



CRAL GRUPPO UNIPOL

LAOS & CAMBOGIA

DAL 10 AL 20 FEBBRAIO 2017 – 11 GIORNI 8 NOTTI



1° Giorno - Venerdì 10 febbraio 2017 - Roma Fiumicino / Vientiane

Partenza dall'Aeroporto di Roma Fiumicino con volo di linea non diretto per Vientiane. Pasti e pernottamento a bordo.



2° Giorno - Sabato 11 febbraio 2017 - Vientiane

Arrivo a Vientiane alle ore 12,30; disbrigo delle formalità di ingresso e trasferimento in centro città, dove avranno inizio le visite previste nella capitale laotiana:

-**Vat Sisaket**, che nonostante l'influenza Siamese, conserva ancora un'impronta architettonica tutta sua. Il tempio più grande di Vientiane, rimasto intatto e considerato, inoltre, il più bello grazie ai richiami stilistici con quello di Bangkok .

-**Vat Phra Keo**, eretto nel 1565 per ospitarvi all'interno il Buddha di Smeraldo, è stato ricostruito nel 1942 mantenendo le caratteristiche originarie. Situato in un meraviglioso giardino, è ricordato per i suoi bassorilievi su legno e le eleganti colonne in stile Laotiano che vanno a sorreggere il tetto in stile Siamese.

-**Pha That Louang**, un vero capolavoro dell'architettura religiosa laotiana e considerato tutt'oggi uno dei simboli del Paese, in quanto testimonianza sia della forza del Buddismo che della sovranità del Laos. Uno degli aspetti più scenografici è l'immenso stupa interamente ricoperto di lamine d'oro, sopravvissuto all'attacco dei Siamesi, in seguito distrutto dai saccheggiatori Ho nel 1873 e infine ricostruito dai francesi nel 1930.

-**Patuxai**, il monumento commemorativo delle vittime della guerra. Il panorama dalla sua cima permette di ammirare Vientiane in tutto il suo inaspettato splendore.

-**Talat Kua Din**, il coloratissimo mercato locale che al contrario del più conosciuto mercato mattutino di Talat Sao, non è ancora stato 'invaso' dal turismo di massa.

Pranzo in ristorante locale. Cena (in hotel o ristorante locale) e pernottamento.



3° Giorno - Domenica 12 Febbraio 2017 - Vientiane - Vang Vieng 156 Km – 3h30

Prima colazione in albergo. Partenza per Vang Vieng. Lungo il tragitto visita di **Vang Sang** - luogo che ospita decine di Buddha risalenti al XVI secolo - e sosta presso alcuni villaggi per visitare i mercati locali. Nel pomeriggio, breve trasferimento in pullman per raggiungere il punto da cui si partirà per il trekking: una camminata di circa 1h30 lungo il fiume, al cospetto di imponenti picchi rocciosi, con soste lungo la strada per scoprire alcune grotte ancora poco conosciute dalle rotte del turismo più classico.

La giornata non può che terminare con la **navigazione sul fiume Nam Song**. A bordo di una imbarcazione locale, si potrà attraversare un paesaggio mozzafiato costellato di rocce carsiche: la mente dei viaggiatori più esperti correrà certamente a Hoa Lu, la 'Halong Bay terrestre' in Vietnam.

Pranzo in un ristorante locale. Cena (in hotel o ristorante locale) e pernottamento.



4° Giorno - Lunedì 13 Febbraio 2017 - Vang Vieng - Luang Prabang 227 Km – 6h

Prima colazione in albergo. Trasferimento diretto a Luang Prabang attraversando splendidi panorami di montagna. Arrivo a Luang Prabang nel pomeriggio.

In serata merita indubbiamente di essere esplorato il mercato notturno dell'etnia H'mong, che si svolge tutti i giorni lungo la via principale di Luang Prabang dalle 17 alle 22.

Pranzo in ristorante locale. Cena (in hotel o ristorante locale) e pernottamento.



5° Giorno - Martedì 14 Febbraio 2017- Visita di Luang Prabang

Vi suggeriamo di svegliarvi presto, al sorgere dell'alba, per ammirare i monaci nel loro caratteristico abito color zafferano: dai tanti templi della città, affluiscono lungo le vie di Luang Prabang in una processione silenziosa per ricevere le offerte degli abitanti. Rispettateli, osservateli e cercate di non disturbarli.

Prima di rientrare in hotel, approfittate anche per fare una passeggiata al colorato mercato locale.

Dopo la colazione si comincia con le visite classiche della città in tuk tuk. Scoprirete in particolare:

- **Palazzo Reale**, oggi Museo Nazionale.
- **Vat Xieng Thong** – i Templi della città Reale, un vasto insieme di edifici sacri, uno dei gioielli dell'arte laotiana;
- **Vat May** - costruito alla fine del XVIII secolo, residenza del Supremo Patriarca Sangkharat, con le sue decorazioni sulla facciata principale e le monumentali porte scolpite in legno;
- **Vat Sène**: il primo monastero con il tetto ricoperto di tegole gialle e rosse.

Pranzo in un ristorante tipico con cucina asiatica.

Nel pomeriggio, raggiunto il molo ci si imbarca lungo il fiume Mekong: la crociera sarà l'occasione non solo per visitare le sacre **grotte di Pak Ou**, al cui interno sono custodite centinaia di statue di Buddha, ma anche per godere – al rientro – dello spettacolo del tramonto sul fiume.

Il Laos è un Paese che conserva ancora una forte spiritualità e con un profondo senso di ospitalità. Vivete in prima persona questa realtà prendendo parte ad una **cerimonia Baci** (Soukhouan), una delle tradizioni più ancestrali del Laos. Durante la cerimonia – presso una casa locale - la persona officiante compirà una sorta di 'chiamata a raccolta' delle vostre anime: è credenza laotiana, infatti, che ogni essere umano abbia 32 anime, e ognuna di queste verrà interpellata per attirare tutte le influenze benefiche verso di voi. Cena presso la casa stessa.

Pernottamento in hotel.



6° Giorno - Mercoledì 15 Febbraio 2017 - Luang Prabang

Prima colazione in albergo. Oggi, per prima cosa, si avrà l'opportunità di visitare l'**Elephant Camp**. Quest'oasi protetta che sorge lungo il fiume Namkhan, è il luogo dove la natura, l'uomo e questi antichi mammiferi convivono in armonia, prendendosi cura reciprocamente l'uno dell'altro. In sella ad un meraviglioso pachiderma si potrà ammirare dall'alto la maestosità della natura, fino a raggiungere il fiume Namkhan e proseguire in pullman fino alle **cascate di Tad Sae**, per fare una piacevole nuotata o un bagno rinfrescante

(N.B. il periodo da Febbraio ad Agosto corrisponde alla stagione di secca).

Pranzo nei pressi delle cascate o picnic nella foresta.

Il pomeriggio continua con un soft trekking (circa 3-4 ore) che condurrà fino a Khmu, per un'immersione nella vita quotidiana del villaggio: gli abitanti vivono in simbiosi con la natura, vivendo prevalentemente di pesca e agricoltura, comunicando tra di loro con una lingua diversa da quella che si parla nel resto del Paese.

Il panorama è assolutamente mozzafiato: cime che superano i 1600 metri di altezza si stagliano tutt'intorno, ricoperte da una fitta giungla ove regna un silenzio surreale.

Il ritorno a Luang Prabang sarà a bordo di un'imbarcazione locale lungo il fiume Nam Khan o via terra.

Cena (in hotel o ristorante locale) e pernottamento.



7° Giorno - Giovedì 16 Febbraio 2017 - Luang Prabang - Siem Reap

Prima colazione in albergo. Escursione alle **cascate di Khouang Sy** (circa 70 km – 1h). La strada è circondata da villaggi e risaie, che meritano uno stop durante il tragitto. Una volta raggiunte e ammirate le cascate, si potrà approfittare delle limpidissime acque per un bagno rinfrescante o fare una breve passeggiata nei dintorni.

Ritorno a Luang Prabang verso mezzogiorno. Pranzo in ristorante locale. Volo nel pomeriggio per Siem Reap. Arrivo e trasferimento in hotel. Cena (in hotel o ristorante locale) e pernottamento.



8° Giorno - Venerdì 17 Febbraio 2017 - Angkor Wat - Banteay Srei - Ta Prohm

Prima colazione in albergo. Appuntamento con la vostra guida in hotel per iniziare la scoperta del meraviglioso tempio di **Angkor Wat**, Patrimonio mondiale dell'umanità. Questo tempio è uno dei monumenti più straordinari mai concepiti



CRAL GRUPPO UNIPOL

dall'uomo, costruito nel XII secolo (1112-1152) in onore della divinità Vishnu. Nella religione induista, Vishnu è la divinità degli Spazi, nonché la seconda Persona della Trimurti (chiamata anche Trinità indù, composta da Brahma, Vishnu e Shiva).

Pranzo in ristorante tipico a base di cucina Khmer.

Nel pomeriggio visiterete il tempio di **Banteay Srei**, considerato uno dei gioielli dell'arte khmer. Costruito nel X secolo, questo piccolo tempio d'arenaria rosa, il cui nome significa "Cittadella delle donne", contiene capolavori di scultura ancora in buono stato di conservazione. André Malraux lo rese famoso all'inizio del XX secolo grazie al ritrovamento di alcune teste di *apsara* – ammalianti creature che raffiguravano l'ideale massimo di bellezza femminile - che tentò di trafugare, poi restituite alla comunità nel 1923.

Sulla via del ritorno, è prevista una sosta al vecchio monastero di **Ta Prohm**, dove giganteschi alberi secolari hanno messo le radici nelle pietre sovrastando le costruzioni circostanti. Oltre a questa imponente vegetazione, avrete modo di vedere delle splendide devatas – divinità femminili - scolpite nella roccia e vi troverete immersi nell'atmosfera tipica che permeava i templi costruiti sotto il regno di Jayavarman VII.

Ritorno in albergo per rilassarsi e prepararsi alla serata (7pm circa).

Speciale Proprio alle spalle del Museo Nazionale di Angkor, uno spettacolo a metà tra circo e teatro: il 'Phare, The Cambodian Circus', unisce danza, musica moderna, arti acrobatiche e teatro per trasportare gli spettatori nella storia e nella vita quotidiana della Cambogia, attraverso travolgenti e toccanti performances artistiche di giovani talenti locali. Ad oggi, la testimonianza più autentica della lenta ma dignitosa rinascita di questo Popolo. Durata: circa 1h

Cena (in hotel o ristorante locale) e pernottamento.



9° Giorno - Sabato 18 Febbraio 2017 - Preah Khan - Neak Pean - Thommanon - Chau Say Tevoda - Angkor Thom

Prima colazione in albergo. La mattina, partenza in tuk-tuk per il Nord di Angkor. Comincerete con la visita al Tempio di **Preah Khan**, costruito da Jayavarman VII nel 1191 in onore di suo padre, il Dio risparmiatore del Buddismo Mayahanista: il tempio era in origine una vera e propria città e un luogo dedicato agli studi buddisti. Appartenente alla stessa epoca, **Neak Pean**, chiamato anche "Nagas intrecciato", è l'unica isola-tempio di Angkor: si dice che rappresenti simbolicamente Anavatapta, il lago sacro e mitico dell'Himalaya, venerato in India per le proprietà curative delle sue acque. Il grande bacino centrale è collegato ad altri quattro bacini più piccoli che rappresentano i quattro grandi fiumi della terra e i quattro punti cardinali. Ciascuno di loro possiede un "gargoyle" (figura animalesca): il leone, il cavallo, l'elefante e l'uomo.

Proseguimento della visita di Angkor alla volta dei due bellissimi templi di **Thommanon** e **Chau Say Tevoda**, risalenti al XII secolo e costruiti sotto il regno di Suryavarman II: qui (in particolare a Chau Say Tevoda) troverete sculture in onore di Shiva e Vishnu oltre a *devatas* di una grazia eccezionale.

Pranzo in ristorante locale.

Nel pomeriggio, visita di **Angkor Thom** (letteralmente 'grande città', un tempo capitale del regno di Jayavarman VII) cominciando con la barriera Sud e il famoso tempio di Bayon del XII, dedicato al buddismo. Il tempio – considerato una riproduzione del Monte Meru sacro agli induisti - è composto da circa 54 torri quadrangolari raffiguranti 216 visi del Dio Avalokitesvara. Si continua con la visita alla Terrazza degli elefanti - un'area di 350 metri a lato dell'imponente Piazza Reale, in passato luogo deputato alle cerimonie pubbliche – per finire con la Terrazza del re Lebbroso: costruita nel XII secolo, deve il suo nome al ritrovamento di una statua che ricordava l'immagine di un malato di lebbra.

La giornata non può che terminare con la visita del **Museo Nazionale di Angkor**: 8 gallerie in oltre 20.000mq dedicati all'antica civiltà di Angkor. Manufatti, incisioni, reperti religiosi e testimonianze dell'eccezionale evoluzione sociale di una delle più antiche popolazioni mai esistite.

Cena in ristorante con spettacolo di danze "Apsara" (non privato). Pernottamento in hotel.



CRAL GRUPPO UNIPOL



10° Giorno - Domenica 19 Febbraio 2017- Siem Reap - Kongpong Kleang - Siem Reap - Aeroporto

Prima colazione. Sveglia di prima mattina per raggiungere il **villaggio galleggiante di Kompong Khleang**, a circa un'ora di strada da Siem Reap e meta ogni anno di molti turisti. Kompong Khleang è uno degli esempi più emblematici di villaggio galleggiante: le case su palafitta sono tra le più alte e tra le più grandi fra tutti i villaggi che sorgono attorno al lago Tonle Sap. Giro a piedi nel villaggio per conoscere gli abitanti e ingresso in una casa dove abita una famiglia di allevatori di coccodrilli. In seguito, si sale su un'imbarcazione locale per la navigazione attraverso i canali alla volta del grande lago: gli abitanti spostano le proprie case a seconda delle stagioni e del livello dell'acqua. Ritorno al villaggio e pic-nic sul posto.

Ritorno a Siem Reap nel pomeriggio. Tempo libero fino al trasferimento all'aeroporto per il volo di rientro in Italia. Pasti e pernottamento a bordo.

11° Giorno - Lunedì 20 Febbraio 2017 - Arrivo in Italia

L'arrivo a Roma Fiumicino è previsto per le ore 05,55.

I VOSTRI VOLI THAI

10 febbraio ROMA/BANGKOK 13.30 – 06.05 +1 TG945

11 febbraio BANGKOK/VIENTIANE 11.20 – 12.30 TG570

19 febbraio SIEM REAP/BANGKOK 20.45 – 21.55 TG2591

20 febbraio BANGKOK/ROMA 00.01 – 05.55 TG944

Nota al programma: Il programma è orientativo e potrebbe subire modifiche relativamente all'ordine di svolgimento delle visite ed escursioni previste, ferma restando la loro effettuazione.





ISCRIZIONI ENTRO IL 31 OTTOBRE 2016

Il viaggio verrà effettuato al raggiungimento di 15 persone

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE

	Soci	Invitati
Quota camera doppia	2.040,00	2.070,00
Supplemento singola		360,00
Tasse Aeroportuali (da confermare)		400,00
Visto d'ingresso in Laos (da pagarsi in loco)		\$ 35,00
Visto d'ingresso in Cambogia (da pagarsi in loco)		\$ 30,00
Riduzione per terzo letto di un adulto		50,00
Riduzione per terzo letto di bambino fino a 12 anni		150,00

- **Acconto (alla prenotazione) € 500,00**
- **Saldo entro il 5 Gennaio 2017**

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si effettuano presso la sede del Cral oppure versando la quota di partecipazione a mezzo bonifico sul conto corrente presso Banco Posta n. **IBAN IT 80 X 07601 02800 000067756791** intestato al **CRAL GRUPPO UNIPOL**

La quota comprende:

- Voli di linea non diretti da Roma, in classe economica;
- Voli interni come da programma, in classe economica, tasse aeroportuali incluse;
- Tutti i trasferimenti in pullman privato necessari per lo svolgimento del programma;
- 8 pernottamenti in hotels cat. 4 stelle, cat. 3 stelle a Vang Vieng, in camere doppie con servizi privati;
- Trattamento di pensione completa (dal pranzo del 2° giorno al pranzo del 10° giorno);
- Visite ed escursioni menzionate nel programma, ingressi inclusi ove previsti;
- Guide/accompagnatori locali parlanti italiano durante tutto il tour;
- Mance
- Assicurazione medico-bagaglio-annullamento viaggio
- Kit da viaggio

La quota non comprende:

- Tasse aeroportuali,
- Visti d'ingresso;
- Bevande ai pasti
- Extra programma in genere
- Tutto quanto non menzionato alla voce "la quota comprende"

Penalità :

- dal giorno successivo all'iscrizione € 20,00
- dal 10 novembre al 10 dicembre 2016 pari a 10% della quota di partecipazione
- dall'11 dicembre al 31 dicembre 2016 pari a 30% della quota di partecipazione
- dal 1 gennaio al 15 gennaio 2017 pari a 50% della quota di partecipazione
- dal 16 gennaio al 31 gennaio 2017 pari a 75% della quota di partecipazione
- dal 1 febbraio 2017 fino alla partenza pari a 100% della quota di partecipazione