ASIA: il gran tour del Laos
Cultura, natura e solidarietà in viaggio

Viaggio di gruppo: ID 600_19
Durata: 13 giorni/12 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 natura rigogliosa; 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 XV e XVI secolo mantiene un fascino unico con i suoi edifici coloniali francesi e gli antichi templi.
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 molto 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 vistare autentici villaggi
Incontrerete i volontari del **Bear Resecue 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 Fundation**: 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
Partenza dall'Italia, arrivo il giorno seguente.

GIORNO 2: LUANG PRABANG
Arrivati a Luang Prabag, incontro con l'accompagnatore e trasferimento in hotel. Riposo e serata libera.

GIORNO 3: LUANG PRABANG
Questa mattina subito dopo colazione vi dedicherete alla visita di 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.
Inizierete il vostro city tour con una visita al **Royal Palace Museum**, dove vi immergerete nella 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 della **Huan Chuan Heritage House** dove

potrete ammirare il fascino architettonico di questo edificio ed apprendere le connessioni storiche in comune con il palazzo reale.
Oggi visiterete anche il bellissimo **Wat Mai** 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.
Sempre in mattinata visiterete 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.
Oggi visiterete anche **UXO Lao** un'organizzazione che si occupa di sminare i terreni contaminati da bombe inesplose sganciate durante la guerra segreta perpetrata dagli Stati uniti in questo territorio a cavallo degli anni '60 e '70.
A seguire inizierete 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.
Per concludere in bellezza la giornata salirete sulla cima del **Mount Phousi,** per una piacevole esplorazione dei segreti dello stupa dorato e per godervi la spettacolare vista della città e del Mekong durante il tramonto.
Pernottamento in Luang Prabang. Pasti liberi

GIORNO 4: LUANG PRABANG
Questa mattina alle prime luci del sole prenderete 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.
La prima attività della giornata è la visita del **Phousi Market,** un bazar locale dove troverete I più svariati articoli in vendita come ad esempio: pelle di bufalo secca, il famoso tè locale, verdure e prodotti tessili delle tribù.
Successivamente andrete al villaggio di **Ock Pop Tok** dove vi verrà spiegato come la gente del posto lavora la seta e come avviene la produzione della medesima partendo proprio da baco da seta.
Dopo queste visite andrete alle spettacolari e famose **cascate di Khuang Si,** situate a circa 30 km da Luang Prabang le meravigliose cascate di acqua turchese cristallina sono una meta ormai obbligatoria per chi raggiunge Luang Prabang. Terminata la passeggiata nella foresta circostante avrete occasione di rinfrescarvi con una piacevole nuotata in una delle piscine naturali.
Nei pressi della cascata è anche possibile visitare il **Bear Rescue Centre**, un'organizzazione che protegge un particolare esemplare di orso Asiatico dal grave problema del bracconaggio.
Nel tornare in città preparatevi per un'avventura unica e deliziosa al **Laos Buffalo Dairy!** Questa impresa sociale aiuta gli agricoltori svantaggiati a guadagnare un reddito equo producendo formaggi artigianali con latte di bufala.
Durante il tour guidato della fattoria, imparerete tutto sulle sfide, i successi e i progetti futuri di questa iniziativa. Avvicinerete gli amichevoli bufali e aiuterete il custode a lavarli e nutrirli.
Infine, vi aspetta un'esperienza gustativa indimenticabile: una degustazione di diversi formaggi di bufala, caffè e delizioso gelato fatto in casa.
Pernottamento in Luang Prabang. Pasti liberi.

GIORNO 5: LUANG PRABANG
Stamattina dopo colazione partirete in auto diretti alla **Living Lands Farm,** dove incontrerete l'agricoltore che vi illustrerà i vari processi di **produzione e raccolta del riso**.

Sarete invitati a interagire e sperimentare ogni fase della raccolta del riso, imparando come il riso viene tradizionalmente coltivato in modo molto interattivo.
Il tour termina con una degustazione dei cibi tradizionali a base di riso.
Avrete modo di apprezzare ulteriormente il riso, ma soprattutto il popolo del Laos che fino ad oggi continua a raccogliere il riso senza l'utilizzo di macchinari moderni.
Il pomeriggio sarà a vostra disposizione. Pernottamento in Luang Prabang. Pasti liberi.

GIORNO 6: LUANG PRABANG - MEKONG
Questa mattina subito dopo colazione verrete accompagnati al porto dove, a bordo di un'imbarcazione, inizierete la vostra **crociera sul Mekong**. Visiterete le grotte di **Pak Ou,** due grotte unite da un sentiero nella foresta che hanno la particolarità di custodire migliaia di statuette dorate di varie forme e dimensioni, rappresentanti il Buddha; queste statuette sono state lasciate qui dai fedeli in pellegrinaggio a partire dal XIV DC secolo.
Da qui proseguirete via strada fino al villaggio di **Ban Pak Nga,** dove incontrerete la signora **Kham**; fatte le presentazioni, salirete a bordo di una barca locale e navigherete lungo il fiume Nam Ou verso valle fino al villaggio natale di Kham, **Ban Muang Soune**.
Incontrerete la famiglia e vi metterete a vostro agio nella splendida casa di legno. Con Kham scoprirete l'interessante storia della casa. Nel tardo pomeriggio, uscirete per esplorare il villaggio. Con l'aiuto di Kham, conoscerete gli abitanti del luogo e acquisterete alcuni ingredienti locali al piccolo mercato. Tornati a casa, potrete anche aiutare a preparare la cena e imparare qualcosa sulla cucina locale. Cena insieme alla famiglia.
Pernottamento in **Nam Ou Homestay**. Pranzo libero.

GIORNO 7: MEKONG - VIENTIANE
Sveglia presto, per unirvi a Kham per un'interessante esperienza di offerta al tempio locale.
Dopo la colazione con la famiglia, esplorerete insieme a Kham e suo zio il fiume Nam Ou, imparando alcune nuove tecniche di pesca. Successivamente, farete un'escursione verso i campi di riso per scoprire gli orti biologici dei contadini locali.
A seguire tornerete a Luang Prabang in tempo utile per il treno diretto a Vientiane.
Giunti a destinazione verrete accolti e accompagnati in Hotel. Pernottamento a Vientiane. Pasti liberi.

GIORNO 8: VENTIANE
Questa mattina subito dopo colazione, inizierete il 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, 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).**
Visiterete 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.
Visita alla **COPE,** 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.

Nel pomeriggio dirigendovi fuori Vientiane vi fermerete al **Lao disabled women centre,** organizzazione che si prende cura di donne disabili: avrete modo di interagire con le donne ospitate all'interno del centro ed ascoltare le loro storie davvero emozionanti.
L'ultima visita sarà quella del **Buddha Park** che si trova a circa 30 minuti dalla città situato sulle sponde del fiume Mekong, dove potrete ammirare una interessantissima collezione di sculture Buddiste e Induiste.
La giornata finisce con uno splendido tramonto sulle rive del Mekong.
Pernottamento a Vientiane. Pasti liberi.

GIORNO 9: VIENTIANE – PAKSE
Questa mattina un po' di relax prima del trasferimento all'aeroporto di Vientiane per il vostro volo diretto a **Pakse.**
Una volta giunti a destinazione inizierete la vostra avventura nel sud del Laos partendo direzione **Boulevan Plateau,** un fresco altopiano affacciato sulla valle del Mekong dove visiterete una **piantagione di tè** e a seguire la maestosa **cascata di Tad Fan**.
Visiterete poi due villaggi diminoranze etniche: il primo, **Ban Bong Neua è un villaggio Alak**; il secondo **Ban Kokphung, un villaggio Katu**. Sono entrambi famosi per la loro tradizione di lasciare le bare sotto le proprie abitazioni.
Proseguirete verso la vostra sistemazioneper la notte, una **homestay nel villaggio di Ban Houi Hun**, abitato dalla minoranza etnica Katu. La cena verrà consumata in compagnia degli abitanti del luogo.
Pernottamento in Homestay presso il villaggio Ban Houi Hun con cena. Pranzo libero.

GIORNO 10: KHONE ISLAND
Questa mattina dopo una colazione semplice potrete passeggiare nel il villaggio ed esplorare l'area circostante.
A seguire inizierete il vostro viaggio su strada (3 ore circa) in direzione **4000 Islands area:** visiterete le famose cascate di **Khone Phapeng,** le piú grandi del Sud Est Asiatico, conosciute anche come 'Niagara of the East'. A bordo di una barca tradizionale raggiungerete la bellissima **Khone Island**, dove avrete occasione di ammirare diverse case coloniali, la prima stazione ferroviaria Laotiana con le sue locomotive fatte 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 Liphi**, conosciuta anche come Samphamith, che forma una linea di frontiera naturale tra il Laos e la Cambogia.
Da qui breve trasferimento presso il vostro resort. Pernottamento a Khone Island, pasti liberi.

GIORNO 11: KHONE ISLAND - CHAMPASAK
Dopo la prima colazione, tour in barca delle 4000 isole. Navigazione verso nord, fino alla poco visitata **Don Som,** dove esplorerete quest'isola di pescatori tipicamente laotiana, e visiterete il suo tempio buddista e conoscere l'importanza della religione e delle credenze nella cultura locale.
Risaliamo a bordo dell'imbarcazione e proseguiamo la crociera verso l'isola di **Don Loppadi,** dove gli abitanti del villaggio sono specializzati nella tessitura di cesti di bambù e di reti da pesca molto utilizzate nella regione.
Esploriamo il caratteristico villaggio dove una famiglia amichevole ha preparato un pranzo casalingo a base di specialità locali. Dopo aver esplorato il villaggio, saliamo a bordo di una barca locale superando la più grande delle 4000 isole, **Don Khong,** e proseguiamo a **Ban Hatsaikhone**, sulla terraferma.

Si guida quindi verso nord a **Champasak**, dove si arriva in serata. Pernottamento, pasti liberi.

GIORNO12: WAT PHU – UBON RATACHATANI - PARTENZA

Questa mattina dopo colazione tempo per fare i bagagli e trasferimento con assistenza parlante inglese all'aeroporto di Ubon Ratchani (Tailandia). Arrivo a Bangkok e disbrigo delle pratiche per il volo intercontinentale serale.

SCHEDA TECNICA DEL VIAGGIO

VITTO E ALLOGGIO

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.
Sono previsti 2 pernottamenti in villaggi (fuori dalle rotte turistiche), presso Homestay gestiti dagli abitanti. La sistemazione è basica ed i bagni in comune.
I pasti menzionati nel programma sono liberi, i pranzi saranno in ristoranti locali dove i viaggiatori avranno la possibilità di assaggiare pietanze locali a base di riso e noodles. Per le cene libere la guida fornirà consiglio se richiesto sui ristoranti e piatti.

TRASPORTI

I trasferimenti su strada e le escursioni sul fiume sono tutte con mezzi privati. È previsto un volo interno. Necessario un po' di spirito di adattamento e di pazienza per la condizione delle strade e la lunghezza dei tragitti.

CLIMA E LIVELLO DI DIFFICOLTA'

Il Laos ha due stagioni principali: la stagione delle piogge (da aprile a ottobre) e la stagione secca (da ottobre a marzo). Essendo a nord dell'equatore la stagione delle piogge è caratterizzata prevalentemente da precipitazioni temporalesche di durata limitata: difficilmente piove 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

È richiesto il passaporto con almeno 6 mesi di validità residua e sufficienti pagine libere,
Visto: portare con sé una fototessera e 40 USD: è ciò che necessità per ottenere il visto all'aeroporto.
Non ci sono vaccinazioni obbligatorie, un buon repellente per le zanzare e crema solare saranno sufficienti. Ovviamente ogni viaggiatore dovrà valutare secondo le proprie condizioni personali, insieme al proprio medico, se sia necessario intervenire con vaccinazioni o altre profilassi.
È bene portare con sé il fondo cassa in EURO (il cambio verrà fatto all'arrivo o durante altri momenti di viaggio in cui si passerà dalle grandi città).

COSTI INDICATIVI DELLA PROPOSTA DI VIAGGIO:

Quota volo: da 1.100 euro
Quota viaggio: 1.680 euro (base 12 persone)
Supplementi:
partenza 10-11: 100 euro
partenza da 6 a 9: 180 euro
camera singola, su richiesta: 270 euro

La quota comprende: (programma base di 13 giorni)

Quota di iscrizione, inclusa di assicurazioni "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento". Quota di solidarietà (70 euro) Pernottamento e prima colazione in camera doppia. 1 voli interni, minibus privato con autista e imbarcazioni private (ove previsto). Accompagnatore in lingua italiana. Escursioni e visite come da programma. 1 cena

nel villaggio.

La quota non comprende:
Volo intercontinentale, i pasti non indicati (una media 20 euro a giorno), 40 USD per il visto d'ingresso da fare all'arrivo.
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:
I nostri viaggi sono coperti da polizza assicurativa (già prevista ed inclusa nel pacchetto) per "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento":
-Garanzia Assistenza in viaggio: prestazione come da dettaglio riportato nella DIP (Documento Informativo Precontrattuale) che verrà inviato in fase di apertura iscrizioni
-Garanzia Rimborso Spese Mediche con differenti massimali prestabiliti in base alla destinazione del viaggio (Italia/Europa /Mondo)
-Garanzia Assicurazione Bagaglio: con differenti massimali prestabiliti in base alla destinazione del viaggio (Italia/Europa /Mondo)
-Garanzia Assicurazione Annullamento Viaggio: Costo totale del viaggio (fino a 5.000 euro per persona)

La polizza prevede le garanzie anche in caso di malattia da Covid-19 e copertura anche in caso di malattie pre-esistenti.
Le relative condizioni sono contenute nel DIP (Documento Informativo Precontrattuale) che verrà inviato in fase di apertura iscrizioni ed firma del contratto di viaggio.

Per chi ne facesse richiesta è possibile sottoscrivere una polizza integrativa scegliendo fra prodotti Globy di Allianz Assistance.