

PERLE DI INDOCINA, LAOS VIETNAM E CAMBOGIA

Programma Sintetico

1 GIORNO

Italia - Luang Prabang

Partenza con volo dall'Italia per raggiungere Luang Prabang, che sorge nel punto in cui il fiume Namkhan confluisce con il Mekong; il suo centro storico è situato proprio su di una sorta di penisola compresa tra i due fiumi. Pernottamento a bordo.

2 GIORNO

Luang Prabang - Visite

All'arrivo a Luang Prabang, disbrigo delle formalità doganali, accoglienza di assistente parlante inglese e trasferimento privato in albergo. Pranzo libero. Le camere saranno a disposizione a partire dalle H. 14.00. Alle H. 17.00 incontro in albergo con la vostra guida parlante italiano ed inizio del tour gastronomico a piedi nel colorato mercato notturno di Luang Prabang, assaggiando alcune delle più famose prelibatezze del Paese. L'avventura culinaria inizierà con una deliziosa ciotola di uno dei piatti base della cucina laotiana: il Khao Soi o Pho. Si tratta di uno dei piatti più popolari, non solo in Laos, ma in tutto il sud-est asiatico. Seguono i panini al vapore, chiamati Salapao. Se volete qualcosa di più rinfrescante, c'è anche il Namvan: una bevanda dolce tipo dessert, particolarmente apprezzata quando il clima è caldo. Dopo queste soste, proseguimento attraverso il tempio e nelle piccole vie del mercato per assaggiare 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. La visita termina nella famosa zona del Mercato notturno, per concludere con un gustoso Kaojee e Khao Nom Kok. Cena in ristorante locale. Rientro in albergo per il pernottamento.

3 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.

4 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 minicrociera 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.

5 GIORNO

Luang Prabang - in volo ad Hanoi

Prima colazione in albergo a Luang Prabang. Mattinata a disposizione per visite individuali di particolare interesse. Pranzo libero. In tempo utile trasferimento in aeroporto per la partenza con volo per raggiungere Hanoi: la capitale storica, politica e culturale del Vietnam. All'arrivo, disbrigo delle formalità doganali, accoglienza e trasferimento privato in albergo. Pernottamento e cena in ristorante locale.

6 GIORNO

Hanoi - Lezione di cucina - Visite

Servizio di prima colazione e pernottamento in albergo ad Hanoi. Inizio della giornata alla scoperta del mercato

MALAN TOUR

OPERATOR *indipendente dal 1952*

Torino - Italy 

www.malanviaggi.it

di Hanoi, in una coinvolgente commistione di sapori, luci, voci e colori. Successivamente ci si reca in una grande e antica casa locale, e accompagnati da un cuoco e dai suoi assistenti si realizzeranno alcuni piatti tradizionali. Pranzo per assaggiare i piatti realizzati ma non solo: il pasto sarà completato con altri piatti preparati dall'equipe di cucina sul posto. Nel pomeriggio visita della città di Hanoi e in particolare: il Tempio della Letteratura, un tempo "Prima Università del Vietnam". Dopo questa visita parteciperete a una esperienza molto interessante la Cerimonia dell'incenso bruciante. I vietnamiti credono che quando l'incenso viene bruciato, il fumo crescente creerà un ponte tra la terra e il cielo che li collegherà alle divinità venerate così come ai membri della famiglia che sono morti e sono entrati nell'altro mondo. Termine della giornata con la visita del Museo Etnografico per scoprire di più a riguardo della ricchezza di gruppi etnici che caratterizza il Vietnam. Fondato nel novembre 1997 durante il Summit della Francofonia, questo centro di ricerca e museo pubblico al contempo, presenta 54 gruppi etnici che popolano il Vietnam. Potrete ammirare l'impressionante collezione di colorati costumi tradizionali, peculiari strumenti musicali, gioielli, armi e molto altro. Illustrazioni e rappresentazioni delle varie tradizioni e stili di vita vi permetteranno di conoscere meglio le 54 minoranze che arricchiscono la cultura del Paese. Termine della giornata con una passeggiata alla scoperta del quartiere vecchio di Hanoi per assaporare un caffè ormai leggendario, creato da un uomo vietnamita che lavorava in un hotel di Hanoi famoso in tutto il mondo, il Sofitel Legend Metropole: il caffè all'uovo. Oggi questa bevanda tipica - con tutte le sue variazioni - viene servita in molte caffetterie di Hanoi. Rientro in albergo e cena libera.

7 GIORNO

Hanoi - Van Long - Ninh Binh

Dopo la prima colazione, si parte alla volta di Ninh Binh. Visita alla Riserva Naturale di Van Long e i villaggi circostanti in barca e in bicicletta, attraversando lentamente le risaie in uno scenario spettacolare di picchi rocciosi, canali serpeggianti e vegetazione lussureggiante. Si potranno esplorare i caratteristici villaggi del Delta, incontrando i loro abitanti e gustando un pranzo fatto in casa di un abitante locale. Nel pomeriggio partenza per Hoa Lu, uno dei siti più famosi del Vietnam, noto per la sua splendida vegetazione e gli imponenti picchi calcarei, che gli hanno fatto guadagnare il nome di "Baia di Halong terrestre". Visita al tempio dei Re Dinh e Le del Regno Dai Co Viet del X e XI secolo. Rientro a Ninh e pernottamento in albergo. Cena libera.

Nota Bene: Per chi non può/vuole pedalare, è possibile effettuare il tragitto a bordo di un motorino con guidatore (casco protettivo fornito in loco - un cliente per ogni motorino EUR" un guidatore per ogni cliente). Il motorino è il mezzo di trasporto più usato dai Vietnamiti ed è l'unica alternativa disponibile alla bicicletta.

8 GIORNO

Ninh Binh - Halong

Prima colazione in albergo a Minh Binh. Partenza in

mattinata per Halong con arrivo verso mezzogiorno. Imbarco immediato per una crociera di 20 ore sulla baia di Halong a bordo di una stupenda giunca in legno. Il pranzo e la cena saranno serviti a bordo e saranno a base di gustosi frutti di mare freschi. Pernottamento a bordo della giunca in cabina con bagno privato.

9 GIORNO

Halong - Hanoi - volo per Danang - Hoi An

Si consiglia ai viaggiatori di svegliarsi all'alba per ammirare le bellezze della baia al mattino. Dopo un eventuale bagno mattutino, prima colazione a bordo. Continuazione della crociera lungo la baia. Raggiunta nuovamente la terra ferma alle H. 11.00 circa. Brunch a bordo, sbarco e partenza per Yen Duc, un villaggio conosciuto come uno dei luoghi nati dell'arte delle marionette sull'acqua. Presso il villaggio, avrete infatti la fortuna di assistere ad uno spettacolo di marionette sull'acqua. Solitamente ispirata alla vita dei contadini vietnamiti, la performance ruota attorno al lavoro nei campi, all'allevamento di bufali, alla pesca di pesci e gamberetti ed ai festeggiamenti dopo una raccolta abbondante. Dopo lo spettacolo, potrete godervi una piacevole passeggiata nel villaggio, alla scoperta dell'artigianato. Ripresa la strada attraversando distese di risaie lungo il delta del fiume Rosso, arrivo all'aeroporto di Hanoi e partenza con volo serale per Danang. Accoglienza all'aeroporto e trasferimento a Hoi An (antico villaggio), riconosciuta dall'Unesco come Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Cena e pernottamento in albergo.

10 GIORNO

Visita di Hoi An - Il villaggio di Tra Que

Servizio di prima colazione e pernottamento in albergo a Hoi An. Inizio della giornata con la visita della "città vecchia" di Hoi An, riconosciuta dall'Unesco come Patrimonio Mondiale dell'Umanità ; con il suo assortimento di stili architettonici che la rendono unica. Partenza quindi in bicicletta per attraversare un'interessante area rurale fino a raggiungere il villaggio di Tra Que, conosciuto per le sue profumate erbe aromatiche. Si avrà la possibilità di unirsi ai contadini per osservare da vicino l'arte di piantare e raccogliere queste preziose erbe. Pranzo a base di piatti regionali tra cui il "tam huu": delizioso spiedino di carne di maiale e gamberetti. Per chi lo desidera potrà approfittare di un rigenerante massaggio ai piedi alle erbe profumate. Rientro in auto a Hoi An nel primo pomeriggio e tempo a disposizione per visite individuali di particolare interesse. Cena libera.

11 GIORNO

Hoi An - My Son - Hue

Prima colazione in albergo a Hoi An. Partenza per raggiungere My Son, letteralmente "la bella montagna". Si tratta del più importante centro archeologico Cham esistente in Vietnam, riconosciuto dall'Unesco come Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Il complesso di 70 edifici eretti tra il quarto e il tredicesimo secolo, è prova innegabile dell'esistenza di una civiltà altrettanto sviluppata e grandiosa di quella dei Khmer, ad oggi quasi del tutto scomparsa. Questo patrimonio rende My Son comparabile ad Angkor in Cambogia, Borobudur in

MALAN TOUR

OPERATOR *indipendente dal 1952*

Torino - Italy 

www.malanviaggi.it

Indonesia e Bagan in Myanmar. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio, partenza in direzione di Hue, passando per il famoso "colle delle nuvole", che offre sulla sua cima uno stupendo panorama sul litorale. All'arrivo sistemazione in albergo cocktail di benvenuto e pernottamento. Cena libera.

12 GIORNO

Visita di Hue - In Volo a Ho Chi Minh

Prima colazione in albergo a Hue. Inizio della giornata con la visita alla bellissima Cittadella Imperiale, eretta nel 1804 durante l'impero del primo Imperatore Gia Long. Partenza quindi verso l'Ovest della città in cui si trovano i suoi mausolei degli imperatori della famiglia Nguyen. Non appena saliti al trono, gli imperatori hanno lavorato duramente per trovare la terra sacra per le loro "case eterne". Con la partecipazione degli architetti più talentuosi e l'utilizzo dei materiali migliori dell'epoca, i mausolei non sono solo i capolavori architettonici, riflettono il carattere del proprietario, ma contengono anche i segreti della storia. La guida vi accompagnerà a scoprire uno dei tre mausolei più conosciuti, tra quali quello dell'imperatore Tu Duc, Minh Mang e Khai Dinh. Proseguendo sulla strada, raggiungerete una pagoda locale, molo bella e dal suo aspetto semplice e antico, che darà un senso di pace e tranquillità. Pranzo vegetariano in un'atmosfera accogliente nella pagoda. Qui potrete imparare a realizzare i tradizionali fiori di loto di carta, insieme a una professionista. Al termine della visita trasferimento all'aeroporto per la partenza con volo per raggiungere Ho Chi Minh. All'arrivo trasferimento in albergo e pernottamento. Cena in ristorante.

13 GIORNO

Escursione a Ben Tre - Delta del Mekong

Servizio di prima colazione e pernottamento in albergo a Ho Chi Minh. Giornata dedicata alla scoperta di Ben Tre che sorge lungo il delta del fiume Mekong, conosciuta come la culla delle noci di cocco. Infatti i suoi abitanti vivono principalmente grazie alle noci di cocco, trasformandole in una varietà di prodotti come fibre, latte e olio di cocco, e utilizzando i gusci per produrre carbone attivo. Si effettuerà una sosta in una fornace per scoprire il processo tradizionale di produzione dei mattoni. Preso posto su un tipico sampan ci si immergerà nella tranquilla vita lungo il fiume Mekong, osserverà le barche da pesca e le imbarcazioni da trasporto che lo solcano. Si esploreranno i vicoli del villaggio a bordo di uno XE LAM, il principale mezzo di trasporto degli anni '60, o pedalando per visitare un giardino locale, dove si potranno assaporare deliziose tisane al miele e frutta tropicale. Dopo una tappa in un laboratorio locale per imparare a preparare dolci al cocco e vino di riso speziato, assaggiando queste prelibatezze con la famiglia locale, tranquilla passeggiata in barca a remi lungo un pittoresco ruscello fiancheggiato da maestose palme da cocco. Pranzo a base di specialità regionali prima di rientrare a My Tho con il sampan. Rientro a Ho Chi Minh. In serata passeggiata in città e cena in ristorante locale.

14 GIORNO

Tunnel Cu Chi - in volo a Siem Reap

Prima colazione in albergo a Ho Chi Minh. Mattinata

dedicata alla visita dei Tunnel di Cu Chi (percorrenza di 60 Km. = circa 1,30). La visita inizia con un documentario che sarà di aiuto a comprendere la costruzione e utilità di questi tunnel costruiti durante la guerra degli anni '60-'70. Durante la visita si scoprirà che i tunnel sono così stretti da permettere il passaggio di una sola persona alla volta, andando sempre più in profondità, oltre i 100 metri. Si potranno vedere le stanze, gli uffici, le cucine, le sale riunioni, i depositi di armi ed anche gli ospedali: una vera e propria città sotterranea dove ogni cittadino aveva un ruolo. Al termine della visita sarà possibile degustare una delle specialità di Cu Chi, molto consumata durante il periodo della guerra, il "Khoai my luoc" (manioca bollita). Rientro ad Ho Chi Minh in tempo utile per il trasferimento in aeroporto per la partenza con volo per raggiungere Siem Reap, in Cambogia. All'arrivo trasferimento in albergo e pernottamento. Pasti liberi.

15 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 cerimonie 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 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. 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).

16 GIORNO

Campagna cambogiana - Banteay Srei - Italia

Prima colazione in albergo a Siem Reap. Giornata dedicata ad un insolito tour in tuk-tuk alla scoperta della campagna cambogiana. Si andrà 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 ammirare 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

MALAN TOUR

OPERATOR *indipendente dal 1952*

Torino - Italy 

www.malanviaggi.it

per il tradizionale e delizioso Nom Bahn Chok, che avrete la possibilità di assaggiare sul posto. Continuazione verso una pagoda del villaggio per partecipare 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 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. Rientro a Siem Reap e in tempo utile trasferimento in aeroporto per la partenza con volo di linea di rientro in Italia. Cena libera. Pernottamento a bordo.

17 GIORNO

Italia

Arrivo in Italia e termine del Viaggio.