



LAOS E CAMBODIA

Tra templi e tradizioni
31 marzo-10 aprile 2025

Scopri l'autenticità del Sudest asiatico in un tour tra **Laos e Cambogia**, terre di antiche **tradizioni e paesaggi** mozzafiato. Da Luang Prabang, dove templi dorati e spiritualità si fondono con la **natura rigogliosa**, giungerai in Cambogia, percorrendo il Mekong ed esplorandone i villaggi e le incantevoli cascate. I **templi di Angkor** ti incanteranno con la sua maestosità e Phnom Penh ti farà immergere nella sua storia.

Questo sarà un viaggio di immersione in culture millenarie, tra scenari straordinari e la calorosa ospitalità dei loro popoli.

IL VIAGGIO IN BREVE



11 giorni



Tour in aereo



8 colazioni, 7 pranzi e
3 cene inclusi

Quota di partecipazione

(Minimo 20 partecipanti)

€ 3.200,00

(di cui Quota Base € 2.650,00
Tasse aeroportuali € 550,00)

Supplemento camera singola

€ 330,00

La quota comprende:

- Trasferimenti da/per gli aeroporti in Italia e Laos/Cambogia
- Viaggio aereo in classe economica Italia - Laos/Cambogia - Italia
- Volo interno come da programma
- Sistemazione in hotel 3/4 stelle in camera doppia
- Pasti come da programma
- Tour in bus come da programma
- Guide locali parlanti italiano come da programma
- Visite ed escursioni come da programma
- Ingressi come da programma
- Assicurazione medica base, bagaglio, annullamento viaggio*

La quota non comprende:

- Visto d'ingresso in Cambogia (30\$) e in Laos (40\$) da pagare in loco
- Pasti non indicati
- Bevande
- Ingressi non previsti
- Escursioni facoltative
- Mance
- Extra personali e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"

* Si consiglia la stipula di assicurazione spese mediche integrativa con massimali superiori - info in Agenzia

PROGRAMMA DI VIAGGIO

BERGAMO – MALPENSA – BANGKOK

- / - / -

GIORNO 1 – Ritrovo dei partecipanti e trasferimento in pullman riservato a Malpensa. Operazioni d'imbarco e partenza con volo per Bangkok. Pasti e pernottamento a bordo.

BANGKOK – VIENTIANE

- / - / *cena*

GIORNO 2 – Arrivo a Bangkok e proseguimento con volo per Vientiane. Arrivo in Laos, incontro con la guida locale e trasferimento in bus riservato in hotel. Sistemazione nelle camere e tempo per il riposo. Nel tardo pomeriggio, trasferimento al ristorante per la cena. Pernottamento in hotel.

VIENTIANE – LUANG PRABANG *colazione / pranzo / cena*

GIORNO 3 – Colazione in hotel. Visita della capitale del Laos, Vientiane, città profondamente segnata dalla colonizzazione francese, ma che, al contempo, è riuscita a preservare, forte e chiara, la sua identità. Possibilità di esplorare i maggiori punti di interesse della città, respirando la preponderante influenza europea, che a tratti si confonde fino a scomparire tra templi e altre costruzioni dallo stile prettamente orientale. Tra questi, il tempio Vat Sisaket che, nonostante la forte influenza Siamese, presenta uno stile architeturale unico; il tempio Vat PhraKeo, edificato nel 1565 per conservare il rinomato Buddha di smeraldo, al cui interno possono essere ammirati pannelli finemente intagliati ed eleganti colonnati, protetti dal tetto spiovente tipico dello stile del nord della Thailandia e del Laos stesso. E ancora, il chiostro Pha That Louang, costruito attorno a un imponente stupa salvato dalla distruzione durante i saccheggiamenti dell'armata Siamese e tutt'ora simbolo della nazione e capolavoro dell'architettura Laotiana. Questa struttura è sia un simbolo religioso che uno regale;

l'arco di trionfo Patuxay; infine, il mercato Talat Sao. Pranzo in ristorante locale.

Nel pomeriggio, trasferimento alla stazione e spostamento in treno ad alta velocità a Luang Prabang. All'arrivo, sistemazione in hotel. In serata partecipazione alla cerimonia *Baci* con cena presso una casa locale.

La cerimonia *Baci "Soukhouan"* è una tradizione culturale comune in Laos, utilizzata per celebrare eventi significativi della vita, come matrimoni, funerali, nascite e altri eventi importanti. La cerimonia si svolge solitamente tra poche persone, con uno o due destinatari, l'officiante e alcuni assistenti. Durante la cerimonia, l'officiante richiama le anime (secondo le credenze Lao, ogni essere umano ha 32 anime) per attirare influenze benefiche, poi lega un filo di cotone intorno ai polsi dei partecipanti, simbolo di prosperità e fortuna. L'attenzione è rivolta alla rettifica delle anime e al riallineamento delle energie personali. Avrete il privilegio di partecipare a questa esperienza sacra.

Al termine della cerimonia si gusteranno prelibatezze locali in stile tradizionale.

Rientro in hotel per il pernottamento.



LUANG PRABANG – Escursione CASCATE KUANG SY

colazione / pranzo / -

GIORNO 4 – Dopo la prima colazione in hotel, partenza per un tour della città di Luang Prabang. La città è una delle più belle del Sudest asiatico, con la sua posizione perfetta nel punto d'incontro dei fiumi Mekong e Nam Khan, e ai piedi di una catena montuosa secolare. Il Palazzo Reale, che oggi ospita il Museo Nazionale, ha una vasta collezione di oggetti preziosi e una vasta gamma di statuette scoperte nei templi della regione. Qui potete posare gli occhi sul Buddha Phrabang, considerato il più sacro artefatto del Laos. Il Vat Xieng Thong, il tempio della Città Reale, è un complesso di santuari e templi sacri che espongono alcune delle migliori arti tradizionali del Laos ed è anche, senza alcun dubbio, il più bel sito di Luang Prabang. Pranzo in un ristorante alla cascata.

Nel pomeriggio partenza per la visita delle cascate di Kuang Sy, uno dei punti salienti di Luang Prabang. Queste cascate sono composte da formazioni calcaree e numerose piscine dai colori turchesi e sono diventate una destinazione da non perdere per chi visita il Laos settentrionale. Il livello più basso delle cascate è stato trasformato in un parco pubblico ed è il posto dove fare una pausa per godersi l'ombra e l'atmosfera rinfrescante delle stesse cascate. Tuttavia, il principale punto di interesse è il percorso: numerose piccole piscine naturali di calcare che sono state formate dal processo di erosione dell'acqua. Goditi l'ambiente circostante e trascorri un po' di tempo nuotando e rilassandoti in alcune delle piscine.

Rientro in hotel. Cena libera e pernottamento.

Escursione ELEFANTI – PAK OU *colazione / pranzo / -*

GIORNO 5 – Colazione in hotel. Partenza per una nuova esperienza all'Elephant Village. Il Laos era precedentemente chiamato "Lane Xang", che significa "Terra di un milione di elefanti". Oggi potrai provare un'esperienza assieme a questi incredibili pachidermi. All'arrivo all'Elephant Village Camp, il responsabile del campo farà un breve briefing sugli elefanti. Seguirà una piacevole crociera sul fiume a bordo di una barca a coda lunga fino alla cascata di Tad Sae, dove ci si potrà rilassare o nuotare nelle sue fresche piscine naturali (i livelli dell'acqua variano in base alle condizioni stagionali). Rientro all'Elephant Camp per il pranzo al ristorante.

Nel pomeriggio, crociera verso le famose grotte di Pak Ou. Breve visita per ammirare le diverse migliaia di statue del Buddha che osservano in silenzio le acque fangose del Mekong. Rientro alla barca e navigazione fino a Luang

Prabang. Sosta su uno dei banchi di sabbia del fiume per gustare un cocktail al tramonto. Sedetevi, rilassatevi e godetevi le bevande mentre contemplate i raggi del sole che sprofondano dietro le montagne e la giungla lussureggiante.

Rientro in hotel. Cena libera e pernottamento.

Note: necessario abbigliamento adeguato, zaino, comode scarpe da passeggio (no infradito/sandali). Il bagno degli elefanti è facoltativo e richiede il pagamento di un supplemento in loco.

Rientro in hotel. Cena libera e pernottamento.



LUANG PRABANG – SIEM REAP

colazione / - / -

GIORNO 6 – Al mattino presto (5.30 circa) trasferimento al tempio per vedere la cerimonia di Tak Bat. Durante la cerimonia, i devoti abitanti di Luang Prabang si inginocchiano sul marciapiede, tenendo il cibo nelle loro mani, e lo offrono ai monaci che camminano con le loro vesti color arancio-zafferano. Al termine di questa esperienza illuminante, visita a un animato mercato locale.

In seguito sosta in un ristorante locale vicino al fiume Mekong per provare una zuppa preparata per sedare la vostra fame e darvi energia per la giornata (possibilità di avere un caffè mentre si osserva la routine quotidiana dei residenti).

Prima di rientrare in hotel per la colazione, sosta per una vista panoramica sulla città di Luang Prabang, dopo aver scalato i 328 gradini che portano alla cima del Monte Phousi. Colazione in hotel. In base all'orario del volo, tempo a disposizione fino al trasferimento in aeroporto. Volo per Siem Reap. Arrivo e incontro con la guida locale per il trasferimento in hotel. Sistemazione nelle camere riservate. Pranzo e cena liberi. Pernottamento in hotel.



Escursione ANGKOR THOM e ANGKOR WAT

colazione / pranzo / cena

GIORNO 7 – Colazione in hotel. Giornata dedicata alle visite dei templi più famosi di Angkor. Partenza lungo una strada costeggiata da imponenti alberi centenari, fino a una maestosa entrata in pietra: ti trovi ad Angkor Thom, conosciuta come “la grande città”. Monumentali volti incisi nella pietra accolgono i visitatori con un placido sorriso presso il Tempio Bayon, che conta 54 torri quadrangolari raffiguranti 216 visi del Dio Avalokitesvara.

Proseguimento fino al tempio Baphuon, risalente all'XI secolo e recentemente ristrutturato da architetti francesi. Da non perdere è la Terrazza degli Elefanti: un'area di 350 metri in passato designata per le cerimonie pubbliche. Per finire, si raggiunge la Terrazza del re Lebbroso, decorata da elaborate sculture di Apsara. Pranzo in ristorante.

Il pomeriggio è dedicato alla visita del tempio più rinomato: Angkor Wat. L'opera d'arte architettonica impressiona non soltanto per la sua imponente struttura, ma anche per la miriade di dettagli. La visita terminerà con una tappa presso Ta Phrom, un tempio che è stato inghiottito dalla foresta tropicale.

Dopo la vista terminerai la giornata con un bell'aperitivo al tramonto nella campagna Cambogiana. A pochi chilometri dai templi di Angkor e Siem Reap, un luogo tranquillo e verde ti attende al termine della giornata di scoperte, per un momento di relax intorno a un drink e a qualche stuzzichino. Il cielo è colorato, le luci sono basse, il giorno lascia il posto al crepuscolo sulla splendida campagna cambogiana, il momento è perfetto, indimenticabile.

Rientro in hotel a Siem Reap. Cena in ristorante con spettacolo Apsara. Pernottamento in hotel.

SIEM REAP – Escursione villaggi locali

colazione / pranzo / -

GIORNO 8 – Colazione in hotel. Tour in tuk tuk in campagna alla scoperta di risaie, fattorie e piccoli villaggi rurali, dove si vedrà come vive la popolazione locale. Il tuk tuk, tipico mezzo di trasporto fuoristrada, condurrà anche a una pagoda, dove si farà una sosta per ammirarne la bellezza prima di proseguire per incontrare una famiglia che produce i famosi spaghetti di riso cambogiani. Scoprirai il loro stile di vita quotidiano partecipando alle diverse fasi della produzione e gusterai il tradizionale *Nom Bahn Chok*.

Proseguimento verso un altro villaggio per scoprire la produzione di palme da zucchero. Dopo questa bellissima esperienza, trasferimento verso una pagoda del villaggio e possibilità di assistere alla benedizione dei monaci. Prima dell'inizio della cerimonia, la guida fornirà una breve introduzione con una panoramica generale sul buddismo, sulla vita quotidiana dei monaci e sull'importanza di questa cerimonia. In seguito, i monaci aspergeranno l'acqua santa mentre intonano la benedizione nel loro dialetto. Un pezzo di corda rossa verrà legato intorno al polso destro per rappresentare l'abbattimento di qualsiasi pensiero negativo e azione passata e per portare in cambio fortuna, salute e protezione spirituale. Pranzo in un ristorante locale.

Nel pomeriggio proseguimento in bus verso Banteay Srei, un affascinante tempio in arenaria rosa, noto anche come "Cittadella delle donne", con notevoli sculture di divinità. Anche se non è il tempio più grande del complesso di Angkor, è il più elegante nella sua bellezza.

Rientro in hotel, cena libera e pernottamento.



SIEM REAP – LAGO TONLE SAP – PHNOM PENH

colazione / pranzo / -

GIORNO 9 – Colazione in hotel. Partenza per Kompong Khleang e salita a bordo di un'imbarcazione locale guidata da un capitano del villaggio. L'imbarcazione attraverserà il lago Tonle Sap a passo lento, dando la possibilità di scorgere i piccoli villaggi galleggianti. La piccola imbarcazione è dotata di un motore che consente di spostarsi facilmente dal villaggio e lungo i vari canali che conducono al Grande Lago. Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio partenza in direzione di Phnom Penh. Arrivo nel tardo pomeriggio e sistemazione in hotel. Cena libera e pernottamento.

PHNOM PENH – BANGKOK

colazione / pranzo / -

GIORNO 10 – Colazione in hotel. Visita della 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. Visita del Palazzo Reale, edificato nel 1866, e della Pagoda d'Argento all'interno del complesso del palazzo. La maggior parte dei tesori qui esposti sono stati offerti dal Re di Cambogia e, tra i vari capolavori, spiccano un Buddha in oro massiccio del peso di 90 kg con 9.584 diamanti incastonati e un Buddha di smeraldo e cristallo risalente al XVII secolo. Proseguimento con la visita del Museo Nazionale, esempio superbo dell'architettura khmer. Si raggiunge poi Wat Phnom, un'antica pagoda arroccata su una collina, commissionata nel 1372 da un'abbiente donna khmer per conservare alcune sacre reliquie. Pranzo in ristorante.



Nel pomeriggio, visita di Toul Sleng, una scuola centenaria che venne adibita a prigione durante il periodo dei Khmer Rossi. Per finire, passeggiata per il cosiddetto mercato russo, che vanta un elegante stile architettonico coloniale.

Trasferimento in aeroporto e partenza con volo per Bangkok. Arrivo e proseguimento per Malpensa con volo intercontinentale. Pasti e pernottamento a bordo.



BANGKOK – MALPENSA – BERGAMO - / - / -

GIORNO 11 – Proseguimento con volo per Malpensa. Arrivo e trasferimento a Bergamo in bus.