

LAOS E CAMBOGIA, NEL CUORE DEL MEKONG - TOUR GO GREEN

Viaggio in Cambogia + Laos



IN BREVE:

Il fiume Mekong da sempre scandisce e regola la vita dei paesi che attraversa. Tour a date fisse con un minimo di due partecipanti e guide locali in italiano. Laos e Cambogia due paesi che sorprendono con la loro natura, l'ospitalità cordiale, la cucina a volte semplice ma sempre gustosa e le straordinarie bellezze artistiche. Due paesi dove le antiche tradizioni e i riti religiosi convivono con il presente e guardano al futuro senza dimenticare il passato. Un TOUR GO GREEN nel cuore del Mekong.

IN ITINERARIO:

Luang Prabang, Pak Ou, Kuang Sy, Siem Reap, Angkor Wat, Angkor Thom, Kompong Kleang

DATE DI PARTENZA:

GEN: 08, 22

FEB: 12

MAR: 11, 18, 25

APR: 08, 22

MAG: 13

GIU: 10

LUG: 08, 22

AGO: 12, 19

SET: 09, 23

OTT: 07, 21

NOV: 04, 11, 18

DIC: 02, 30,

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

mappa:



Programma dettagliato di viaggio:

01° giorno: Italia (in volo) Luang Prabang (---)

Partenza da Roma o Milano (o altro scalo disponibile) per Luang Prabang; pasti e pernottamento a bordo (volo con scalo)

02° giorno: Luang Prabang (--D)

Al vostro arrivo in Laos, dopo il disbrigo per le formalità doganali incontro con la guida locale e trasferimento in Hotel; tempo a disposizione (le camere saranno disponibili dopo le ore 14). Cena e pernottamento in hotel

03° giorno: Luang Prabang (in barca) Pak Ou - Luang Prabang (BL-)

La città di Luang Prabang, con la sua posizione privilegiata alle pendici di un'antica catena montuosa ed alla confluenza dei fiumi Mekong e Nam Khan, è rinomata come uno dei gioielli del Sud Est Asiatico.

La vostra scoperta della città inizierà con una visita ai suoi più affascinanti ed emblematici templi: dalla cima della Montagna Phousi, fino al centro storico e, più tardi, al mercato Hmong. Potrete ammirare Vat Visoun, il più antico tempio della città, l'accattivante Museo del Palazzo Reale ed i templi Vat Xieng Thong e Vat Mai. Al fine di permettervi di godere al massimo della vostra visita, una guida locale vi accompagnerà, per condividere con voi il suo sapere sulla storia, sull'architettura e sulle tradizioni che rendono unica la città. Pranzo in ristorante locale.

Dopo il pranzo, ci si imbarcherà su di un motoscafo per raggiungere le grotte di Pak Ou, il più conosciuto sito Buddista nelle vicinanze di Luang Prabang. Il tragitto panoramico sul fiume Mekong, valorizzato dalle scoscese rocce carsiche stagliate contro l'orizzonte e dai piccoli villaggi caratteristici, vi offrirà un'opportunità unica per osservare lo scorrere

placido della vita di ogni giorno lungo le rive del fiume. Una volta raggiunte le grotte, dopo circa due ore di viaggio, vi arrampicherete fino all'entrata e resterete ammaliati dall'incredibile numero di statue del Buddha presenti al suo interno. Il rientro verso Luang Prabang vi offrirà l'occasione per godere del tramonto sul fiume di Mekong. In serata merita indubbiamente di essere esplorato il mercato notturno dell'etnia H'mong, che si svolge tutti i giorni lungo la via principale di Luang Prabang dalle 17 alle 22. Cena libera, pernottamento in hotel.

04° giorno: Luang Prabang (in auto) Khuang Sy (in auto)- Luang Prabang (BLD)

Prima colazione in hotel e partenza per una nuova giornata di scoperte. Dopo quasi un'ora di viaggio raggiungerete Ban Nong Heo, dove avrete un po' di tempo a vostra disposizione per scoprire un affascinante villaggio Khmu, con le sue caratteristiche casette, i bufali d'acqua che pascolano placidi e le anatre che scorrazzano nei cortili. Qui potrete scorgere contadini e fabbri indaffarati, per poi addentrarvi nella campagna per una camminata che vi condurrà attraverso paesaggi unici: da foreste lussureggianti a verdi risaie. Potrete persino chiedere alla vostra guida di raccogliere qualche canna da zucchero direttamente dal campo per gustarne il succo rinfrescante! Dopo questa passeggiata immersi in un'atmosfera onirica, raggiungerete Ban Thapene, il villaggio che sorge all'entrata delle cascate Kuang Sy. Dopo il pranzo in un ristorante locale rientro a Luang Prabang e tempo a disposizione.

In serata verrete accolti presso un'abitazione locale per assistere ad una cerimonia Baci (Sou Khouan): una delle più popolari tradizioni laotiane, che accompagna ogni evento importante nella vita dei Buddisti. Che si tratti di matrimoni, funerali, nascite, malattie, viaggi o molto altro, il rituale viene effettuato solitamente in presenza di un ristretto numero di persone. Uno o due ospiti, coloro per il quale il Baci viene effettuato, un maestro di cerimonia, che officia il rito ed il resto dei partecipanti invitati ad assistere. Per le occasioni più importanti, come per esempio un matrimonio, però, il Baci può coinvolgere dozzine di persone. Durante la solennità alla quale parteciperete, colui tenuto a celebrare la cerimonia chiamerà a sé le vostre anime (secondo la tradizione Laotiana, ogni essere umano possiede 32 anime) per attrarre verso di loro le influenze benigne. Un filo di cotone verrà legato al vostro polso a simboleggiare tutti gli auguri formulati in vostro favore.

Subito dopo, potrete godervi uno spettacolo di danze tradizionali Laotiane e una cena al ritmo della musica locale. Pernottamento in hotel.

05° giorno: Luang Prabang (in volo) Siem Reap (B-D)

Oggi il risveglio sarà prima dell'alba ma l'esperienza che ne seguirà varrà sacrificare qualche ora di sonno. All'alba, verso le 5:30, la vostra guida vi condurrà al tempio Vat Nong perché possiate osservare la cerimonia conosciuta come Tak Bath. Durante questa processione monacale, i devoti residenti di Luang Prabang si inginocchiano lungo i marciapiedi della città con le mani colme di cibo. Questo è il loro modo di fare offerte ai monaci, che camminano in processione, avvolti nelle loro vesti sgargianti. Immersi in un'atmosfera impregnata di spiritualità, assaporate questo momento significativo della vita quotidiana, dove, nel silenzio colmo di rispetto, i fedeli porgono in omaggio quello che hanno.

Partecipate anche alla cerimonia Tak Bath. Nel partecipare a questa processione è raccomandato ai clienti di non portare abiti scollati o trasparenti. I clienti sono pregati di non tagliare la strada ai monaci e di fare foto mantenendo una certa distanza per mostrare loro il dovuto rispetto. È importante che venga mantenuto il silenzio.

Dopo quest'esperienza toccante, vi getterete a capofitto tra le bancarelle di un mercato locale, palpitante luogo di scambio sin dalle prime luci dell'alba. In seguito, vi accomoderete in un accogliente ristorante tradizionale sulle sponde del fiume Mekong per gustare una colazione sostanziosa a base di zuppa. Nel caso in cui la zuppa non faccia al caso vostro, potrete sorseggiare un caffè, osservando la vita dei residenti locali scorrere placida dinnanzi ai vostri occhi. Con la pancia piena, sarete poi pronti ad incominciare la giornata nel migliore dei modi.

Rientro in hotel e tempo a disposizione fino al trasferimento all'aeroporto per il volo per Siem Reap. (La camera sarà alla vostra disposizione fino a mezzogiorno)

Arrivo a Siem Reap, accoglienza e trasferimento all'hotel; cena e pernottamento.

06° giorno: Siem Reap (in auto) Roluos - Grande Circuito (BLD)

Una volta lasciato il vostro hotel, prima di dedicarvi alla visita dei templi di Angkor, seguirete le tracce di questa grandiosa civiltà. La prima tappa è costituita dal complesso di templi di Roluos, edificati verso la fine del IX secolo.

Pranzo in ristorante locale.

Nel pomeriggio, vi sposterete dal tempio Pre Rup all'Oriental Mebon: tempio induista che sorge su una piccola isola nel mezzo dell'Oriental Baray. La vostra esplorazione continuerà presso Ta Som, un tempio buddista del XII secolo. Terminerete la vostra visita con il tempio Neak Poan ed il rinomato Preah Khan, nascosto tra gli alberi e la fitta vegetazione rampicante. Cena in ristorante locale. Pernottamento in albergo.

07° giorno: Angkor Thom - Angkor Wat - Ta Prohm (BL-)

Percorrete una strada costeggiata da imponenti alberi centenari, fino ad una maestosa entrata in pietra: benvenuti presso Angkor Thom, conosciuto come "la grande città". Monumentali volti incisi nella pietra vi accoglieranno con un placido sorriso presso il Tempio Bayon, eretto nel XII – XIII secolo. Il tempio conta 54 torri quadrangolari raffiguranti 216 visi del Dio Avalokitesvara. Proseguirete poi fino al tempio Baphuon, risalente all'XI secolo e recentemente ristrutturato da architetti francesi. Ammirate la Terrazza degli Elefanti: un'area di 350 metri in passato designata per le cerimonie pubbliche. Per finire, raggiungerete la Terrazza del re Lebbroso, costruita nel XII secolo, decorata da elaborate sculture di Apsara. Il pranzo (stile pic nic) verrà gustato presso una abitazione locale.

Nel pomeriggio, vi dedicherete alla visita del tempio più rinomato: Angkor Wat. Rimarrete di certo esterrefatti dinnanzi alle dimensioni della costruzione. L'opera d'arte architeturale impressiona non soltanto per la sua imponente struttura, ma anche per la miriade di dettagli tutti da scoprire. La visita terminerà con una tappa presso Ta Phrom, un tempio che è stato inghiottito dalla foresta tropicale. rientro in hotel, cena libera e pernottamento.

08° giorno: Siem Reap (in auto) Kompong Khleang (in auto) Siem Reap (BL-)

Nella prima mattinata raggiungerete il villaggio galleggiante di Kompong Kleang, a circa 40 chilometri da Siem Reap. Le sue case su palafitta che si riflettono sull'acqua offrono uno spettacolo eccezionale. A seconda della stagione e del livello dell'acqua, vedrete dinnanzi a voi slanciate palafitte, piane alluvionali, risaie e distese d'acqua a perdita d'occhio. Saltate su un'imbarcazione locale per la navigazione lungo i canali alla volta del grande lago: sarà curioso scoprire come gli abitanti spostino le proprie case a seconda delle stagioni. Dopo pranzo in stile pic nic presso una abitazione locale, farete ritorno a Siem Reap. Tempo a disposizione cena libera e pernottamento in hotel.

09 giorno: Siem Reap (in auto) Kompong Thom (in auto) Phnom Penh (B--)

Prima colazione in hotel e partenza verso Phnom Penh. Lungo il tragitto tappa presso Kompong Kdei, dove un ponte dell'epoca di Angkor si erge fiero ed intatto. Più avanti, scorgerete i magnifici resti del tempio di Sambor Prei Kuk, l'antica capitale dell'epoca di Chenla. Non resta che una curiosa tappa lungo il vostro percorso: il villaggio di Skun. La regione è infatti rinomata per il mercato dei ragni. Speziati o fritti, i ragni vengono utilizzati in centinaia di piatti. Molti venditori faranno del loro meglio per invitarvi ad un assaggio: "Provateli, sono croccanti!". Arriverete a Phnom Penh nel tardo pomeriggio. Pasti liberi, pernottamento in hotel.

10° giorno: Phnom Penh (in barca) Koh Dach in tuk tuk (in auto)- Phnom Penh (BL-)

Partite dal vostro hotel e raggiungete il punto di attraversamento sul fiume, da dove inizierete la vostra navigazione a bordo di un'imbarcazione locale alla volta della cosiddetta Isola della Seta, Koh Dach. Risalirete il fiume in barca contro corrente e, una volta raggiunta l'isola lunga circa 7 chilometri, lascerete la vostra imbarcazione e continuerete l'esplorazione in tuk tuk. Resterete esterrefatti da quanto rapidamente il paesaggio ed il ritmo della vita vadano modificandosi a vista d'occhio. La città energica ed affollata lascerà ben presto il posto a distese di campi, casette in legno e pagode dorate. Spostarvi in tuk tuk vi darà la possibilità imperdibile di vivere la vita di ogni giorno, facendo una tappa ogni qualvolta lo desideriate per rubare istanti genuini della realtà degli abitanti del luogo. Dopo circa 6 chilometri, raggiungerete una tradizionale palafitta, che ospita un piccolo ristorante. Qui terminerà il vostro percorso, con un buon pranzo in un'atmosfera accogliente e distesa presso una abitazione locale.. Approfittatene per recuperare le energie prima di fare ritorno in auto alla multicolore città di Phnom Penh.

Preparatevi ad esplorare la città di Phnom Penh, che sorge alla confluenza di quattro diramazioni del fiume Mekong Chaktomuk. Capitale del Paese dopo Angkor per più di 600 anni, Phnom Penh vanta un notevole patrimonio storico. Visitate il Palazzo Reale, edificato nel 1866 ed ammirate la Pagoda d'Argento, all'interno del complesso del Palazzo. La

maggior parte dei tesori qui esposti sono stati offerti dal Re di Cambogia ed includono regali provenienti da molti altri paesi. Tra i vari capolavori, spicca un Buddha in oro massiccio del peso di 90 chilogrammi, incastonato di 9,584 diamanti ed un Buddha di smeraldo e di cristallo risalente al XVII secolo. Raggiungete poi Wat Phnom, un'antica pagoda arroccata su una collina, commissionata nel 1372 da un'abbiate donna khmer per conservare alcune sacre reliquie. rientro in hotel, cena libera e pernottamento.

Nota:

- Massimo 2 passeggeri per tuk tuk
- La guida non potrà dare spiegazioni lungo i tragitti, solo durante le pause
- Le visite del Palazzo Reale, della Pagoda d'Argento saranno effettuate da guide locali. Le nostre guide non sono autorizzate a seguire il gruppo. Il Palazzo Reale e la Pagoda d'Argento chiudono a volte senza preavviso per cerimonie ufficiali. La visita sarà allora sostituita con un'altra possibile.
- consigliamo di non avvicinarvi alle numerose scimmie che vivono sul Vat Phom; potrebbero essere aggressive.

11° giorno: Phnom Penh (in volo) Italia (b--)

Prima colazione in hotel e tempo utile fino all'ora per il trasferimento all'aeroporto per il vostro volo di rientro. Pasti liberi, pernottamento a bordo. L'arrivo in Italia è previsto per il giorno successivo. fine dei servizi.

(Le camere in hotel saranno disponibili fino alle ore 12)

Legenda pasti:

B= COLAZIONE

L= PRANZO

D= CENA

PER CAPIRE IL VIAGGIO

Ulteriori dettagli:

HOTEL PREVISTI - o similari:

Luang Prabang: My Dream Boutique Hotel ***

Siem Reap: Tara Angkor Hotel ****

Phnom Penh: Double Leaf Boutique Hotel ****

IPOTESI DI VOLO:

con Thai:</U>

ROMA-BANGKOK 1330 #0605

BANGKOK-LUANG PRABANG 0845 1020

PHNOM PENH-BANGKOK 2055 2200

BANGKOK-ROMA 0001 0600

<U>con Qatar:

MILANO-DOHA 1555 2335

DOHA-BANGKOK 0245 1315

BANGKOK-LUANG PRABANG 1515 1645

PHNOM PENH-DOHA 1705 2345

DOHA-MILANO 0200 0625

ROMA-DOHA 1600 2310

DOHA-BANGKOK 0245 1315

BANGKOK-LUANG PRABANG 1515 1645

PHNOM PENH-DOHA 1705 2345

DOHA-ROMA 0205 0555

<U>con Singapore:

MILANO-SINGAPORE 1300 #0700

SINGAPORE-LUANG PRABANG 0900 1110

PHNOM-PENH-SINGAPORE 1825 2125

SINGAPORE-MILANO 2330 #0610

LA QUOTA INCLUDE:

- voli da Roma o Milano (o altro scalo disponibile) per Luang Prabang e da Siem reap a Roma o Milano in classe economica (voli con scalo)
- volo da Luang Prabang a Siem Reap in classe economica
- sistemazione negli hotel previsti (o similari) in camera doppia
- pasti come indicato nel programma
- 1 bottiglia di alluminio a passeggero e refill station per rifornimento acqua
- i trasferimenti con mezzi privati climatizzati

- spese di ingresso ai siti turistici visitati
- guide locali in lingua italiana durante le visite

LA QUOTA NON INCLUDE:

- le bevande, i pasti non indicati, le mance, gli extra personali
- visto di ingresso in Cambogia e visto per il Laos
- quote gestione e assicurative, e tasse aeroportuali

PASSAPORTO:

Necessario con validità residua di almeno sei mesi dalla data d'ingresso nel Paese.

VISTO DI INGRESSO:

E' necessario il visto d'ingresso che viene rilasciato dalle Rappresentanze diplomatico-consolari cambogiane e laotiane all'estero o che può essere ottenuto, per brevi soggiorni turistici, anche alle frontiere terrestri o all'arrivo presso gli aeroporti internazionali.

Il visto turistico può essere richiesto anche prima della partenza con la procedura on-line. Per il visto in Laos sono richieste due fototessera

TOUR GO GREEN</U>

I TOUR GO GREEN sono itinerari dove è stata abolita la distribuzione di bottigliette di plastica per l'acqua.

Ad ogni viaggiatore verrà consegnata all'inizio del tour una bottiglia in alluminio e i mezzi di trasporto saranno dotati di refill stations per l'erogazione dell'acqua; anche molte strutture alberghiere stanno aderendo a questo progetto. Nessuna rinuncia ma con un piccolo gesto ogni viaggiatore apporterà il proprio contributo per ridurre in maniera esponenziale i rifiuti di plastica.

NOTA:

Quotazioni A PARTIRE DA calcolate sulla base delle migliori tariffe aeree attualmente disponibili soggette a limitazioni. La partenza è garantita con un minimo di 2 partecipanti. Il cambio applicato è 1Euro=1.12Usd.