

Viaggi Consapevoli

TURISMO ESPERIENZIALE



Laos e Cambogia, movimento nella staticità e shock artistico!

Abbiamo scelto questo titolo perché il Laos, pur mantenendo un andamento lento e uno stile di vita semplice e genuino, si proietta verso il futuro conservando le sue tradizioni ed il suo straordinario patrimonio culturale. Sul grande fiume Mekong si affacciano splendidi paesaggi che conquistano gli occhi e la mente! La Cambogia è unica in tutto il panorama asiatico. Conserva un fascino inalterato, riscontrabile, ad esempio, nei suoi numerosi siti archeologici. I più celebri sono le rovine di Angkor, pervase di esotismo e mistero. La semplice vista di tanta bellezza provocherà in noi uno **'Shock Artistico'**, definizione molto appropriata, che un amico, ma soprattutto una guida esperta e uno studioso di questi paesi, ci ha tramandato. Sempre grati a te carissimo Claudio Bussolino.

Partenza dall'Italia 14 Novembre con arrivo a Luang Prabang il 15 Novembre, min 10 max 15 partecipanti, quota in camera doppia 3530 Euro p/p, supplemento singola 680 Euro

ITINERARIO

1 – LUANG PRABANG

Arrivo ed incontro con la guida locale in aeroporto. Trasferimento in hotel. Cena e pernottamento.

2 – LUANG PRABANG /CROCIERA SUL MEKONG /GROTTE PAK OU

Da Luang Prabang, antica capitale del “Regno di un milione di elefanti”, chiusa fra il Mekong ed il fiume Khan, dopo la prima colazione partiamo in crociera, risalendo il fiume Mekong contro corrente, sino alle grotte sacre di Pak Ou. Qui i pellegrini, nei secoli, hanno depositato migliaia di statue raffiguranti il Buddha, a testimonianza della loro fervente devozione, ancora oggi molto viva. Durante il rientro sempre lungo il Mekong, si ammirano e si visitano villaggi che custodiscono antiche tradizioni come quella della lavorazione della carta e la produzione di liquori di riso. In crociera verrà servito il pranzo. All’arrivo a Luang Prabang risalita al Monte Phousi, da cui si può ammirare dall’alto l’intera città. ...ma la Salita conta più di 300 scalini. In serata ci immergiamo nel coloratissimo e profumatissimo mercato di Luang Prabang. Cena libera e pernottamento in hotel.

3 – LUANG PRABANG

Dopo la prima colazione partenza in tuk tuk per raggiungere il mercato. Oggi guidati da un cuoco esperto sceglieremo gli ingredienti che in seguito cucineremo e ovviamente gusteremo per pranzo. Partecipiamo quindi ad una lezione di cucina per conoscere ed imparare qualche segreto della cucina laotiana. Nel pomeriggio visita della città, divenuta patrimonio Unesco, grazie alla meticolosa ristrutturazione del centro storico. La serata termina con la partecipazione alla cerimonia “Baci”: un rito tradizionale portatore di buona fortuna e prosperità. Cena libera e pernottamento

4 – LUANG PRABANG / KUANG SI

Prima colazione in hotel e partenza per le cascate di Kuang Si, un’immersione nella natura a poca distanza dalla città, con la possibilità di fare un bagno rinfrescante. Pranzo libero e rientro in città, tempo a disposizione sino alle 17, ora di partenza per una romantica crociera al tramonto lungo il Mekong. Cena a bordo! Al rientro pernottamento in hotel.

5 – LUANG PRABANG / VIENTIANE

All’alba usciamo e partecipiamo ad un evento unico nel suo genere: il Tak Bat. Lungo le strade di Luang Prabang le famiglie si dispongono per offrire cibo, in genere riso e verdure, ai monaci che ogni mattina escono dai monasteri per incontrare i fedeli e raccogliere l’unico pasto della giornata. Al termine rientro in hotel per la colazione. Tempo libero sino al trasferimento in stazione. Raggiungeremo Vientiane in due ore di treno. All’arrivo sistemazione in hotel e tempo libero. Pranzo e cena liberi.

6 – VIENTIANE

Intera giornata dedicata alla visita della capitale del Laos. La visita include il Parco dei Buddha con più di 200 statue di diverse dimensioni raffiguranti Buddha. È questo un luogo frequentato anche dai locali che vengono qui, spesso, a pregare. Pasti liberi, Pernottamento in hotel.

7 – VIENTIANE / PAKSE / BOLAVEN / CHAMPASAK

Trasferimento di prima mattina dopo la colazione in aeroporto e volo per Pakse. Arrivo e incontro con la nostra guida. Siamo nella parte sud del Laos e ci dirigiamo verso l’altopiano di Bolaven. Si tratta di terre molto fertili e verdissime, ricche di acqua ed ancora abitate da popolazioni antiche legate ai ritmi della natura. Potremo fare incontri molto speciali! Dopo il pranzo in ristorante si prosegue ancora più a sud sino ad arrivare a Champasak. Cena e pernottamento in hotel.

8 – CHAMPASAK / WAT PHOU / LI PHI / KONG ISLAND

Champasak è la base per visitare il Wat Phou, sito Unesco e tempio Pre Angkoriano. Risale al V secolo e si erge fra i campi di riso e i canali d'acqua. È oggi considerato uno dei templi più importanti del Laos. Dopo il pranzo in ristorante raggiungiamo il porto locale e ci imbarchiamo su una tipica imbarcazione "long tail boat" che ci porterà a visitare le piccole isole. Il paesaggio è ormai completamente cambiato: acqua e terra formano un interessante ragnatela! In tuk tuk raggiungiamo le cascate Lphi che possiamo ammirare da un ponte sospeso. La vista è veramente da togliere il fiato! Ritornati poi sulla nostra imbarcazione raggiungiamo Khong Island. Trasferimento in hotel, cena e pernottamento.

9 – ADDIO LAOS / BENVENUTA CAMBOGIA

Dopo la prima colazione partiamo per raggiungere il confine fra il Laos e la Cambogia, facendo sempre qualche tappa interessante lungo il percorso. Non c'è esperienza più particolare durante un viaggio che attraversare un confine fra due paesi via terra! Sbrigate le formalità dell'entrata in Cambogia, incontriamo la nostra guida e viaggiamo nella provincia di Preah Vihear, che è anche il nome del luogo che raggiungiamo. Pranzo in ristorante. Arrivo in hotel cena e pernottamento.

10 – PREAH VIHEAR / SIEM REAP

Dopo la prima colazione partenza in 4x4 partenza per visita di una delle meraviglie della Cambogia: il Tempio di Preah Vihear, riconosciuto dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità! Come il Vat Phu, il Preah Vihear era in origine un luogo di culto dedicato al Dio Shiva, si erge in tutta la sua spettacolarità su una collina alta 500 metri e si compone di diversi ambienti sparsi in una vasta area. La sua costruzione risale al IX secolo e prosegue sino al XII secolo. Diversi sono i sovrani che si sono adoperati per la sua costruzione ed ancora oggi lo si può ammirare in tutta la sua bellezza con molti particolari architettonici che ci riportano a questa era pre-angkoriana! Dopo la visita, sosta per il pranzo in ristorante e partenza per Koh Ker, la prima capitale dell'Impero Khmer. Entriamo in una vasta area all'interno della giungla, dove ancora oggi templi e monumenti testimoniano la presenza di un'antica civiltà risalente al X secolo! Al termine della visita proseguiamo per Siem Reap. All'arrivo sistemazione in hotel e pernottamento.

11 – SIEM REAP, SHOCK ARTISTICO!

Oggi usciamo prima dell'alba!!

Al sorgere del sole saremo posizionati per godere di uno spettacolo unico: all'alba la prima luce del sole investe Angkor Wat: il più grande monumento religioso al mondo. Ancora con gli occhi pieni di tanta bellezza esploriamo Angkor Wat. Si trova nel parco archeologico di Angkor, la seconda capitale dell'impero Khmer dalla metà del 900 sino al 1400, riconosciuta dall'Unesco come patrimonio dell'Umanità. Angkor Wat è considerato il monumento più armonioso di Angkor, per stile e proporzioni ed è divenuto monumento nazionale della Cambogia. Occupa un'area molto ampia, basti dire che è circondato da un fossato largo 200 metri. Centinaia di metri di bassorilievi scolpiti alle pareti, ancora oggi decorano porticati e gallerie ed illustrato con vivacità e ricchezza le scene principali dei poemi epici indiani.

Dopo il pranzo in ristorante proseguiamo la visita con Angkor Thom, che a differenza di Angkor Wat, è di ispirazione Buddista, fu l'ultima capitale dell'Impero Khmer, il suo nome significa 'città che sostiene il mondo dandogli la propria legge'. All'interno delle sue mura si visitano: il Bayon, trattasi di giganteschi visi scolpiti nella roccia con un illuminante sorriso sulle labbra; la terrazza degli elefanti, la terrazza del re lebbroso, il Ta Prohm, dove le antiche pietre emergono tra le radici di alberi secolari.

Ora potete comprendere il significato di Shock Artistico! Rientro in hotel e cena libera.

12 – SIEM REAP, SHOCK ARTISTICO!

Dopo la prima colazione partiamo per un altro viaggio nel passato! A circa 28 km dalla città, e dopo aver attraversato campi di riso, punteggiati da tipiche fattorie di questi remoti paesaggi arriviamo a due templi del X/XII secolo, molto ben conservati e considerati due veri gioielli dell'arte e della civiltà Khmer. Stiamo parlando del Banteay Srei e del Banteay Samre. Il primo è conosciuto anche con il nome di 'Tempio delle Femmine', costruito da un dignitario di corte, e non dal Re, e la sua particolarità è costituita dai suoi bassorilievi in arenaria rosa, inoltre le apsara (delicate figure femminili) adornano interamente le sue pareti. Il Banteay Samre del XII secolo è un tempio induista costruito sotto il regno del Re Suryavarman II. Al termine della visita e dello Shock Artistico! Rientrando verso Siem Reap visitiamo tipici villaggi e visitiamo luoghi arcaici dove ancora si lavora secondo antiche tradizioni come le tecniche della coltivazione del riso, la raccolta della palma da zucchero e la produzione della seta. Arrivati a Siem Reap, dopo tanta cultura siamo pronti ad immergerci nella visita del Preah Dak Village, un villaggio dedicato interamente alla cultura culinaria cambogiana, pranzo in ristorante. Nel pomeriggio ci cimentiamo in una lezione di cucina! Il nostro insegnante/chef ci guida nella conoscenza degli ingredienti più utilizzati ed inseguito iniziamo a cucinare. I nostri piatti saranno serviti per cena. Al termine della nostra esperienza ci avviamo verso il nostro hotel per il pernottamento.

13 – SIEM REAP / BATTAMBANG

Dopo la prima colazione partenza per Battambang, che raggiungiamo in tre ore circa. Battambang, seconda città della Cambogia, è inserita in una vasta provincia ricca di villaggi e fattorie. Dopo il pranzo in ristorante e la sistemazione in hotel, il pomeriggio è dedicato alla scoperta della vita dei villaggi locali. Al termine sperimentiamo una divertente corsa sul 'Bamboo train', esperienza davvero particolare. Cena in ristorante e rientro a Battambang per il pernottamento in hotel.

14 – BATTAMBANG / LAGO TONLE SAP / PHNOM PENH

Dopo la prima colazione partenza per Phnom Penh. Sarà una giornata di trasferimento con soste lungo il percorso. Raggiungiamo una piccola località adagiata lungo il lago Tonle Sap e da qui ci imbarchiamo per esplorare i villaggi galleggianti. Il lago Tonle Sap è il più esteso del Sud-Est asiatico e si trova al centro della Cambogia. I villaggi galleggianti sono circa 150, la popolazione vive di pesca e delle tradizionali attività lacustri. In particolare, visitiamo un villaggio famoso per le sue creazioni in ceramica fatte a mano. Pranzo in ristorante. Proseguimento per Phnom Penh. All'arrivo sistemazione in hotel. Questa sera vedremo la capitale della Cambogia dall'acqua: crociera sul Mekong con cena inclusa. Phnom Penh è città d'acqua, si trova infatti alla confluenza dei fiumi Mekong e Tonle Sap, Era conosciuta con il nome 'Perla dell'Asia' durante il periodo coloniale francese e ancora oggi conserva un enorme fascino! Al termine della crociera rientro in hotel e pernottamento.

15 – PHNOM PENH E TERMINE DEL VIAGGIO

Dopo la prima colazione giornata, sino al trasferimento in aeroporto, dedicata alla visita di Phnom Penh. Visitiamo le principali e più importanti attrazioni culturali della città muovendoci con i tradizionali cyclo, un tour cicloturistico a zero tasso di inquinamento. La nostra visita include ovviamente il Palazzo Reale, con la sala del trono, struttura regale a testimonianza dei fasti del passato, la Pagoda d'argento conosciuta anche come il Tempio del Buddha di smeraldo. Deve il suo nome alle immense ricchezze che custodisce. Pensate che il pavimento è coperto da 5.000 piastre d'argento, le statue sono di oro massiccio, argento e cristallo e conserva anche una statua del Buddha in oro con più di 2000 diamanti. Al termine della visita pranzo in ristorante e proseguimento riservando anche un po' di tempo libero per gli ultimi acquisti. Trasferimento in aeroporto.

LA QUOTA COMPRENDE

14 pernottamenti in hotel di categoria 3 e 4 stelle

Pasti come da programma

Accompagnatrice italiana da Luang Prabang a Phnom Penh

Pullman privato con autista esperto per tutto il viaggio

Guide locali di lingua italiana

Visite ed escursioni come da programma

Biglietti d'entrata per tutte le visite menzionate nel programma

Biglietti del treno e prenotazioni posti per il tragitto Luang Prabang/Vientiane

Volo domestico Vientiane/Pakse in classe economica (tariffa garantita SOLO al momento della prenotazione del volo. Alla pubblicazione del viaggio la tariffa è di 110 usd, eventuale aumento verrà addebitato)

Lezioni di cucina: una in Laos e una in Cambogia

Crociera con pranzo da Luang Prabang a Pak Ou e rientro

Cerimonia 'BACI' a Luang Prabang con danze e musica tradizionale

Crociera al tramonto su base privata a Luang Prabang con cena

Escursione all'alba ad Angkor Wat

Bamboo Train a Battambang

Crociera con cena sul Mekong a Phnom Penh

Tasse

LA QUOTA NON COMPRENDE

Voli domestici in Italia e voli intercontinentali dall'Italia

Visto di entrata in Laos e Cambogia

Pasti non specificati nel programma

Acqua e bevande in generale

Assicurazioni

Mance

Tutto quanto non menzionato nella quota comprende

INFORMAZIONI GENERALI

CAMBIO DOLLARO AMERICANO / EURO SOGGETTO A VARIAZIONI

INDICAZIONE DEI COSTI NON INCLUSI

Visto Laos: USD 40 per persona

Visto Cambogia: USD 30 per persona

Volo Intercontinentale dall'Italia: suggeriamo il volo Thai Airways Via Bangkok per Luang Prabang ed il rientro da Phnom Penh sempre con la stessa compagnia. I costi al momento della pubblicazione del programma sono ancora variabili. Indicativamente il volo costa tra 1000 e 1150 euro a persona andata e ritorno da Milano Malpensa.

LA VOSTRA ACCOMPAGNATRICE_

Fabiana Leggenda,

Vivo a Genova ma sono nata a Voghera, vicino a Pavia.

Il mio motto è: Viaggiare che passione!!

I miei primi amori sono stati Africa del Sud e Australia in un secondo tempo l'Asia. Dopo averla girata e studiata non l'ho più lasciata.

L'estremo oriente, che include anche Laos e Cambogia, raccoglie un mondo di natura e popoli, mai uguali è ricco di contrasti. È possibile tornare nello stesso luogo più volte, ma ogni volta ti accorgi che non è mai uguale! Ti sorprende di nuovo, va scoperto e riscoperto, studiato.

Condividere la scoperta di nuovi mondi insieme è un'esperienza...nell'esperienza.

Pratico Yoga e meditazione, studio la tradizione Induista e Buddista.

Sono un'accompagnatrice riconosciuta dalla legge italiana ho,infatti, un patentino rilasciato dalla regione Liguria.

Parlo inglese, francese e spagnolo e non vedo l'ora di partire con Voi!