỗi người sẽ được áp dụng.

Các tour The Happy Firm tập trung vào chất lượng và trải nghiệm du lịch thuần túy, không có bất kỳ điểm mua sắm bắt buộc phải ghé nào trong lịch trình.

Liên hệ:

- Hotline 08 6 7834501 (Hikey), 090 2364 160 (Nhiên), 098 8860613 (The Happy Firm)
 - Email: thehappyfirmteam@gmail.com , <https://thehappyfirm.com>
- VP: Việt Nam: 47 đường 1 TP Thủ Đức, TPHCM | Bhutan: Taba, Thimphu

Chúc quý khách có một hành trình tâm linh nhiều phước lành và hỷ lạc.

Love & Happiness,

The Happy Firm

"Make happiness your destination"

098 886 0613/ 090 236 4160 (Hikey- Nhiên)

thehappyfirmteam@gmail.com

<https://thehappyfirm.com>

KHỞI HÀNH:
06.06-15.06.2026
11.07-20.07.2026
29.08-06.09.2026