



LAOS E CAMBOGIA

Programma Sintetico

1 GIORNO

[Italia - Vientiane](#)

Partenza con volo dall'Italia per raggiungere Vientiane: una città a misura d'uomo con le pregevoli testimonianze architettoniche e artistiche della storia del Paese. Pernottamento a bordo.

2 GIORNO

[Vientiane](#)

All'arrivo a Vientiane, disbrigo delle formalità doganali, accoglienza e trasferimento privato in albergo e pernottamento. Le camere saranno a disposizione a partire dalle H. 14.00. Pomeriggio a disposizione per una prima scoperta individuale della città: una capitale piccola e raccolta, rispetto alle metropoli sovraffollate e tentacolari del sud-est asiatico. Suggeriamo una passeggiata lungo il corso del Mekong che segna il confine naturale tra Thailandia e Laos e che per secoli è stata la via di collegamento per le numerose imbarcazioni che trasportavano merci e persone fino alla capitale. Pasti liberi.

3 GIORNO

[Vientiane - Visite - Vang Vieng](#)

Prima colazione in albergo a Vientiane. Mattinata dedicata alla visita di Vientiane: capitale del Laos, profondamente segnata dalla colonizzazione francese, è riuscita a preservare la sua identità. Si potranno ammirare 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. Sosta al tempio Vat Sisaket con il suo stile architettonico unico. Grazie alla sua origine tailandese, 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, 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: costruito attorno ad un imponente stupa salvato dalla distruzione durante i saccheggiamenti dell'armata Siamese; l'arco di trionfo Patuxay, dalla cui cima, si può ammirare una vista mozzafiato su Vientiane; il mercato Talat Sao. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio partenza per raggiungere Vang Vieng, accompagnati da montagne carsiche mozzafiato che si susseguono lungo le rive del fiume Nam Song. Pernottamento in albergo. Cena libera.

4 GIORNO

[Vang Vieng - Visite](#)

Prima colazione in albergo a Vang Vieng. In mattinata partenza per raggiungerete Ban Phathao, un piccolo villaggio Hmong a nord di Vang Vieng. Durante il percorso, si potranno ammirare paesaggi idilliaci con verdi risaie, possenti montagne calcaree, slanciati alberi tropicali, e si potranno incontrare gli abitanti dei vicini villaggi, occupati a svolgere le loro mansioni quotidiane.

Arrivo alla prima profonda grotta, conosciuta con il nome di Tham Loup, e successivamente Tham Hoi, un'altra più piccola nelle vicinanze. Dopo una breve sosta continuazione del percorso attraverso il piccolo villaggio verso il fiume, dove si visiterà la grotta e il tempio dell'elefante sacro prima di attraversare il ponte per rientrare in città. Pranzo in ristorante locale. Rientro in albergo e tempo a disposizione per relax. Alle H. 17.00 incontro con la guida e trasferimento in città per un suggestivo cocktail servito a bordo di un elegante rooftop mentre il sole tramonta, colorando il cielo di arancio e rosa. Cena libera.

5 GIORNO

[in treno a Luang Prabang - Visite](#)

Prima colazione in albergo a Vang Vieng. In tempo utile trasferimento alla stazione ferroviaria e partenza in treno - posti a sedere di 2° classe - per raggiungere Luang Prabang, che sorge nel punto in cui il fiume Nam Khan confluisce con il Mekong; il suo centro storico è situato proprio su di una sorta di penisola compresa tra i due fiumi. All'arrivo trasferimento in albergo per lasciare i bagagli e partenza per effettuare la visita della casa museo Heuan Chan House; un'antica abitazione tradizionale risalente a oltre 100 anni fa, situata nella penisola della città e dichiarata Patrimonio Mondiale dell'UNESCO dal 1995. Oggi è un museo, dove si potranno ammirare le particolarità dell'architettura coloniale laotiana-francese. Pranzo libero. Proseguimento con la visita al Traditional Arts and Ethnology Centre (TAEC), un centro culturale creato per celebrare e preservare le diverse culture e popolazioni etniche del Laos; si potranno scoprire la storia, la cultura e le tradizioni di alcuni dei cinquanta gruppi etnici presenti in Laos. Rientro in albergo per relax. Alle H. 17.00 incontro con la guida e partenza per effettuare un giro gastronomico a piedi nel colorato mercato notturno di Luang Prabang, assaggiando alcune delle più famose prelibatezze del Paese. Vi suggeriamo di iniziare con una deliziosa ciotola di Khao Soi o Pho, uno dei piatti più popolari in tutto il sud-est asiatico. A seguire panini al vapore, chiamati Salapao sorseggiando un Namvan: una bevanda dolce tipo dessert, particolarmente apprezzata quando il clima è caldo. Non potrete mancare i gustosi Namejun (involtini primavera) e Tam Makteng (insalata di cetrioli). Si tratta di piatti popolari che spesso vengono condivisi tra amici mentre si sorseggia un drink serale. L'ultima tappa nella famosa zona del Mercato notturno, dove potrete terminare la degustazione con un gustoso Kaojee e Khao Nom Kok. Cena in ristorante locale. Rientro in albergo per il pernottamento.

6 GIORNO

[Luang Prabang - Visite - Khuang Sy](#)

Servizio di prima colazione e pernottamento in albergo a Luang Prabang. Inizio della giornata con la visita della città. Si potrà ammirare il Palazzo Reale, che oggi ospita il Museo Nazionale, con la sua vasta collezione di oggetti preziosi che in passato appartenevano alla



famiglia reale, e una vasta gamma di statuette scoperte nei templi della regione. Si potrà vedere da vicino il Buddha Phrabang, considerato il più sacro artefatto del Laos, che ha anche dato il nome alla città. Visita al 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 e anche il più bel sito di Luang Prabang. Al termine delle visite partenza per raggiungere la cascata di Khuang Sy. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio si effettuerà la visita delle cascate una delle maggiori attrazioni di Luang Prabang. Sono composte da formazioni calcaree e numerose piscine dai colori turchesi. Il livello più basso delle cascate è stato trasformato in un parco pubblico ed è il luogo ideale per una pausa di relax e per godersi l'ombra e l'atmosfera rinfrescante. Di grande interesse il percorso di numerose piccole piscine naturali di calcare che sono state formate dal processo di erosione dell'acqua. Lungo il percorso di rientro a Luang Prabang sosta per effettuare la visita al Centro di tessitura artigianale di Ock Pop Tok, per scoprire i segreti dei raffinati e rinomati tessuti locali. Una guida descriverà tutte le fasi della tessitura della seta e del processo di tintura dei tessuti, soffermandosi anche sulla tecnica batik e l'intrecciatura del bambù. Cena libera.

7 GIORNO

Cerimonia Tak Bat - Grotte di Pak Ou

Servizio di prima colazione e pernottamento in albergo a Luang Prabang. In primissima mattinata (alle H. 05.30/06.30) partenza per raggiungere il tempio per assistere alla cerimonia di Tak Bat. Durante la cerimonia, i devoti abitanti di Luang Prabang si inginocchiano sul marciapiede, tenendo il cibo nelle loro mani, da offrire ai monaci che camminano coperti con le loro vesti color arancio-zafferano. Dopo questa esperienza molto toccante si raggiungerà un mercato locale per partecipare all'animata vita dei laotiani. Sosta in un locale vicino al fiume Mekong per un rigenerante caffè. Prima di rientrare in albergo per la prima colazione, dopo aver salito i 328 gradini che portano sulla cima del Monte Phousi potrete godere di una vista mozzafiato sulla città. Partenza per effettuare una mini-crociera alla scoperta delle famose grotte di Pak Ou: uno dei siti culturali e religiosi più importanti a Luang Prabang. Sosta per ammirare le diverse migliaia di statue del Buddha che osservano in silenzio le acque fangose del Mekong. Pranzo in una casa locale con specialità locali che offre la possibilità di un'autentica immersione nella vita del villaggio. Lungo la strada di rientro a Luang Prabang sosta ad un villaggio famoso per la produzione e arte della carta Sa. La carta Sa è una carta tradizionale fatta a mano utilizzando la corteccia dell'albero di gelso, conosciuto localmente come "sa". Questa tecnica secolare, praticata ancora oggi in alcuni villaggi vicino a Luang Prabang, riflette il profondo legame tra la cultura laotiana e le risorse naturali sostenibili. Partecipazione ad una tradizionale cerimonia di degustazione del tè laotiano dove si potrà conoscere le diverse varietà di tè locali, i loro sapori e aromi unici e l'importanza culturale di questa bevanda. Cena libera.

8 GIORNO

in volo a Siem Reap

Prima colazione in albergo a Luang Prabang. In tempo utile trasferimento in aeroporto e partenza con volo per raggiungere Siem Reap: capoluogo dell'omonima provincia, è una città di circa 170,000 abitanti, situata nella regione nord-occidentale della Cambogia. All'arrivo trasferimento in albergo e pernottamento. Grazie alla vicinanza con il sito di Angkor, la cittadina ha conosciuto una rapida espansione iniziata attorno al 2000, ed è oggi la terza città più popolosa della Cambogia. Siem Reap una località unica nel panorama della Cambogia. Una sorta di enclave di modernità in un Paese ancora in lotta contro povertà e sottosviluppo. Pasti liberi.

9 GIORNO

Angkor Thon - Angkor Wat

Servizio di prima colazione e pernottamento in albergo a Siem Reap. Inizio della giornata con la visita dei tempi più famosi di Angkor. Si percorrerà una strada costeggiata da imponenti alberi centenari, fino ad una maestosa entrata in pietra, per raggiungere 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. Proseguimento poi fino al tempio Baphuon, risalente all'XI secolo e recentemente ristrutturato da architetti francesi. Potrete ammirare la Terrazza degli Elefanti: un'area di 350 metri in passato designata per le ceremonie pubbliche. Termine con la Terrazza del re Lebbroso, costruita nel XII secolo, decorata da elaborate sculture di Apsara. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio, partenza per effettuare la visita del tempio più rinomato: Angkor Wat. Rimarrete di certo esterrefatti dinanzi alle dimensioni della costruzione. L'opera d'arte architetturale 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. Termine della giornata con un aperitivo esclusivo al tramonto nella campagna cambogiana. Rientro in albergo e cena in ristorante con spettacolo di danze "Apsara" (non privato).

10 GIORNO

Campagna cambogiana - Bantey Srei

Servizio di prima colazione e pernottamento in albergo a Siem Reap. Giornata dedicata ad un insolito tour in tuk-tuk alla scoperta della campagna cambogiana. Si adrà alla scoperta di risaie, fattorie e piccoli villaggi rurali, dove si potrà conoscere come vive la popolazione locale. Il tuk tuk, un tipico mezzo di trasporto fuoristrada, vi condurrà anche a una pagoda, dove si effettuerà una sosta per ammirarne la bellezza del paesaggio circostante 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. Tappa ad 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 può mancare la sosta alla pagoda del villaggio per partecipare alla benedizione dei monaci. Pranzo in ristorante locale. Proseguimento sempre in tuk-tuk per raggiungere ed effettuare la visita di 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 prima di tornare a Siem Reap. Cena libera.

11 GIORNO

[Kompong Khleang - Siem Reap - Italia](#)

Prima colazione in albergo a Siem Reap. Partenza in prima mattinata per Kompong Khleang, un villaggio situato a 40 chilometri da Siem Reap (circa 1h di macchina) sul Lago Tonle Sap, circondato da immense risaie. Questo villaggio è famoso per le case su palafitta, immerse in un'atmosfera idilliaca in grado di incantare anno dopo anno un numero sempre maggiore di turisti: la popolazione vive di pesca e dei prodotti coltivati nei giardini galleggianti, in completa armonia con le diverse fasi climatiche. Rientro Siem Reap in tempo utile per il trasferimento in aeroporto e la partenza con volo di rientro in Italia, ove l'arrivo è previsto il giorno seguente. Pasti liberi.

12 GIORNO

[Italia](#)

Arrivo in Italia e termine del viaggio.