



LAOS E CAMBOGIA

NELLA STORIA E NELLA TRADIZIONE BUDDISTA

DAL 14 AL 29 GENNAIO 2025

Dal Laos alla Cambogia, di tempio in tempio, questo viaggio propone esperienze che uniscono semplicità ed eleganza nella cornice di una preziosa autenticità. Cambogia e Laos sono tra quei piccoli paesi difficili da localizzare su una mappa. Scopriremo alcuni dei templi più belli del mondo, una lussureggiante vegetazione tropicale e una cultura radicata in queste tradizioni che gli abitanti perpetuano in tutta umiltà. In Laos, a Luang Prabang, antica capitale reale dal fascino coloniale, incontrerete i monaci durante la loro processione e a Vientiane scoprirete uno dei più antichi templi siamesi. Proseguiremo lungo il Mekong, attraverso la Cambogia, tra il famoso e maestoso tempio di Angkor Wat, cuore pulsante del potente impero Khmer, nel cuore della giungla. In un ambiente preservato dove la natura è rimasta selvaggia, incontreremo una popolazione affettuosa, di incredibile gentilezza, in villaggi dove il tempo sembra essersi fermato. Alle visite più propriamente turistiche si uniranno pratiche di Mindfulness di gruppo.

Sarà quindi anche un Viaggio “consapevole” in cui l’ esplorazione delle radici culturali ed antropologiche della tradizione Buddista s’intersecano con pratiche di consapevolezza legate agli insegnamenti del grande Maestro Zen Thich Nhat Hanh, per tutti Thai.





ITINERARIO DESCRITTIVO

1° giorno: 14/01

Partenza dall'Italia:

Incontro all'aeroporto di Milano Malpensa per il volo con destinazione Luang Prabang (Via Bangkok). Il volo della Thai Airways è previsto alle 13:05, sarà necessario essere in aeroporto per avviare le procedure d'imbarco dalle ore 10:00.

Pernottamento e pasti in Aereo.

2° giorno: 15/01

BANGKOK – LUANG PRABANG

Arrivo a Bangkok e Coincidenza per Luang Prabang con il Volo della Laos Airlines delle 10:20

Arrivo a Luang Prabang (previsto per le 12:20).

La vecchia capitale reale, Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO, **alle 12:05**. Incontro con la guida parlante italiano, trasferimento riservato all'**Hotel The GrandResort 4*** e check-in. Inizio delle visite di **Luang Prabang** con il **Wat Visoun**, il **Wat Aham**, il **Wat Xieng Thong** e il **Wat Sene**.

Pranzo previsto presso un ristorante tipico locale.

Nel tardo pomeriggio con una passeggiata panoramica si sale sul **Monte Phousi**, nella cui zona più alta si trova il **Wat Chomsi**. Infine, sosta al **mercato dei prodotti artigianali** che al calar del sole si apre sulla via che corre tra il Phu Si e l'antico Palazzo Reale.

Servizi

Pernottamento in Hotel.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Pranzo Assegnato Cena libera.

3° giorno: 16/01

LUANG PRABANG – PAK OU – LUANG PRABANG

Possibilità di svegliarsi molto presto per assistere alla famosa questua di Luang Prabang, cerimonia che si ripete tutte le mattine all'alba per la via principale. 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, assaporiamo questo momento della vita quotidiana dove, nel silenzio colmo di rispetto, i fedeli porgono in omaggio quello che hanno.

NOTA.: nel partecipare a questa processione si raccomanda un abbigliamento dignitoso e rispettoso. I partecipanti sono pregati di non tagliare la strada ai monaci e di fare foto mantenendo una certa distanza per mostrare loro il dovuto rispetto. È altresì importante mantenere il silenzio.



Prima di rientrare in hotel per la **colazione** si visita il **mercato locale del mattino**. Si parte per risalire in **motobarca il corso del Mekong** attraversando suggestivi scenari dove si incontrano gli **orti rivieraschi** strappati alle piene del fiume. Si effettua una sosta nei villaggi di **Ban MhouangKham** e di **Ban Xanghai**, specializzati nella produzione di lao-lao, il whisky di riso nazionale. Si approda per salire alle sacre **grotte di Tham Ting a Pak Ou** che sono la dimora di uno dei quindici Naga, i mitici serpenti geni delle acque che proteggono questa regione e alle **grotte di Tham Phoum** con centinaia di statue di Buddha di varie dimensioni.

Pranzo presso un ristorante tipico locale.

Le grotte offrono una vista splendida sul Mekong che, in questo punto, mescola le sue acque a quelle del Nam Ou. Rientro a Luang Prabang.

Cerimonia Baci in casa privata con danze rituali e cena tipicamente etnica.

Servizi

Pernottamento in Hotel.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Pranzo assegnato/Cena assegnata

4° giorno: 17/01

LUANG PRABANG – KHOUANG SI – LUANG PRABANG

Dopo **colazione** visita **del Palazzo Reale**, ci si dirige poi verso le più suggestive località che circondano Luang Prabang. Si prosegue per il parco naturale delle **cascate di Khouang Si**.

Pranzo presso un ristorante tipico.

Lungo il percorso visita ai **villaggi Hmong di Ban Na Oaun** e a **Ban Ou**. Visita delle **cascate** e del **centro per la protezione degli orsi di Khouang Si**. Rientro a Luang Prabang e visita al **villaggio di Ban Xang Khong** specializzato nella produzione e vendita di prodotti realizzati con la seta e la carta Saa (carta ricavata dalla corteccia dell'albero Saa).

Servizi

Pernottamento in Hotel.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Pranzo assegnato e Cena non assegnato

5° giorno: 18/01

LUANG PRABANG – VIENTIANE

Dopo la **prima colazione** visita **del Palazzo Reale** e **Trasferimento in treno per per Vientiane**. Visita del tempio **Wat Sisaket** e del tempio reale **Wat Ho Prakeo**. Sulla strada per il sacro stupa di **That Luang**, ci si ferma per scattare alcune foto all'imponente **Monumento Patouxai**, meglio conosciuto come l'Arco di Trionfo di Vientiane.

Pranzo presso un ristorante locale.

Dopo aver visto il **Wat Simoung** e il **fiume Megong**, trasferimento al **Lao Plaza Hotel 4* Superior** e assegnazione delle camere riservate.



Servizi

Pernottamento in hotel.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Pranzo assegnato/Cena libera.

6° giorno: 19/01

VIENTIANE – PAKSE

Al mattino presto con il **breakfast box** trasferimento in aeroporto per il **volo per Pakse con Lao Airlines QV 305 in partenza alle 08:05 da Vientiane e arrivo a Pakse alle 09:05**. Partenza per visitare l'**altopiano di Bolaven**. Visita ai **villaggi di Ban Alak, Katu, Ta-oy e Suay** abitati vari gruppi etnici che abitano la zona. **Sosta per visitare una piantagione di tè e caffè e la cascata di Tad Lo**. Pranzo presso un ristorante locale.

Il Laos è noto per il suo famoso caffè, la maggior parte del quale viene coltivato qui sull'altopiano di Bolaven.

Servizi

Cena e Pernottamento al **Pakse Hotel 4***.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Pranzo e Cena assegnati.

7° Giorno: 20/01

PAKSE – DON KHONG

Dopo la **prima colazione**, trasferimento su strada a **Wat Phou**. Visita al museo e alle rovine dell'antico complesso religioso Khmer risalente al V secolo. Si prosegue verso sud fermandoci alla **cascata di Khonphapheng**, la più grande nel sud est asiatico, fino a **Don Khong**, l'isola più grande dell'area.

Servizi

Pernottamento e cena al **Ponarena Hotel 4***.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Pranzo e Cena assegnati

8°Giorno: 21/01

DON KHONG

Dopo la **prima colazione** ci si imbarca per un **tour in barca** in uno dei più suggestivi e grandiosi paesaggi indocinesi e si percorre per un'ora e mezza il tratto più ampio del fiume **Mekong** nella regione delle 4000 isole. Visita al villaggio di **Ban Khone**. Verso valle si incontra anche una serie di rapide conosciute come **Cascate di Liphi** che segnano il **confine del Laos con la Cambogia**.

Pranzo in un ristorante locale.

Si ritorna sulla terraferma al villaggio di pescatori di **Ban Nakasang**.

Rientro a **Don Khong**.



Servizi

Pernottamento e Cena in hotel.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Pranzo e Cena assegnati

9° giorno: 22/01

DON KHONG – Kratie – Koh Trong

Dopo la **prima colazione** trasferimento in barca e su strada a Voeung Kam/Dom Kralor per **l'attraversamento del confine con la Cambogia.**

Incontro con la guida cambogiana e trasferimento a **Kratie. (Circa 3 ore via terra)**

Kratie è una località famosa per i suoi Delfini di acqua dolce che trovano nelle acque del Mekong il loro habitat naturale.

La specie a causa dei recenti e traumatici cambiamenti climatici è a forte rischio di estinzione.

Pranzo in un ristorante tipico locale e visita presso l'osservatorio naturale dei delfini di Kratie

Nel tardo pomeriggio prenderemo un traghetto per il trasferimento all'isolotto di Koh Trong dove è previsto il pernottamento.

Servizi

Pernottamento e Cena a Koh Trong

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Pranzo e Cena assegnati

10° giorno: 23/01

Koh Trong – Phnom Penh

Dopo la colazione la giornata inizia con un "cyclo tour" guidato, alla scoperta delle comunità locali, il percorso ci porterà ad attraversare villaggi etnici dei Khmer con le loro case tradizionali su palafitta entrando in contatto con le loro tradizioni, usi e costumi. Dopo il pranzo in perfetto stile locale è previsto il trasferimento verso sud (circa 5 ore) per la capitale, Phnom Penh.

Servizi

Pernottamento in Hotel a Phnom Penh

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Pranzo e Cena assegnata



11° giorno:24/01

Phnom Penh

Dopo colazione visita al **Palazzo Reale**. All'interno del complesso sono visitabili diversi edifici a partire dalla sala del trono, una delle due biblioteche, l'edificio in metallo in stile liberty donato da Napoleone III, e la **Pagoda d'Argento**, con il celebre pavimento realizzato in mattonelle d'argento da circa 500 grammi di peso ciascuna. A seguire visita al **Museo Nazionale** particolarmente di rilievo per il patrimonio artistico di reperti angkoriani e pre-angkoriani. Pranzo al Khmer Surin Restaurant. A seguire visita al **Tuol Sleng**, o S21, la scuola trasformata in campo di detenzione e sterminio durante il regime dei khmer rossi (1975-1979). È tra le visite contemporanee più importanti che consente di comprendere sia le dinamiche storiche, politiche e sociali del periodo che ha tragicamente segnato il tessuto sociale, che la realtà odierna del paese. Nel pomeriggio visita al **Mercato Centrale**, o Phsar Thmey. Realizzato nel 1937 durante la colonia francese, ha una singolare forma a cupola ed è riconosciuto come un esempio unico di architettura art decò. Concludiamo la giornata al **Wat Phnom**, la pagoda sulla collina artificiale simbolo di Phnom Penh dove si erge la pagoda edificata, secondo un'antica leggenda, dalla signora Penh, da cui prende il nome la capitale. Al termine rientro in hotel.

Servizi

Pernottamento in hotel.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Pranzo

12°Giorno 25/01

Phnom Penh-Siem Reap

Dopo la prima colazione, il programma prevede l'incontro con ONG Italiana, operante sul territorio da diversi anni, allo scopo di conoscere le loro attività a sostegno della popolazione locale.

Dopo il pranzo è prevista la partenza per Siem Reap.

Il trasferimento per Siem Reap tutt'oggi richiede diverse ore di viaggio a causa della viabilità e delle carenti infrastrutture, nonostante la distanza sia di soli 350 Km. È tuttavia un'occasione per osservare la realtà locale attraversando i molteplici piccoli centri cittadini. In località **Kompong Kdei** sostiamo al **Spean Preah Toues**, o Spean Kompong Kdei, il più grande ed importante ponte anglo-loliano tutt'ora esistente. Realizzato sul finire del XII secolo, misura 86 mt in lunghezza e 16 mt in larghezza, ed è sostenuto da 21 archi. Al tempo risultava collocato nella zona centrale del Regno. Arrivo a Siem Reap e pernottamento in Hotel.

Servizi

Pernottamento in hotel.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Non Assegnati



13°Giorno 26/01

Siem Reap

Prima colazione. In mattinata visita al **tempio santuario induista vishnuista Prasad Kravan** (921 d.C) noto per le sculture su mattone introvabili in altri templi del sito. A seguire visitiamo il tempio **Pre Rup**, realizzato nel X sec. durante il regno di Rajendravarman, esempio inconfondibile di “Tempio Montagna”, particolarmente fotogenico grazie alla struttura “piramidale”. Procediamo al **tempio Banteay Samrè**: edificato nel tardo XII sec. è l'ultimo tempio induista realizzato ad Angkor. Trasferimento a **Banteay Srei** (X sec.) la cittadella delle donne, noto per gli splendidi e delicati bassorilievi. È tra le visite considerate “imperdibili” ed è l'unico tempio induista shivaista realizzato da un bramino (sacerdote) anziché da un sovrano. **Pranzo in ristorante locale.** Nel pomeriggio proseguiamo le visite ai templi buddhisti, gli ultimi realizzati durante il Regno Khmer. Visita al piccolo **Ta Som**, di dimensioni modeste ma estremamente affascinante per l'atmosfera di quiete. A seguire visita al **tempio della Medicina Neak Pean**, o dei “serpenti intrecciati”: completamente atipico dal punto di vista dell'architettura, era una replica del mitico lago Anavatapta, il sacro lago Himalayano, le cui acque si credeva potessero curare le malattie, i peccati e “lenire il fuoco che tormenta gli esseri umani”. Al termine visita del **tempio Preah Khan**, “la grande spada”, edificato sul campo dell'ultima battaglia di Jayavarman VII per la riconquista del regno invaso dall'Impero Champa. Degni di nota sono le notevoli dimensioni del complesso e la presenza all'interno di una particolare struttura che testimonia l'influenza artistica ellenistica del Regno Gandara. Al termine rientro in Hotel a **Siem Reap**.

Servizi

Pernottamento in hotel.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Non Assegnati

14°Giorno 27/01

Siem Reap

Prima colazione. Proseguiamo le visite con il **tempio Angkor Wat**, considerato il monumento più armonioso di Angkor per stile, proporzioni e concezione, divenuto simbolo nazionale. Il tempio venne fatto costruire dal Re Suryavarman II (1113-1150), e occupa un'area di 2 milioni di metri quadri, circondato da un fossato largo 200 metri, le cui sponde erano ricoperte da gradinate. È l'unico tempio rivolto ad Occidente, in direzione del tramonto. Impressionante è la decorazione, con centinaia di metri di bassorilievi scolpiti sulle pareti, nei porticati e nelle gallerie, che illustrano con incredibile ricchezza e vivacità le scene principali dei poemi epici indiani. Visita al grande Rajavihara, oggi noto con il nome di **Ta Phrom**, famoso anche per l'aspetto selvaggio nel quale si presenta. Questo tempio venne infatti scelto quale luogo esemplificativo per mostrare al mondo lo stato in cui Angkor fu ritrovata ed ancora oggi, giganteschi alberi si sorreggono sui muri del monastero e le loro possenti radici si insinuano tra le intercapedini dei massicci blocchi di arenaria a costituire un mistico connubio tra arte, storia e natura. **Pranzo in ristorante locale.** Nel pomeriggio sosta al **tempio Ta Nei**, una piccola perla nascosta del sito archeologico. Per la posizione e le ridotte dimensioni non



è quasi mai inserito nei circuiti di visita. Proseguiamo le visite all'**Angkor Thom**, “la grande città”. La vasta area di quel che fu il Palazzo Reale durante il Regno Khmer (circa 9 Km²) venne circonscritta all’interno delle possenti mura del tempio Bayon da Jayavarman VII nel 1181 d.C., anno della riconquista del Regno dopo l’invasione dell’esercito Cham, ed include numerose costruzioni dell’epoca. Visitiamo la maestosa **Terrazza degli Elefanti** che si affaccia sulla grande piazza e il **tempio celeste Phimenakas** all'interno delle antiche mura del Palazzo Reale. Seguendo il sentiero nella foresta raggiungiamo il piccolo **Preah Palilay**, tra le ultime costruzioni del Regno Khmer, estremamente suggestivo nonostante le ridotte dimensioni. Proseguendo oltre raggiungiamo il piccolo monastero buddhista frequentato quotidianamente dai locali per ricevere la benedizione dai monaci. Al termine raggiungiamo la **Terrazza del Re Lebbroso** per molti secoli usata per le cremazioni dei sovrani. A seguire visitiamo il **tempio Bayon**, tra i templi più importanti del sito archeologico di Angkor, simbolo della transizione della religione di stato da induista a buddhista. Di particolare rilievo sono le incisioni che raccontano le gesta epiche dell’esercito khmer e i 216 volti scolpiti in arenaria che sovrastano le 54 torri del tempio. Concludiamo la giornata con una sosta al **South Gate Angkor Thom**. Al termine rientro a **Siem Reap**.

Servizi

Pernottamento in Hotel.

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti Pranzo e Cena assegnati

15°Giorno 28/01

SIEM REAP – Tonle Sap- Partenza

La giornata prevede la visita guidata al grande lago Tonle Sap.

Ci addentreremo nell’atmosfera surreale del **villaggio su palafitte**: un lungo percorso sterrato fiancheggiato da abitazioni costruite su palafitte che superano i 10 metri di altezza, indispensabili a compensare l’innalzamento del livello dell’acqua durante la stagione delle piogge. Ci imbarchiamo per l’escursione al **villaggio galleggiante**: una vera e propria comunità che vive e lavora sull’acqua. Oltre alle abitazioni private vi sono scuole, negozi, officine e ristoranti galleggianti.

Il grande lago Tonle Sap rappresenta un efficiente bacino naturale di compensazione per il paese poiché è in grado di contenere l'enorme aumento del livello dell’acqua conseguente alle piogge monsoniche e all'imponente portata del Mekong durante lo scioglimento stagionale dei ghiacciai in Tibet. In questo periodo la superficie del lago passa da 3000 a circa 10000 Km² garantendo l'irrigazione dei campi e un'importante risorsa ittica. Questo eccezionale fenomeno fa sì che al diminuire del livello dell'acqua del lago al termine della stagione delle piogge i terreni precedentemente inondati siano ricchi di limo e quindi straordinariamente fertili con grande beneficio per l'agricoltura e l’economia locale. L'incredibile pescosità garantisce inoltre l'ecosostenibilità delle popolazioni sul lago. Il villaggio di Kompong Kleang essendo tra le visite meno battute è tutt’oggi particolarmente autentico e garantisce l’imperdibile esperienza di uno spaccato di vita quotidiana praticamente ferma nel tempo.



Al termine trasferimento all'aeroporto internazionale di Siem Reap per il volo internazionale di rientro in Italia.

Servizi

Durante la giornata sono previste pratiche di consapevolezza.

Pasti: Non Assegnati

16° giorno: **Giorno 29/1**

BANGKOK – ITALIA

Arrivo in Italia.

COSTO DEL VIAGGIO

Con 10-12 persone: **2250 €**

Con 13-15 persone: **2195 €**

Con 16-18 persone: **2070 €**

Con 19-21 persone: **2020 €**

La quota non include volo intercontinentale e assicurazione viaggio (obbligatoria). Possiamo mandare noi preventivo volo + assicurazione.

IMPORTANTE:

Il programma di viaggio può subire variazioni (raramente) sia per quanto riguarda sia gli incontri che l'itinerario. Tali modifiche possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni politiche, sociali ed ambientali nel momento in cui si effettua il viaggio. Inoltre, può subire variazioni di costo dovute all'aumento del costo del carburante per i trasporti o delle fluttuazioni internazionali dei tassi di cambio.

SERVIZI INCLUSI:

- **Hotel con categoria come indicato nell'itinerario sulla base di 2 persona/camera.**
- Pasti come menzionati nel programma (B=Colazione, L=Pranzo, D=Cena, Br=Brunch).
- Accompagnatore Italiano per tutto il viaggio.
- Guida Italiana in Laos
- Guida Locale parlante Italiano in Cambogia.
- Autovettura private per tutti Transfer
- Volo sulla Tratta interna in Laos- Vientiane Pakse



- Biglietto del treno in Laos
- Biglietti d'ingresso ai luoghi indicati nel programma
- Battelli come descritti nel programma.
- Visti d'ingresso in Laos e Cambogia

SERVIZI ESCLUSI:

- Voli internazionale (non menzionati) e tasse aeroportuali.
- Pasti non menzionati nel programma.
- Bevande, telefono... tutte le spese di carattere personale e non indicate espressamente nella rubrica' "le quote comprendono"
- La mancia per gli autisti e le guide. Nostro suggerimento: 1-3\$US/persona/giorno per autista e 3\$US-5\$US/persona/giorno secondo la misura del gruppo
- Quanto non indicato alla voce "la quota include"
- Quota gestione pratiche, assicurazione medico bagaglio annullamento

LISTA ALBERGHI

Alberghi:

Laos

Luang Prabang: The Grand resort 4*

Vientiane: Lao Plaza 4*

Pakse: Pakse Hotel 4 *

Don Khong: Ponarena Hotel 4*

Cambogia

Kratie: Rajabori

Phnom Penh: Palace Gate Residence

Siem Reap: Metta Residence