

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.
professionisti per natura

Laos & Siem Reap, nel cuore del Mekong Partenze garantite 2025

Laos, "Terra di un milione di elefanti", è uno dei Paesi meno toccati dalla civiltà moderna nel Sud Est Asiatico. Con poche infrastrutture di trasporto, la principale arteria di comunicazione del paese è il fiume Mekong. Più della metà degli abitanti dei diversi gruppi etnici (Lao, Thai, Meo / Hmong, Mien / Yao, etc) vivono lungo il Mekong ed i suoi affluenti e la maggior parte sono agricoltori di sussistenza. Tra i siti più importanti, ci sono Luang Prabang, il fiume Nam Ou, Vientiane, la Piana delle Giare, il Bolaven Plateau e Champassak. Cambogia, un mix eccezionale di esotismo asiatico, fascino indocinese e ospitalità cambogiana, il Regno di Cambogia è ricca di siti storici, naturali ed ecologici. E' principalmente un paese agricolo con diverse minoranze linguistiche etno e tribù delle colline.



Programma di viaggio 11 giorni / 10 notti

GIORNO 1 - Partenza dall'Italia

GIORNO 2 - Arrivo a Vientiane (/,,/)

Al vostro atterraggio all'aeroporto incontrerete la vostra guida locale che vi attende con il cartello con scritto il nome del tour acquistato, per condurvi presso il vostro hotel. (Note: Stanza disponibile dalle 14:00)

Pasti inclusi: NO Pernottamento in hotel.

Hotel: Green Park Boutique Hotel (or similar)

GIORNO 3 - Vientiane - Vang Vieng (C,P, /)

Prima colazione in hotel. Oggi farete la visita della capitale del Laos, Vientiane, che è stata profondamente segnata dalla colonizzazione francese, ma, al contempo, è riuscita a preservare, forte e chiara, la sua identità. Esplorerete i maggiori punti di interesse della città, respirando la preponderante influenza europea, che a tratti si confonde fino a scomparire tra templi ed altre costruzioni dallo stile prettamente orientale;



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Il tempio Vat Sisaket: nonostante la forte influenza siamese, questo complesso presenta uno stile architettonico unico. Grazie alla sua origine thailandese, fu risparmiato alla distruzione. Oggi, è il più grande e ben preservato tempio della capitale;

- Il tempio Vat PhraKeo: edificato nel 1565 per conservare al suo interno il rinomato Buddha di smeraldo, venne poi ricostruito nel 1942, identico all'originale, in un grazioso giardino. Al suo 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;

- Il chiostro Pha That Louang: venne costruito attorno ad un imponente stupa salvata dalla distruzione durante i saccheggiamenti dell'armata Siamese, ma danneggiato dai razziatori Ho nel 1873. Ristrutturato dai francesi nel 1930, è tutt'ora simbolo della nazione e capolavoro dell'architettura Laotiana, questa struttura rappresenta sia un simbolo religioso, che uno regale;

- L'arco di trionfo Patuxay, dalla cui cima, potrete ammirare mozzafiato viste su Vientiane;

- Il mercato Talat Sao: potrete trovare sia prodotti tipici locali, che beni importati dall'esterno.

Pranzo in ristorante locale. Continuate la vostra avventura per via terrestre alla volta di Vang Vieng, accompagnati da mozzafiato montagne carsiche che si susseguono lungo le rive del fiume Nam Song. Al vostro arrivo, potrete effettuare il check-in presso il vostro hotel.

Pasti inclusi: Prima colazione in hotel, pranzo ad un ristorante locale. Cena libera, possibilità di cenare in hotel on in un ristorante locale a proprie spese Pernottamento in hotel.

Hotel: Riverside Boutique Resort (chambre Deluxe) (or similar)

GIORNO 4 - Visita di Vang Vieng – Treno verso Luang Prabang (C,/ ,)

Prima colazione in hotel. Nella mattina, raggiungerete Ban Phathao, un piccolo villaggio Hmong a nord di Vang Vieng, che sarà il punto di partenza della vostra avventura. Durante il percorso, attraverserete risaie dal verde acceso, con possenti montagne calcaree ad abbracciare l'orizzonte tutt'intorno. Procederete su idillici sentieri, all'ombra di slanciati alberi tropicali, incrociando gli abitanti dei vicini villaggi, occupati a svolgere le loro mansioni quotidiane. Raggiungerete la prima profonda grotta, conosciuta con il nome di Tham Loup, e successivamente Tham Hoi, un'altra più piccola nelle vicinanze. Una volta arrivati, prendetevi qualche minuto di pausa per ammirare lo splendido scenario prima di continuare il percorso attraverso il piccolo villaggio verso il fiume, dove visiterete la grotta e il tempio dell'elefante sacro prima di attraversare il ponte per il vostro trasferimento in città. Distanze e durata della camminata: 5 chilometri - 2 ore Livello: 0
Dopo il pranzo in un ristorante locale, trasferimento alla stazione per il treno a Luang Prabang. Arrivo a Luang Prabang, farete il check in all'hotel.

Pasti inclusi: Colazione, pranzo ristorante locale Cena libera, possibilità di cenare in hotel on in un ristorante locale a proprie spese Pernottamento in hotel.

Hotel: My Dream Boutique (or similar)

GIORNO 5 - Luang Prabang – Khuang Sy – Visita di Luang Prabang (C,P,/)

Oggi inizierete la vostra scoperta del Laos e delle sue tradizioni, cultura e conoscerete a fondo la comunità locale. Dopo la prima colazione in hotel, iniziate per il tour della città di Luang Prabang: La città di Luang Prabang è una delle città più belle del Sud-Est asiatico, con la sua posizione perfetta nel punto d'incontro dei fiumi Mekong e Nam Khan e ai piedi di una catena montuosa secolare. La vostra scoperta di Luang Prabang vi porterà nei suoi siti più emblematici e culturalmente ricchi. Per apprezzare appieno la visita in questa città pittoresca, una guida condividerà con voi tutta la sua conoscenza della storia, dell'architettura e della cultura della città.

- Il Palazzo Reale, che oggi ospita il Museo Nazionale, ha una vasta collezione di oggetti preziosi che in passato appartenevano alla famiglia reale, 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, che ha anche dato il nome alla città.

- Il Vat Xieng Thong, il tempio della Città Reale, è un complesso di santuari e templi sacri, che espongono alcuni delle migliori arte tradizionali del Laos ed è anche, senza alcun dubbio, il più bel sito di Luang



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Prabang. Trasferimento alla cascata di Khuang Sy. Pranzo ad un ristorante alla cascata. Dopo il pranzo partite per la visita delle cascate di Kuang Sy: Farete un giro alle 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. Godetevi l'ambiente circostante e trascorrete un po' di tempo nuotando e rilassandovi in alcune delle piscine. Durata della passeggiata: 2 ore. Rientro a Luang Prabang nel pomeriggio.

Pasti inclusi: Prima colazione in hotel, Pranzo ad un ristorante locale. Cena libera, possibilità di cenare in hotel on in un ristorante locale a proprie spese Pernottamento in hotel.

Tour opzionale (con supplemento)

Cerimonia di Baci e cena presso una casa locale da 1 pax: La cerimonia Baci "Soukhouan" è una tradizione culturale comune in Laos, utilizzata per celebrare eventi significativi della vita, come matrimoni, funerali, nascite, malattie, addii prima di lunghi viaggi e altri traguardi o disgrazie 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, e 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. Godetevi la visione unica della vita locale in Laos. Subito dopo, potrete godervi uno spettacolo di danze tradizionali Laotiane al ritmo della musica locale. Assaporate la vostra cena nell'abitazione locale e cogliete l'occasione per porre tutte le domande che avete.

Hotel: My Dream Boutique (or similar)

GIORNO 6 - Luang Prabang - Il campo di Elefanti - Pak Ou (C,P,)

Prima colazione in hotel. Partite per una nuova esperienza all'Elephant Village - Mezza giornata con gli elefanti. Il Laos era precedentemente chiamato "Lane Xang", che significa "Terra di un milione di elefanti". Oggi avrete la possibilità di provare un'esperienza assieme a questi incredibili pachidermi! All'arrivo all'Elephant Village Camp, il responsabile del campo vi accoglierà e avrete un breve briefing sugli elefanti. Quindi, godetevi una piacevole crociera sul fiume a bordo di una barca a coda lunga fino alla cascata di Tad Sae, dove potete rilassarvi oppure nuotare nelle sue fresche piscine naturali (i livelli dell'acqua variano in base alle condizioni stagionali). Una volta rinfrescati, tornerete all'Elephant Camp per gustarvi un delizioso pranzo al ristorante. Dopo quest'avventura selvaggia, tornerete al vostro hotel a Luang Prabang.

Note: Gli ospiti devono portare abbigliamento adeguato, zaino, comode scarpe da passeggio (no infradito / sandali). Il bagno degli elefanti è facoltativo e richiede il pagamento di un supplemento. Durata: dalle 8:30 alle 13:00 circa.

Nel pomeriggio, una crociera verso le famose grotte di Pak Ou. Quando arriverete, potrete godervi una breve visita per vedere le diverse migliaia di statue del Buddha che osservano in silenzio le acque fangose del Mekong. Ritornate alla barca e navigate con grazia a valle fino a Luang Prabang Fermatevi su uno dei banchi di sabbia del fiume Mekong per gustare un cocktail al tramonto. Sedetevi, rilassatevi e godetevi le bevande e le tartine mentre contemplate i raggi del sole che sprofonda dietro le montagne e la giungla lussureggiante. Che posto magico!

Pasti inclusi: Prima colazione in hotel, pranzo al ristorante del campo. Cena libera, possibilità di cenare in hotel on in un ristorante locale a proprie spese Pernottamento in hotel.

Hotel: My Dream Boutique (or similar)

GIORNO 7 - Luang Prabang - Volo per Siem Reap (C, ,)

Al mattino presto (5:30-6:30) vi dirigerete con la vostra guida 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



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

nelle loro mani, da offrire ai monaci che camminano coperti con le loro vesti color arancio-zafferano. Sentitevi coinvolti in questo momento culturalmente significativo, in quanto si svolge in modo pacifico e rispettoso, senza parole scambiate tra i monaci e gli abitanti che fanno le offerte. Dopo questa esperienza illuminante, la vostra guida vi condurrà in un mercato locale, un luogo molto animato - per usare un eufemismo - dove stare al mattino. Dopo il tour del mercato, verrete portati in un ristorante locale accogliente vicino al fiume Mekong per provare una zuppa preparata per sedare la vostra fame e darvi energia per la giornata. Se non avete voglia della zuppa al mattino, potete anche godervi un caffè mentre osservate la routine quotidiana dei residenti. Prima di rientrare in hotel per la prima colazione, sarete premiati con una vista panoramica sulla città di Luang Prabang e dintorni, dopo aver scalato i 328 gradini che portano alla cima del Monte Phousi. Durata: circa 2 ore e 30 minuti

Note: – Per partecipare alla cerimonia di Tak Bat bisogna lasciare l'hotel alle 05:30 alle 06:30 – I viaggiatori che assistono a questa tradizione, devono indossare abiti adeguati che coprono le gambe e le spalle. – Si prega di non attraversare mai il cammino dei monaci e di scattare solo foto a distanza per mostrare rispetto. – Si prega inoltre di mantenere un'atmosfera tranquilla.

Tempo libera fino al trasferimento all'aeroporto per il volo verso Siem Reap. Arrivo in aeroporto e accoglienza da parte della vostra guida. Trasferimento con transfer privato presso hotel (attenzione, le camere saranno disponibili dalle ore 14:00).

Pasti: Prima colazione in hotel. Possibilità di pranzare e cenare in hotel o in un ristorante locale a proprie spese. Pernottamento in hotel.

Hotel: HARI RESIDENCE & SPA (or similar)

GIORNO 8 - Visita di Siem Reap: Angkor Thom - Angkor Wat (C,P,C)

Prima colazione in hotel. Inizia il giorno con le visite dei tempi Angkor più famosi. 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. Nel pomeriggio, vi dedicherete alla visita del tempio più rinomato: Angkor Wat. Rimarrete di certo esterrefatti dinanzi alle dimensioni della costruzione. L'opera d'arte architettonica 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. Dopo la visita dei templi è l'ora di tornare a Siem Reap nel vostro hotel per rinfrescarvi. La giornata non è ancora finita e concluderete questo giorno con la cena con lo spettacolo Apsara.

Pasti inclusi: Prima colazione in hotel. Pranzo ad un ristorante locale. Cena con lo spettacolo di Apsara. Pernottamento in hotel.

Hotel: HARI RESIDENCE & SPA (or similar)

GIORNO 9 - Siem Reap - Alla scoperta della vita quotidiana in un villaggio locale, benedizione dei Monaci e visita a Bantei Srei (C,P)

Prima colazione in hotel. Oggi avete altro giorno per scoprire le bellezze di Siem Reap e conoscere a fondo le tradizioni e la cultura locale. Tour in tuk tuk in campagna: Viaggiate in tuk tuk alla scoperta di risaie, fattorie e piccoli villaggi rurali, dove imparerete come vive la popolazione locale. Il tuk tuk, un tipico mezzo di trasporto fuoristrada, vi condurrà anche a una pagoda, dove vi fermerete ad ammirarne la bellezza prima di proseguire per incontrare una famiglia che produce i famosi spaghetti di riso cambogiani. Scoprirete il loro stile di vita quotidiano partecipando alle diverse fasi della produzione. I noodles saranno poi utilizzati come base per il tradizionale e delizioso Nom Bahn Chok, che avrete la possibilità di assaggiare sul posto.



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Proseguirete poi verso un altro villaggio per scoprire la produzione di palme da zucchero. Gli abitanti del villaggio vi spiegheranno come lavorano la frutta in modi diversi. Non siate timidi e provate! Dopo questa bellissima esperienza continuerete verso una pagoda del villaggio e parteciperete alla Benedizione dei monaci. Prima dell'inizio della cerimonia, la guida turistica vi 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. Durata della benedizione del monaco: 45 minuti - 1 ora. Pranzo ad un ristorante locale.

Dopo pranzo continuerete in tuk tuk e visiterete 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 ovviamente il più elegante e davvero affascinante nella sua bellezza. A seconda del tempo a disposizione e dei vostri desideri, continuerete la vostra visita a uno dei templi meno visitati e ben conservati del Parco Archeologico di Angkor. Dopo la vista terminerete la giornata con un bel aperitivo al tramonto nella campagna cambogiana. Rientro in hotel.

Pasti inclusi: Prima colazione in hotel. Pranzo ad un ristorante locale. Cena libera. Pernottamento in hotel.

Durata della visita in TukTuk: 4 ore, comprese le visite. Durata benedizione dei monaci: 1 ora

Hotel: HARI RESIDENCE & SPA (or similar)

GIORNO 10 - Partenza da Siem Reap (C, ,)

Prima colazione. Tempo libero al trasferimento all'aeroporto per il volo di partenza (Le stanze sono disponibili fino al mezzogiorno).

Questa mattina potrete scegliere tra una di queste escursioni opzionali, oppure potrete liberamente visitare il Parco Archeologico di Angkor da soli noleggiando un tuk tuk, una bicicletta o un taxi. Opzione (CON SUPPLEMENTO) da scegliere nella mattina:

- 1. Una mezza giornata - Visitate un villaggio galleggiante del lago Tonle Sap - Kompong Khleang (Tour di gruppo): Da KompongKhleang salirete a bordo di una barca locale guidata da un capitano del villaggio. L'imbarcazione attraverserà il lago Tonle Sap a passo lento, dandovi la possibilità di scorgere i piccoli villaggi galleggianti. La piccola imbarcazione locale è dotata di un motore che consente di spostarsi facilmente dal villaggio e lungo i vari canali che conducono al Grande Lago. Una volta raggiunta la fine del canale, realizzerete l'immensità di questo lago, il cui orizzonte si estende a perdita d'occhio. Durante la stagione secca, viene offerta una passeggiata per incontrare la gente del posto prima di partire per la crociera. Pasti: no

- 2. Una mezza giornata - Il santuario degli elefanti nella Foresta del Kulen National Park (Tour di gruppo): Il Kulen Elephant Forest è un nuovo centro di recupero dove risiedono 14 elefanti che, precedentemente, venivano utilizzati per portare in giro i vari turisti nel Parco di Angkor. Questi bellissimi e possenti animale adesso sono in "pensione" e possono vivere liberamente nella foresta di Kulen a contatto con la natura e avere tutte le cure e attenzioni necessarie vivendo una vita migliore e rilassante. Oggi, avrete l'opportunità di passare del tempo con questi magnifici mammiferi seguendoli nel loro nuovo habitat e osservando il loro comportamento. Questa esperienza vi permetterà di avere un incontro con questi animali, e potrete darli da mangiare, camminare con loro e scoprire la storia e tantissime informazioni su ogni elefante grazie alle esperte guide del centro che vi accompagneranno durante questa escursione.

Livello: 0 Terreno: Sentiero piano Distanza e durata dell'escursione: 2 chilometri - da 30 a 45 minuti Inizio del tour: • Sessione mattutina: 8:00 e ritorno alle 14:00 circa Pasti: Pranzo Note: non c'è nessun contatto ravvicinato o diretto con questi animali.

GIORNO 11 – Arrivo in Italia



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura



Scheda Tecnica

Durata: 11 giorni / 10 notti

Partecipanti: minimo 2 / massimo 18

Sistemazione: Hotel****

Partenze 2025: 5, 12, 19/3 – 2, 23/4 – 7, 21/5 – 11, 25/6 – 9, 16/7 6, 13, 20/8 – 17/9 – 1, 22/10 – 5, 12, 19, 26/11 – 3, 10, 17, 24/12

Quota individuale a partire da: Euro 1.570,00 (novembre / dicembre Euro 1.650,00)

Supplemento singola: Euro 400,00

La quota comprende: Sistemazione negli alberghi indicati o di pari categoria in base alle disponibilità. Pasti come da programma. I trasferimenti di arrivo e partenza dagli aeroporti. Mezzo di trasporto privato con A/C. Spese di ingresso nei siti turistici. Guide locali parlanti italiano durante le visite. 1 borraccia refill/pax e refill station. Polizza medico – bagaglio ed annullamento viaggio.

La quota NON comprende: Bevande e pasti non menzionati. Voli internazionali. Volo Luang Prabang - Siem Reap (ca. 280 USD). Visto d'ingresso in Laos (ca. 40 USD/pax). Visto d'ingresso in Cambogia (ca. 30 USD/Pax). Spese personali e mance. Tutti i servizi non menzionati chiaramente nel programma.
Mance: quota suggerita 5€/pax/giorno (guida - autista - facchinaggio in hotel - barche - riscio/xo loi)*

Quotazione alla Parità valutaria: Euro 1 = USD 1,03

Una variazione del +/- 5% del tasso di cambio potrebbe portare ad un ritocco delle quote.



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 050 8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it