

ASIA: il gran tour del Laos

Cultura, natura e solidarietà in viaggio

Viaggio di gruppo: ID 600_19

Durata: 15 giorni/14 notti

IL FASCINO DEL VIAGGIO

Come Scriveva Tiziano Terzani "il Laos non è un luogo ma uno stato d'animo"
Con la sua incredibile autenticità il Laos Conquista I cuori dei viaggiatori. Il suo fascino coloniale e la sua incredibile rigogliosa natura;
il Laos offre paesaggi mozzafiato, memorabili tramonti sull'imponente Mekong dove il sole viene ingottito dal maestoso corso d'acqua.
Luang Prabang antica capitale del Regno del Milione di Elefanti e polo della cultura Buddhista a cavallo tra il 15° e 16° secolo mantiene un fascino unico con i suoi edifici coloniali francesi e gli antichi templi.
La Piana delle Giare con le sue misteriose giare di pietra ancora in fase di studio da parte di molti archeologi di fama mondiale che stanno cercando di risolvere l'enigma del perché della loro costruzione.
Ed il Sud del Laos con la sua travolgente natura ricco di cascate e corsi d'acqua, il tour vi porterà anche alla scoperta dell'antico Wat Phu, l'avamposto Khmer sorto alle pendici di uno dei monti più sacri dell'induismo.
Questo e molte altre avventure aspettano i viaggiatori che intraprendono il Viaggio in Laos

PLUS SOLIDALE

Durante il viaggio vi immergerete nella cultura e quotidianità locale, avendo la possibilità di visitare autentici villaggi
Incontrerete i volontari del **Bear Rescue Centre** un centro impegnato in diverse azioni atte a salvare gli orsi asiatici dal bracconaggio. Un altro momento importante è l'incontro con la **LONE Buffalo Foundation**: un'organizzazione che si impegna ad insegnare l'inglese ai ragazzini che provengono dalle zone più rurali e che non hanno i mezzi per permettersi una scuola. La quota di solidarietà del viaggio andrà a sostegno di questa realtà
Non mancheranno visite culturali a templi e palazzi di rilievo storico/ culturale e ad organizzazioni coinvolte nell'aiuto e supporto della popolazione locale.

PROGRAMMA DI VIAGGIO GIORNO

1: ITALIA – LAOS

Volo dall'Italia

GIORNO 2: VIENTIANE

Una volta arrivati sarete accolti e accompagnati presso il vostro hotel. In prima serata si parte all'esplorazione della città con le luci della notte; a bordo di un tipico Tuk Tuk (mezzo di trasporto locale) si visita il mercato notturno nei pressi del That Luang.

Viaggi Solidali Società Cooperativa Sociale Onlus

Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.

Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO) Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO

Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO) P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005

Lic. Ag. Viaggi n. UL/2005/00000065/7 del 12/05/2005 – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032 www.viaggisolidali.it –

Tel: 011.4379468 – E-mail: info@viaggisolidali.it

www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – E-mail: info@casaconterosso.it

Insieme alla guida si apprenderanno le pietanze popolari laotiane ed i propri ingredienti, i prodotti tipici ed i costi che questi hanno.

A seguire cena in un ristorante tradizionale "SinDat" o più comunemente lao BBQ dove si potranno assaggiare alcuni piatti tipici ed stare a contatto con i locali.

Pernottamento in Vientiane

GIORNO 3: VIENTIANE – VANG VIENG in bici e in barca

Dopo la prima colazione, partenza diretti a nord, percorrendo l'autostrada direzione Vang Vieng a circa 1,5 ore dalla capitale.

Giunti a destinazione si salirà a bordo di un'imbarcazione tradizionale e si navigherà il **Nam Song River**, per godere del magnifico paesaggio circostante, si raggiungerà una fattoria biologica, dove si potrà pranzare.

Nel primo pomeriggio tutti in bicicletta... in sella alla mountainbike si inizia l'escursione, la strada pianeggiante passa attraverso le colline carsiche offrendo un paesaggio unico e meraviglioso,

Dopo circa mezz'ora di viaggio, si arriverà alla bellissima laguna blu, dove si può fare un bagno rigenerante. C'è anche la possibilità di salire alla Grotta di **Tham Phoukham**, che vanta una vasta caverna e imponenti stalagmiti.

Pernottamento a Vang Vieng. Pasti liberi

GIORNO 4: VANG VIENG - PHONSAVAN

Subito dopo colazione si partirà in viaggio direzione Phonsavan; la prima sosta sarà presso Phatang **Mountain view** point dalla quale si gode di una spettacolare vista della vallata, vi consigliamo quindi di tenere la macchina fotografica a portata di mano, successivamente sosta presso **Ban Hin Ngon** un interessantissimo villaggio Hmong .

L'ultima sosta della giornata sarà la visita della **Buddha Cave** che durante la Guerra del Vietnam servì come rifugio alla popolazione locale contro i bombardamenti

Si arriverà a Phonsavan nel tardo pomeriggio. Pasti liberi

GIORNO 5: PHONSAVAN -PLAIN OF JARS

Questa mattina presto come prima attività si raggiungerà la **Plain of Jars** (Piana delle Giare) partendo dal sito **numero 2** seguito dal sito **numero 3**

Si visiterà a seguire la vecchia capitale di **Muang Khoun**, dove vi sarà modo di esplorare le rovine di antichissime pagode e le rovine del tempio di **Wat Phiawat** con le moltissime statue del Buddha seduto

Nel pomeriggio poi si visita il sito **numero 1** ovvero il più grande della zona contiene infatti nientemeno di 300 giare.

Prima di ritornare in hotel, tempo permettendo, potrete optare per la visita dell'interessantissima **MAG exhibition** organizzazione umanitaria che si occupa di "ripulire" da ordigni inesplosi la vasta zona colpita dai bombardamenti risalenti la guerra del Vietnam.

Ritorno in hotel nel tardo pomeriggio. Pernottamento in Phonsavan. Pasti liberi

GIORNO 6: PHONSAVAN – LUANG PRABANG

Questa mattina subito dopo colazione lungo trasferimento a Luang Prabang, antica capitale del Regno del Milione di Elefanti, questa meravigliosa cittadina è stata per secoli uno dei più grandi centri di cultura buddhista della regione.

Divenuta patrimonio UNESCO nel '95, Luang Prabang mantiene ancora intatta la sua atmosfera fuori dal tempo tra i suoi spettacolari templi e bellissimi edifici in stile coloniale francese.

Prima tappa della giornata sarà il mercato locale e poi la regione di **Muang Khoun** dove vi sono le rovine di molte pagode ed il tempio di Wat Phiawat con la sua imponente statua del Buddha seduto

Il prossimo stop sarà a **Ban Son Boom** un particolarissimo **villaggio** della minoranza etnica **Hmong**.

Subito dopo pranzo si riprende il viaggio la prossima sosta presso **Ban Kiu Kam Pone** ovvero un **villaggio** della minoranza etnica Khmu, si continuerà in direzione **Luang Prabang**. Prima di giungere a destinazione ci si fermerà a **Ban Kiu Kharm Pom**, un villaggio Khmu e **Ban Nam Ming** dove si avrà modo di ammirare e fotografare la straordinaria vista che si gode da questa panoramica posizione.

Arrivo a Luang Prabang nel tardo pomeriggio

GIORNO 7: LUANG PRABANG –CITY TOUR E CROCIERA

La mezza giornata di visita guidata per questa meravigliosa città inizierà con la visita al **Royal Palace Museum**, dove si conoscerà quotidianità delle ultime famiglie reali che hanno governato il Laos prima della presa al potere dei Phatet Lao.

Dopo il palazzo Reale sarà la volta di conoscere l'organizzazione **Big Mouse**, che aiuta i più giovani ad migliorare la propria istruzione attraverso la divulgazione di materiale didattico e libri; questa associazione è costituita da volontari e nella visita potrete incontrare i ragazzi che nel tempo a disposizione vengono desiderosi di imparare.

A seguire inizieremo la nostra visita dei templi partendo dal magnifico **Wat Xiengthong** con il suo particolare tetto che è un esempio della classica architettura tipica dello stile Lanexang.

Oggi visiterete anche il bellissimo **Wat Mai** e stupa di **Wat Visoun**, subito dopo andrete all' **Arts and Ethnology Centre** per capire meglio quali minoranze etniche popolano il Laos e quali sono il loro costumi e tradizioni.

Dopo pranzo si sale a bordo di una barca per una meravigliosa **Crociera sul Fiume Mekong** in direzione delle Grotte di **Pak Ou**, le due grotte unite da un sentiero nella foresta, hanno la particolarità di custodire migliaia di statuette dorate di varie forme e dimensioni, rappresentanti il Buddha; queste statuette sono state lasciate qua dai fedeli in pellegrinaggio a partire dal 14° DC secolo in poi.

Lungo la strada del ritorno ci fermeremo presso il villaggio di **Ban Muangkeo**, famoso per i suoi lavori tessili e la produzione del whisky di riso.

Pernottamento in Luang Prabang

Pasti liberi

GIORNO 8: TAK BAT – VILLAGGI HMONG E KUANG SI WATERFALL

Giornata lunga e molto molto intensa.

Questa mattina alle prime luci del sole si prenderà parte al **Tak Bat** (processione dei monaci) ovvero un antichissimo rituale Buddista che ancora oggi in Luang Prabang viene seguito dai monaci locali, prima di rientrare in albergo per la colazione vi fermerete in un mercato locale.

Dopo colazione si partirà in direzione del villaggio Hmong **Ban Longlao** dove si conoscerà questa autentica minoranza etnica con i suoi usi e costumi tradizionali.

Il Villaggio coincide anche con il punto di partenza per il trekking diretto alle **Kuang Si Waterfall**, si camminerà attraverso la foresta e la giungla nella natura fino a raggiungere la sorgente delle cascate.

Si scenderà poi raggiungendo la base delle cascate Kuang Si, qui ci si potrà rinfrescare con

una piacevole nuotata in una delle tante piscine naturali di acqua cristallina o farvi una passeggiata lungo i sentieri della foresta che circonda le cascate.

Nei pressi della cascata e' anche possibile visitare il **Bear Rescue Centre** ovvero un'organizzazione che protegge un particolare esemplare di orso Asiatico.

Prima di ritornare in città sosta al **Butterfly Park** dove si potrà ammirare dei splendidi esemplari di farfalle.

Consigli: portare un asciugamano nel caso decidete di fare un bagno in una delle piscine naturali.

OPZIONALE - Bocce e cena in ristorante locale: 40 USD per Persona

In Laos è chiamato Petanque, è in pratica il gioco delle bocce molto popolare tra i laotiani rappresenta un modo unico e divertente per entrare in contatto con la popolazione locale in maniera autentica e divertente.

Dopo qualche partita e aver consumato qualche birra insieme agli abitanti del posto andremo in un ristorante locale "SinDat" piu' comunemente un BBQ lao molto popolare tra gli abitanti del posto in una zona esterna al circuito turistico.

Pernottamento Luang Prabang

Pasti liberi.

GIORNO 9: LUANG PRABANG – PAKSE

Questa mattina dopo colazione sarete trasferiti all'aeroporto di Luang Prabang per il vostro volo diretto a **Pakse**.

Una volta giunti a destinazione inizierà subito l'avventura nel sud del Laos partendo direzione **Boulevan Plateau**, un fresco altopiano affacciato sulla valle del Mekong dove si visita una **piantagione di tea** e la maestosa **cascata di Tad Fan**.

A seguire stop presso una **piantagione di caffè** dove oltre che a passeggiare per le piantagioni si conoscerà come vengono elaborati i chicchi di caffè prima di essere venduti al mercato.

Nelle soste successive si visiteranno due villaggi di minoranze etniche, il primo sarà **Ban Bong Neua ovvero un villaggio Alak** e il secondo sarà **Ban Kokphung ovvero un villaggio Katu**, entrambi famosi per la loro tradizione di lasciare le bare sotto le proprie abitazioni.

Dopo queste visite raggiungerete il Vostro resort

Pernottamento in Bolaven

Pasti liberi.

GIORNO 10: TADLO – WAT PHOU – KHONG ISLAND

Questa mattina dopo colazione visiterete la maestosa cascata di **Paxuam**, a seguire salirete in auto e verrete trasferiti via Pakse al bellissimo tempio **pre-Angkorian di Wat Phu**, considerato uno dei più bei templi del Sud Est Asiatico.

Antico avamposto Khmer il Wat Phu divenuto poi nel corso dei secoli un importante luogo di culto buddhista; le strutture risalgono al 11 secolo DC anche se il luogo era considerato sacro a partire dal 5 secolo DC.

Il complesso e' costruito alle basi del monte Phou Khao considerato sacro per la sua forma che ricorda il Lingam (forma fallica).

Dopo pranzo continuerete il vostro viaggio su strada in direzione **4000 Islands area**. Arriverete a Khong Island nel pomeriggio.

Pernottamento a Khong Island

Pasti liberi

GIORNO 11: KHONG ISLAND – KHONE ISLAND – CHAMPASAK

Questa mattina dopo colazione salirete a bordo di una barca tradizionale che vi porterà

alla scoperta delle 4.000 isole. Il primo stop sarà presso la bellissima **Khone Island**, dove una volta arrivati, avrete occasione di ammirare diverse case coloniali, la prima stazione ferroviaria Laotiana con le sue locomotive fatta per bypassare la barriera naturale delle cascate durante l'epoca del colonialismo francese e il fiorente commercio con la Cina.

A seguire raggiungerete la bellissima **cascata di Liph**i, conosciuta anche come Samphamith, che forma una linea di frontiera naturale tra il Laos e la Cambogia. Da Khone Island riprenderete la barca che vi porterà sulla terra ferma e per poi raggiungere via terra le famose cascate di **Khone Phapeng** ovvero le più grandi cascate del Sud Est Asiatico, conosciute anche come 'Niagara of the east'.

Appena finite questa visita ritornerete via terra a **Ban Muang** dove a bordo di un traghetto raggiungerete Champasak

Pernottamento in Champasak

Pasti liberi

GIORNO 12: PAKSE – VIENTIANE

Dopo colazione volo interno per Vientiane.

Giunti a destinazione, accoglienza e tour della città, l'attuale capitale Vientiane si affaccia sulle sponde del Mekong, originariamente chiamata Viang Chang (La Città della Luna) divenne la capitale del regno del milione di elefanti nel 1560 durante il regno di Re Setthatirath.

Il tour della inizia partendo dal suo tempio più antico ovvero il **Wat Sisaket** con le sue migliaia di statuette in miniatura raffiguranti il Buddha e quello che una volta era il tempio reale di **Wat Prakeo**, che in passato custodiva la famosa immagine del **Buddha Smeraldo (Emerald Buddha)**.

Si visiterà anche uno dei preziosi patrimoni culturali del Laos ovvero il famoso e sacro **That Luang Stupa**, continuando poi verso l'imponente **Patuxay Monument**, anche conosciuto come Arco di Trionfo. La prossima visita sarà la **COPE** ovvero un centro di riabilitazione per persone vittime delle bombe inesplose, lanciate in un vasto territorio nel Laos durante la Guerra del Vietnam. Ad oggi questo è uno dei più grandi dei problemi che il Laos deve affrontare, Pernottamento a Vientiane

Pasti liberi.

GIORNO 13: LAOP WOMAN CENTRE – BUDDHA PARK - PARTENZA

Questa mattina subito dopo colazione, dirigendoci fuori Vientiane ci si fermerà al **Lao disabled women centre** ovvero un'organizzazione che si prende cura di donne disabili, durante l'incontro si avrà modo di interagire con le donne ospitate all'interno del centro ed ascoltare le loro storie davvero emozionanti ed ispirazionali.

L'ultima visita sarà quella del **Buddha Park** che si trova a circa 30 minuti dalla città situato sulle sponde del fiume Mekong, dove si potrà ammirare un interessantissima collezione di sculture Buddiste e Hinduiste.

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo. Partenza ed arrivo il giorno seguente.

SCHEDA TECNICA DEL VIAGGIO

Dove di dorme e si mangia

Gli Hotels sono tutte strutture ispezionate, prediligiamo boutique hotel con una particolare attenzione a strutture gestite da locali e che hanno un impatto positivo sull'economia locale, riguardo i ristoranti nel programma i pasti sono liberi, i pranzi saranno in ristoranti locali dove i viaggiatori avranno la possibilità di assaggiare pietanze locali a base di riso e noodles, dove ci sarà la possibilità daremo, più opzioni ai clienti in modo da assecondare le loro esigenze. Le cene non sono menzionate in programma e al momento i clienti hanno la possibilità di scegliere dove mangiare, ovviamente siamo presenti per fornire supporto e consigli.

Trasporti

I trasferimenti su strada e le escursioni sul fiume sono tutte con mezzi privati a seconda del numero dei viaggiatori vari la tipologia di mezzo di trasporto.

Clima e difficoltà

Il Laos ha 2 stagioni principali: stagione delle piogge (da Aprile a Ottobre) e stagione secca (da Ottobre a Marzo) tuttavia essendo a nord dell'equatore la stagione delle piogge è caratterizzata prevalentemente da precipitazioni temporalesche con una durata limitata, difficilmente piove per tutto il giorno. Il tour non presenta particolari difficoltà ed è alla portata di tutti, è un ottimo connubio tra cultura e attività outdoor

Documenti e Vaccini

Passaporto con almeno 6 mesi di validità residua e sufficienti pagine libere, una foto tessera e 40 USD è ciò che si necessita per ottenere il visto all'arrivo

Non sono obbligatorie vaccinazioni, un buon repellente per le zanzare e crema solare saranno sufficienti, ovviamente io non sono un medico quindi ogni viaggiatore deve valutare secondo le proprie condizioni personali e in caso di condizioni particolari sempre meglio sentire il parere di un medico.

EMERGENZA COVID-19

Raccomandiamo ai partecipanti di verificare prima della partenza l'eventuale documentazione necessaria secondo le normative nazionali e regionali vigenti al momento dell'effettuazione del viaggio.

COSTI VIAGGIO INDICATIVI DELLA PROPOSTA:

Quota volo: da 850 euro, quota indicativa comprensiva di tasse e diritti: l'ammontare esatto verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

Quota viaggio: 1880 euro (base 10/12 persone)

Supplementi:

Partenza piccolo gruppo: 8-9 partecipanti: 80 euro Camera singola: 350 euro

LA QUOTA COMPRENDE: (programma base di 15 giorni)

Quota di iscrizione, inclusa di assicurazioni "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento". Pernottamento e prima colazione in camera doppia. 2 voli interno, minibus privato con autista e imbarcazioni private (ove previsto). Accompagnatore in lingua italiana. Escursioni e visite come da programma. Visita serale con cena a Vientiane.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

Volo intercontinentale, i pasti non indicati (una media 15 usd a giorno), 40 usd per il visto d'ingresso da fare all'arrivo. Quota di solidarietà per lo sviluppo di progetti locali (70 euro), spese private e personali e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

NOTA BENE: il programma ed i costi possono variare in base alla singola data di partenza per cui per ogni partenza faranno fede programma e costi inviati al momento dell'iscrizione.

ASSICURAZIONE INCLUSA NEL PACCHETTO:

Assistenza alla Persona, Spese Mediche, Bagaglio ed Annullamento.

I nostri viaggi sono coperti da polizza ERGO (Polizza n. 69180175-PV19), compagnia specializzata nelle coperture assicurative del turismo. Le garanzie considerate dalla suddetta polizza sono "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento" con i seguenti massimali per assicurato:

-Garanzia Assistenza in viaggio: specifici per prestazione come da dettaglio riportato nella Polizza

-Garanzia Rimborso Spese Mediche: Italia 1000 euro, Europa 10.000 euro, Mondo 30.000 euro

-Garanzia Assicurazione Bagaglio: Italia 500 euro, Europa 1000 euro

-Garanzia Assicurazione Annullamento Viaggio: Costo totale del viaggio (fino a 10.000 euro per persona)

La polizza inclusa nel pacchetto, prevede le garanzie Assistenza, Rimborso Spese Mediche e Annullamento anche in caso di malattia da Covid-19.

Le relative condizioni sono contenute nel DIP (Documento Informativo Precontrattuale) pubblicato sul nostro sito all'indirizzo:

https://www.viaggisolidali.it/wp-content/uploads/2020/12/assicurazioni-viaggiatore_-NEW-04dic20.pdf

Per chi ne facesse richiesta è possibile sottoscrivere una polizza integrativa scegliendo fra prodotti dei gruppi AXA, IMA ASSISTANCE e ALLIANCE ASSISTANCE.