

# 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 2024

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 0: Partenza dall'Italia

#### Giorno 1: -Arrivo a Luang Prabang ( , , )

Al vostro atterraggio all'aeroporto di X incontrerete la vostra guida locale che vi attende per condurvi presso il vostro hotel. Orario d'arrivo del volo: Numero del volo: Note: la stanza sarà disponibile per il check-in dalle 14.00 Pasti inclusi: nessuno. Pernottamento in hotel.

**Hotel: My Dream Boutique** (o similare)

#### Giorno 2: 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



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.ardea.toscana.it](http://www.ardea.toscana.it)

# NATURA da VIVERE - T.O.

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

*professionisti per natura*

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 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. Rientro a Luang Prabang nel pomeriggio. Pasti inclusi: Prima colazione in hotel, Pranzo ad un ristorante locale. Cena libera. Pernottamento in hotel.

*Sostenere le tradizioni locali è uno dei punti cardine per un turismo sostenibile, solidale e per preservare il futuro delle comunità. Durante questa giornata si potranno ammirare varie tradizioni della cultura laotiana e si visiteranno vari siti storici e culturali.*

**Hotel: My Dream Boutique** (o similare)

## **Giorno 3: l'Elephant Village Camp - Pak Ou - Luang Prabang (C,P, )**

Prima colazione in hotel. Partite per una nuova esperienza al 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.

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. Pernottamento in hotel.

*Durante questa giornata si visiterà l'Elephant Village Camp, un progetto di conservazione che ha l'obiettivo di proteggere questi bellissimi animali. Partecipando a questa escursione si potrà supportare direttamente il progetto e conoscere in maniera dettagliata la storia e la natura di questi pachidermi. Si visiteranno anche le Pak Ou Cave uno dei siti culturali e religiosi più importanti a Luang Prabang.*

**Hotel: My Dream Boutique** (o similare)

## **Giorno 4: Luang Prabang - treno verso Vang Vieng - visita di Vang Vieng (c, , )**

Prima colazione in hotel. Trasferimento alla stazione per il treno a Vang Vieng. (Attorno al mezzogiorno) Arrivo a Vang Vieng. Pranzo ad un ristorante locale. Nel pomeriggio, 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



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.ardea.toscana.it](http://www.ardea.toscana.it)

# NATURA da VIVERE - T.O.

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

*professionisti per natura*

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. Pasti inclusi: Colazione, pranzo ristorante locale Cena libera. Pernottamento in hotel.

*Il viaggio in treno da Luang Prabang a Vang Vieng offre un'opzione di trasferimento più sostenibile a basso impatto CO2, poiché la ferrovia elettrica utilizza energia proveniente per l'80% da fonti rinnovabili. Le visite di questo giorno contribuiscono all'occupazione di alcuni abitanti dei villaggi rurali che lavorano come guardiani delle grotte e come guide locali.*

**Hotel: Riverside Boutique Resort** (o similare)

## **Giorno 5: Vang Vieng - Vientiane (C,P, )**

Prima colazione in hotel. Tempo libero per rilassarsi in hotel prima del check out. Intorno alle 10:00 di mattina sarà organizzato il trasferimento a Vientiane con mezzo privato con l'arrivo a mezzo giorno. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio, visita di Vientiane: Vientiane, capitale del Laos, è stata profondamente segnata dalla colonizzazione Francese, ma, al contempo, è riuscita a preservare, forte e chiara, la sua identità. Oggi 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:

- 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 salvato 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.

Note: Potrete concludere il tour della città con una passeggiata lungo il Mekong, per ammirare un degno tramonto e gettarvi a capofitto nel vivace mercato notturno. Pasti inclusi: Prima colazione in hotel, pranzo ad un ristorante locale. Cena libera. Pernottamento in hotel.

*In questa giornata sono previste visite a diversi siti storici e religiosi, partecipando si contribuisce a preservare sia i vari edifici fisici ma anche la storia, cultura e le tradizioni antiche laotiane.*

**Hotel: Green Park Boutique Hotel** (o similare)

## **Giorno 6: Vientiane - Volo non diretto per Siem Reap (C, , )**

Prima colazione in hotel. Trasferimento all'aeroporto per il volo a Siem Reap (scalo a Pakse). Arrivo in aeroporto e accoglienza da parte della guida locale. Trasferimento con transfer privato in hotel. Pasti: Prima colazione in hotel. Possibilità di pranzare e cenare in hotel o in un ristorante locale a proprie spese  
Pernottamento in hotel.

Volo Vientiane - Siem Reap: QV305 Vientiane - Pakse (0800-0900 (si svolge giornaliero) + QV513 Pakse - Siem Reap (1050-1150) (si svolge ad ogni martedì/giovedì/sabato). Prezzo attuale: US\$293

**Hotel: Hari Residence & Spa** (o similare)



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.ardea.toscana.it](http://www.ardea.toscana.it)

## NATURA da VIVERE - T.O.

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

*professionisti per natura*

### **Giorno 7: Visita del parco archeologico di Angkor: Angkor Thom - Angkor Wat - Ta Phrom - cena con spettacolo Apsara (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 dinnanzi 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 vista 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.

*Durante questa giornata visitando il parco archeologico di Angkor si contribuisce a preservare la storia, cultura e le tradizioni antiche cambogiane. Partecipando alla Apsara Show si contribuisce a preservare la storia, cultura e le tradizioni musicali antiche cambogiane. L'aperitivo è organizzato da una comunità locale dando beneficio al villaggio e ai produttori locali.*

**Hotel: Hari Residence & Spa** (o similare)

### **Giorno 8: Siem Reap - alla scoperta della vita quotidiana in un villaggio locale, benedizione dei Monaci e visita a Bantei Srei - Siem Reap (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. 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. 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.

*Giornata molto ricca e a diretto contatto con la comunità locale! Durante l'escursione in tuktuk si supporteranno vari famiglie del villaggio e si contribuirà a preservare le loro tradizioni. Inoltre,*



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.ardea.toscana.it](http://www.ardea.toscana.it)

# NATURA da VIVERE - T.O.

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

*professionisti per natura*

*parteciperemo alla benedizione dei monaci si entrerà a contatto diretto con la cultura buddista e si supporterà anche la pagoda e la comunità religiosa presente in questo villaggio.*

**Hotel: Hari Residence & Spa** (o similare)

## **Giorno 9: 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. Trasferimenti in aeroporto.

## **Giorno 10: Arrivo in Italia**



## **Scheda Tecnica**

**Durata:** 11 giorni / 10 notti

**Partecipanti:** min. 2 / max 18 partecipanti

**Sistemazione:** Hotel\*\*\*\*\*

**Partenze 2024:** 19, 26/1 - 9, 16, 23/2 - 1, 15, 22, 29/3 - 5, 12, 19, 26/4 - 10, 24/5 - 1, 8, 15, 22, 29/11 - 6, 13, 20, 27/12

**Quota individuale a partire da:** Euro 1.470,00

**Supplemento singola:** Euro 360,00

**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.

**La quota NON comprende:** Voli internazionali. Volo domestico Vientiane/Siem Reap (tramite Pakse). Visto d'ingresso in Laos (40 USD/pax). Visto d'ingresso negli aeroporti in Cambogia (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/xe loi)\*

**Quotazione alla Parità valutaria: Euro 1 = USD 1,092**

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



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.ardea.toscana.it](http://www.ardea.toscana.it)