

# BIRMANIA

IDV421

www.viaggisolidali.it

## UN PAESE SENZA TEMPO

L'oriente più autentico: Bagan, Mandalay e il lago Inle.

16 GIORNI - 15 NOTTI



**SCARICA CALENDARIO PARTENZE E PREZZI  
ALLA PAGINA ITINERARIO DEL SITO  
[WWW.VIAGGISOLIDALI.IT](http://WWW.VIAGGISOLIDALI.IT)**

### PUNTI FORTI

- A Yangon la pagoda Shwedagon, il monumento religioso più straordinario di tutto il paese.
- La maglia di Bagan e le antiche capitali del Regno: Amarapura, Mingun e Saigan.
- Meravigliose escursioni sul Lago Inle in barca e a piedi alla scoperta delle numerose etnie e villaggi tribali.

### PLUS SOLIDALE

- Corso di cucina per conoscere profumi, sapori e spezie locali e tradizionali.
- Vista ed incontro alla sede del partito NLD per un incontro con esponenti del "Comitato Giovani".
- Al monastero ShweOoMin, pranzo in compagnia dei monaci e dei giovani amici.
- La Clinica di Thanlyin, nei pressi di Yangon e le attività di Compassionate Hands Foundation, ong locale.

### FONDO PER LO SVILUPPO

Nella quota di partecipazione è compresa una cifra di 70 euro che verrà devoluta a sostegno di sviluppo locale. Le realtà sostenute con questo viaggio sono la Clinica di Thanlyin di Compassionate Hands Foundation ed il grande centro monastico PHAUNG DAW OO (a Mandalay).

### ASSICURAZIONE SPESE MEDICHE E BAGAGLIO (INCLUSA)

Polizza BB20 n. 205383 Allianz Global Assistance  
Iscrivendosi ad un nostro viaggio tutti i partecipanti sono automaticamente coperti da polizza ALLIANZ BB20 (Polizza n. 205383), compagnia specializzata nelle coperture assicurative del turismo.

Massimali:

Spese mediche 10.000 euro Europa/Mondo e 1.500 euro Italia

Bagaglio: 500 euro

Il partecipante è tenuto ad avere con sé durante il viaggio la polizza assicurativa.

È possibile per chi ne facesse richiesta sottoscrivere una polizza integrativa scegliendo fra i prodotti della linea Globy di Allianz Global Assistance (Globy Rosso, Globy Giallo, ecc.).

Consigliamo di fare una ricerca fra i vari prodotti a questo link e siamo a disposizione per consigliare la miglior soluzione in base alle necessità del cliente:

<http://globy.allianz-assistance.it/pages/normative.asp?solonome=1>

### ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO (FACOLTATIVA)

Polizza n. 185850 Allianz Global Assistance

Vi proponiamo una copertura assicurativa a tariffa agevolata contro le Spese di Annullamento non inclusa nella quota di partecipazione e pertanto facoltativa.

Come Viaggi Solidali abbiamo sottoscritto una polizza Tour Operator con la Compagnia Allianz Global Assistance (polizza n. 185850) per i partecipanti ai viaggi da noi organizzati che ne facciamo espressamente richiesta al momento dell'iscrizione al viaggio.

### TABELLA COSTI

Costo viaggio per persona Premio per persona

Fino a 500,00 euro 20,00 euro

Fino a 1.000,00 euro 33,00 euro

Fino a 2.000,00 euro 65,00 euro

Fino a 3.000,00 euro 110,00 euro

Fino a 4.000,00 euro 135,00 euro

Oltre 4.000 euro 135,00 euro + 3,5% su differenza

### LEGENDA PERNOTTAMENTO:

Piccolo hotel / Pensione B&B / In famiglia Rifugio / In comunità

**UN PAESE SENZA TEMPO****PROGRAMMA DEL VIAGGIO****1° GIORNO: VOLO AEREO**

Partenza dall'Italia. Volo per la Birmania.

**2° GIORNO: YANGON**

Arrivo, accoglienza e sistemazione in Hotel.

Giornata dedicata alla visita guidata della città, la più popolosa e caotica del paese. Partendo dal centro città imperniato sulla pagoda Sule, potrete visitare il Buddha sdraiato Chaukhtutgyi, il famoso mercato Bogyoke ed Nel pomeriggio poi avrete la prima testimonianza della profonda religiosità dei birmani visitando l'imponente pagoda **Shwedagon**, il più importante luogo religioso di tutto il Myanmar. Secondo la leggenda risalirebbe a circa 2500 anni fa e venne costruita per ospitare otto capelli di Buddha.

**3° GIORNO: YANGON**

Dopo colazione La guida vi accompagnerà questa mattina a Thanlyin, alla periferia di Yangon, per visitare la scuola di educazione monastica Thaddama Zawtikaryone Shwe Kyin, che ospita al suo interno una clinica gratuita istituita dalla "Compassionate Hands Foundation".

Ritorno a Yangon e alle h 14:00 appuntamento alla sede del partito NLD per un incontro con esponenti del "Comitato Giovani". Al termine, tempo a disposizione per girare ancora un po' il centro città fino alla partenza per la stazione degli autobus.

**4° GIORNO: YANGON - BAGAN**

Volo aereo per Bagan, sistemazione in hotel.

Inizio della visita guidata del sito archeologico, uno dei più ricchi di tutto il sud-est asiatico. Vi si possono ammirare più di 2000 templi realizzati dai vari re che si succedettero durante i 250 anni della dinastia Bagan, dal XI° al XIII° secolo. Alla sera, salita sulla cima di una pagoda per ammirare lo splendido tramonto sulla pianura di Bagan.

**5° GIORNO: BAGAN**

Intera giornata libera a disposizione per visitare il sito in autonomia (si consiglia il noleggio della bicicletta o del calesse). Pranzo al monastero ShweOoMin in compagnia dei monaci e giovani amici.

**6° GIORNO: BAGAN - MONTE POPA - BAGAN**

Escursione al Monte Popa, un vulcano estinto situato a 67 km da Bagan. Durante il tragitto farete sosta in alcuni villaggi per osservare da vicino la vita dei contadini di palma. Arrivo al Monte Popa, ritenuto tuttora la dimora degli spiriti "Nats", venerati ancora oggi dai molti pellegrini che giungono sin qui per adorarli. Nel pomeriggio rientro a Bagan sostando in alcuni villaggi di contadini come Pwasaw, Minanthu ecc...

**7° GIORNO: BAGAN - PAKKUKU - MONYWA**

Dopo la prima colazione, incontro con la guida e trasferimento al molo per l'imbarco sul fiume Ayeyarwaddy in direzione della città di Pakkuku. Giunti a destinazione, proseguirete verso Monywa. Lungo il percorso vi impareremo dapprima nel tempio **Thanboddhay**, con un enorme stupa simile a quello indonesiano di Borobudur; e a seguire Bodi-Tahtaung, un complesso formato da 1000 alberi sacri. Per finire troverete due gigantesche statue di Buddha, una in piedi alta 129 metri, l'altra sdraiata con una lunghezza pari a 95 m. Arrivo e sistemazione in hotel.

**8° GIORNO: MONYWA - POWINTAUNG - MANDALAY**

Escursione a Powintaung, che raggiungerete attraversando in traghetto il fiume Chindwin e proseguendo poi in jeep per circa 45 minuti. Powintaung, chiamata anche "Petra della Birmania", è nota per le grotte scavate nella roccia arenaria al cui interno sono state scolpite migliaia di statue di Buddha. Dalla stile delle statue è possibile risalire alla loro epoca (le più antiche appartengono al 13° secolo). Al termine della visita, partenza per Mandalay. Pernottamento al DINGHA HOTEL.



UN PAESE SENZA TEMPO



**9° GIORNO: AMARAPURA - SAGAING**

Avrete un assaggio dello stile di vita dei monaci buddisti recandovi ad Amarapura e facendo visita al monastero **Mahagandayone**, dove vivono e studiano più di mille monaci. Successivamente salirete la collina di Sagaing, luogo di culto per eccellenza con migliaia di monasteri che affollano le colline sulla sponda opposta del fiume. Farete infine rientro ad Amarapura per ammirare il tramonto sul **ponte U Bein**, il più lungo ponte del mondo in legno di tek (1,2 km).

**10° GIORNO: MANDALAY - MINGUN - MANDALAY**

Al mattino, escursione in barca sul fiume Ayeyarwaddy per raggiungere Mingun. La traversata sarà anche un'occasione di osservare un po' la vita sul fiume. A Mingun ammirerete il massiccio tempio **Pathotawgyi**, rimasto incompiuto a causa del terremoto del 1838; la **Mingun Bell**, vale a dire la più grande campana funzionante del mondo; la pagoda **Myatheindan**, fatta costruire dal principe Bagyidaw per commemorare la sua amata principessa Hsinbyume, scomparsa in giovanissima età. Al termine, rientro a Mandalay per la visita della città e del grande centro **monastico PHAUNG DAW OO**, che offre un'istruzione di alto livello a migliaia di bambini appartenenti a varie etnie del paese.

**11° GIORNO: MANDALAY - HERO - PINDAYA**

Dopo colazione volo aereo per Hero. Viaggio fino a Pindaya, una piccola e tranquilla cittadina famosa per le grotte risalenti a milioni di anni fa, all'interno delle quali sono state collocate nel corso dei secoli migliaia di statue di Buddha. Visiterete poi un villaggio dove avviene la lavorazione della tradizionale carta degli Shan, dalla quale si ricavano i tipici ombrelli. Pernottamento in hotel.

**12° GIORNO: LAGO INLE**

Dopo colazione, partenza per Nyaungshwe, sulle sponde del lago Inle, e sistemazione al **INLE APEX HOTEL**. Successivamente avrà inizio la visita guidata di questo lago unico al mondo. Circondati dalle montagne dello stato Shan, navigherete su di una piroga a motore osservando i pescatori Intha ("figli del lago"), celebri per la curiosa maniera di remare con una gamba, e tutto ciò che caratterizza la loro vita di abitanti del lago: case su palafitte, orti galleggianti e le immancabili pagode e monasteri.

**13° GIORNO: LAGO INLE - INNDEIN**

Dopo colazione trasferimento e sosta al suggestivo complesso archeologico di Innsein rimasto nascosto nella vegetazione per decine di secoli.

Nel pomeriggio si farà ritorno sul lago per apprezzare le principali lavorazioni artigianali della zona: i telai a mano per la lavorazione della seta e del cotone, i sigari, le argenterie ecc...



**14° GIORNO: LAGO INLE - GIORNATA LIBERA**

Mattinata libera per riposo e passeggiate autogestite. (È possibile prevedere un'esperienza di trekking nei villaggi tribali sulle montagne).

Nel tardo pomeriggio il corso di cucina tradizionale in collaborazione con Bamboo Delight, cena inclusa.

**15° GIORNO: YANGON**

Ritorno in volo aereo a Yangon. Nel pomeriggio tempo a disposizione per la visita a Pomelo, piccola realtà di negozio del commercio equo e solidale locale. Se è possibile incontro il CESVI (Ong italiana) che da anni lavora sul territorio e con alcune realtà locali circa la lavora.

**16° GIORNO: VOLO AEREO**

Ritorno in Italia.

**Note: l'itinerario potrebbe subire modifiche in base all'operativo dei voli interni.**

**UPGRADE, ESCURSIONI AGGIUNTIVE ED ESTENSIONI AL VIAGGIO**

**ESTENSIONE ROCCIA D'ORO E HPA-AN 4GG/3N**

**Quota a persona: da 600 euro**

Da Yangon è possibile prevedere l'escursione alla Rocca d'Oro, luogo di pellegrinaggio locale. A seguire proponiamo la visita alla bella regione dello stato di Karen caratterizzata da bellissime risaie, grotte e laghi.

**ESTENSIONE MARE A NPAGALI 7GG/6N**

**Quota a persona: da 660 euro**

Da Yangon con volo aereo è possibile raggiungere le belle spiagge di Npicali per un bel soggiorno all'insegna del riposo, della tintarella e del mare.

**ESTENSIONE MARE NGWE SAUNG 4GG/3N**

**Quota a persona: da 300 euro**

Da Yangon con bus locale si raggiunge la spiaggia di Ngwe Saung, molto poco conosciuta e turistica. Sole mare e relax!

UN PAESE SENZA TEMPO



**DOVE SI DORME**

Si pernosterà in strutture locali (principalmente hotel a 2-3 stelle e guesthouse). La camera è doppia con bagno privato, viene fornita sempre la prima colazione. Le strutture sono pulite, semplici e caratteristiche.

**DOVE E COSA SI MANGIA**

I pasti sono tutti liberi, salvo un paio di pranzi (specificati nel programma!).

L'alimento base della cucina birmana è costituito dal riso bianco che può accompagnare sia i piatti di carne che quelli di pesce, normalmente molto speziati.

Un piatto tipico che i birmani mangiano a qualunque ora del giorno è il "Mont-Hin-Ga", una zuppa a base di pesce, ceci e aromi con l'aggiunta di spaghetti di riso. È possibile trovarlo in alcuni alberghi anche a colazione.

Come digestivo viene spesso utilizzata una portata chiamata "La-Phet-Tote", cime di tè stagionato con noccioline. Molto diffuse la cucina cinese e indiana.



**COME SI FANNO GLI SPOSTAMENTI**

Il viaggio è dinamico. Si prevedono due voli interni Yagon - Lago Inle e Lago Inle - Mandalay. Ci si appoggia alle principali compagnie private. Gli aerei sono piccoli e il bagaglio in stiva può essere di 20 kg massimo. Durante il viaggio si avrà modo di utilizzare anche un minibus privato con autista e sono previste escursioni/gite in barca e una giornata di trekking.

**SICUREZZA**

La Birmania è un paese sicuro e pressoché privo di delinquenza; scippi e rapine, specie nei confronti degli stranieri, non sono un fatto comune. Ma le occasioni possono sempre indurre in tentazione, perciò è sempre meglio applicare le regole del buon senso. In camera utilizzate la cassaforte o il safety-box. Necessario richiedere ed ottenere il visto d'ingresso prima della partenza.

**MATERIALE INFORMATIVO**

A ogni viaggiatore sarà fornita una dispensa contenente:

- Una presentazione delle ONG - Associazioni di riferimento e dei progetti nel Paese.
- Notizie su clima, abbigliamento, informazioni sanitarie.
- Notizie di carattere socio-culturale del Paese.
- Informazioni sulle norme di comportamento da tenersi.

**È sempre consigliata la partecipazione alla giornata di presentazione.**

