LAOS E CAMBOGIA

Programma Sintetico

1 GIORNO
Italia - Vientiane

Partenza con volo dall'Italia per raggiungere Vientiane: una città a misura d'uomo con 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. Le camere saranno a disposizione a partire dalle ore 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 e pernottamento in albergo.

3 GIORNO
Vientiane - Visite - Vang Vieng

Prima colazione in albergo a Vientiane. Mattinata dedicata alla visita della capitale del Laos: profondamente segnata dalla colonizzazione francese, è riuscita a preservare la sua identità. Si potranno ammirare i maggiori punti d'interesse della città, respirando la preponderante influenza europea che a tratti si confonde fino a scomparire tra templi e altre costruzioni dallo stile prettamente orientale. Sosta al tempio Vat Sisaket, dal singolare stile architettonico: grazie alla sua origine thailandese fu risparmiato dalla distruzione e oggi è il più grande e meglio preservato della capitale. Si prosegue con il tempio Vat Phra Keo, edificato nel 1565 per conservare al suo interno il rinomato Buddha di Smeraldo, dove si possono ammirare pannelli finemente intagliati ed eleganti colonnati protetti dal tetto spiovente tipico dello stile del Nord della Thailandia e del Laos. Visita del complesso Pha That Louang, costruito attorno a un imponente stupa salvato dai saccheggiamenti dell'armata siamese, dell'arco di trionfo Patuxay - dalla cui cima si gode di una vista mozzafiato su Vientiane - e del mercato Talat Sao. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio partenza per Vang Vieng, circondati da montagne carsiche spettacolari che si susseguono lungo le rive del fiume Nam Song. Arrivo e sistemazione in albergo. Cena libera e pernottamento.

4 GIORNO
Vang Vieng - Visite

Prima colazione in albergo a Vang Vieng. In mattinata partenza per Ban Phathao, un piccolo villaggio Hmong situato a nord di Vang Vieng. Lungo il percorso si potranno ammirare paesaggi idilliaci con verdi risaie, possenti montagne calcaree e slanciati alberi tropicali, incontrando gli abitanti dei villaggi intenti nelle loro mansioni quotidiane. Arrivo alla prima profonda grotta, la Tham Loup, e successivamente alla vicina Tham Hoi. Dopo una breve sosta, si prosegue attraverso il piccolo villaggio verso il fiume per visitare 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 il relax.
Alle ore 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 tingendo il cielo di arancio e rosa. Cena libera e pernottamento.

5 GIORNO
Vang Vieng - Luang Prabang (in treno) - 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) alla volta di Luang Prabang, che sorge nel punto in cui il fiume Nam Khan confluisce nel

Mekong, con il centro storico situato su una penisola tra i due corsi d'acqua. All'arrivo, trasferimento in albergo per lasciare i bagagli e inizio delle visite con la casa museo Heuan Chan, un'antica abitazione tradizionale risalente a oltre un secolo fa, situata nella penisola e dichiarata Patrimonio Mondiale dell'UNESCO dal 1995: oggi è un museo ideale per 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 la storia, la cultura e le tradizioni di alcuni dei cinquanta gruppi etnici presenti in Laos. Rientro in albergo per un momento di relax. Alle ore 17:00 incontro con la guida per 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 Kao Soi o Pho, tra i piatti più popolari del Sud-Est asiatico, per poi proseguire con i panini al vapore (Salapao) sorseggiando un Namvan (una bevanda dolce tipo dessert particolarmente apprezzata nei climi caldi). Non mancheranno i gustosi Namejun (involtini primavera), il Tam Makteng (insalata di cetrioli) e, come ultima tappa al mercato notturno, un saporito Kaojee e i dolci Khao Nom Kok. A seguire, cena in ristorante locale e pernottamento in albergo.

6 GIORNO

Luang Prabang - Visite - Cascate Khuang Sy

Prima colazione e pernottamento in albergo a Luang Prabang. Inizio della giornata con la visita della città: si ammira il Palazzo Reale, che oggi ospita il Museo Nazionale con una vasta collezione di oggetti preziosi appartenuti alla famiglia reale e statuette provenienti dai templi della regione. Si vedrà da vicino il Buddha Phrabang, considerato il più sacro reperto del Laos e da cui la città prende il nome. Successivamente, visita al Vat Xieng Thong (il tempio della Città Reale), uno splendido complesso di santuari e templi sacri che racchiude alcune delle migliori espressioni dell'arte tradizionale laotiana ed è il sito più celebre di Luang Prabang. Al termine delle visite, partenza per le cascate di Khuang Sy. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio visita delle cascate, una delle maggiori attrazioni della zona, composte da spettacolari formazioni calcaree e numerose piscine naturali dalle sfumature turchesi. Il livello più basso delle cascate è stato trasformato in un parco pubblico, luogo ideale per una pausa di relax. Lungo il percorso di rientro a Luang Prabang, sosta al Centro di tessitura artigianale di Ock Pop Tok, per scoprire i segreti della lavorazione della seta, le tecniche di tintura naturale, l'arte del batik e l'intreccio del bambù. Cena libera.

7 GIORNO

Luang Prabang (Cerimonia Tak Bat) - Grotte di Pak Ou

In primissima mattinata (ore 05:30/06:30) partenza per assistere alla cerimonia del Tak Bat: i devoti abitanti di Luang Prabang si inginocchiano lungo i marciapiedi offrendo cibo ai monaci che sfilano silenziosi avvolti nelle loro vesti color zafferano. Dopo questa toccante esperienza, passeggiata in un mercato locale per immergersi nella vivace quotidianità laotiana e sosta in un caffè lungo il fiume Mekong. Rientro in albergo per la prima colazione, non prima di aver salito i 328 gradini che portano sulla cima del Monte Phousi per godere di una vista panoramica sulla città. Successivamente, partenza per una mini-crociera alla scoperta delle grotte di Pak Ou, uno dei siti culturali e religiosi più importanti della regione, dove migliaia di statue del Buddha osservano in silenzio le acque del fiume. Pranzo in una casa locale con specialità tradizionali, per un'autentica immersione nella vita del villaggio. Sosta lungo la strada di rientro in un villaggio famoso per la produzione della carta Sa (ottenuta dalla corteccia dell'albero di gelso secondo una tecnica secolare) e partecipazione a una tradizionale cerimonia di degustazione del tè laotiano, per conoscerne le varietà, gli aromi e l'importanza culturale. Cena libera e pernottamento in albergo.

8 GIORNO

Luang Prabang - Siem Reap (in volo)

Prima colazione in albergo a Luang Prabang. In tempo utile, trasferimento in aeroporto e partenza con volo per Siem Reap, capoluogo dell'omonima provincia situato nella regione nord-occidentale della Cambogia (circa 170.000 abitanti). All'arrivo, trasferimento in albergo e pernottamento. Grazie alla vicinanza con il sito archeologico di Angkor, la cittadina ha conosciuto una rapida espansione a partire dal 2000 ed è oggi la terza città più popolosa della Cambogia: una sorta di vivace enclave di modernità in un Paese che lotta ancora contro povertà e sottosviluppo. Pasti liberi.

9 GIORNO

Angkor Thom - Angkor Wat

Prima colazione e pernottamento in albergo a Siem Reap. Inizio della giornata dedicata alla scoperta dei templi più famosi di Angkor. Percorrendo una strada costeggiata da imponenti alberi centenari, si giunge all'ingresso in pietra di Angkor Thom ("la grande città"). Monumentali volti in pietra vi accoglieranno con un placido sorriso al Tempio Bayon (XII-XIII secolo), celebre per le sue 54 torri quadrangolari che raffigurano 216 volti del Dio Avalokitesvara. Si prosegue verso il Baphuon (XI secolo), recentemente ristrutturato da architetti francesi, la Terrazza degli Elefanti (un'area di 350 metri un tempo destinata alle cerimonie pubbliche) e la Terrazza del Re Lebbroso, decorata con elaborate sculture di Apsara. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio, visita del maestoso Angkor Wat, un capolavoro architettonico di ineguagliabile imponenza e ricchezza di dettagli. La giornata si conclude con la visita di Ta Prohm, il celebre tempio inghiottito dalla foresta tropicale, seguita da un aperitivo esclusivo al tramonto nella campagna cambogiana. Rientro in albergo e cena in ristorante con spettacolo di danze tradizionali Apsara (spettacolo non privato).

10 GIORNO

Campagna cambogiana - Banteay Srei

Prima colazione e pernottamento in albergo a Siem Reap. Giornata dedicata a un insolito tour in tuk-tuk alla scoperta della campagna cambogiana, tra risaie, fattorie e villaggi rurali per comprendere lo stile di vita della popolazione locale. Si farà tappa in una pagoda per ammirare il paesaggio circostante e si visiterà una famiglia dedita alla produzione artigianale di spaghetti di riso, partecipando alle varie fasi di lavorazione e assaggiando sul posto il tradizionale piatto Nom Bahn Chok. Visita successiva a un villaggio specializzato nella produzione di derivati della palma da zucchero e sosta in un'altra pagoda del villaggio per la tradizionale benedizione dei monaci. Pranzo in ristorante locale. Proseguimento sempre in tuk-tuk per raggiungere Banteay Srei, l'affascinante tempio in arenaria rosa noto come la "Cittadella delle donne", celebre per le sue sculture raffinate ed eleganti. A seconda del tempo a disposizione, sosta in uno dei templi minori ma meglio conservati del Parco Archeologico di Angkor prima del rientro a Siem Reap. Cena libera.

11 GIORNO

Kompong Khleang - Siem Reap - Italia

Prima colazione in albergo a Siem Reap. Partenza di prima mattina per Kompong Khleang, un villaggio situato a circa 40 km da Siem Reap (circa 1 ora di auto) sulle sponde del grande Lago Tonle Sap, circondato da immense risaie. Questo insediamento è famoso per le sue case su palafitte altissime ed offre un'atmosfera rurale di straordinaria bellezza, dove la popolazione vive di pesca e agricoltura in perfetta sintonia con i ritmi della natura. Rientro a Siem Reap in tempo utile per il trasferimento in aeroporto e la partenza del volo di rientro in Italia. Pasti a bordo.

12 GIORNO

Italia

Arrivo in Italia e termine del viaggio.