



Percorsi Consapevoli per ritrovare sé stessi

Viaggi di nozze *Asia*

Catalogo 2018

Turismo Consapevole





Percorsi Consapevoli per ritrovare sé stessi

www.consciousjourneys.com



Percorsi Consapevoli per ritrovare sé stessi

INDICE

Conscious Journeys	pag. 2
Viaggi di nozze Consapevoli	pag. 2
Birmania e Mergui	pag. 3
Borneo Malese	pag. 8
India e Andamane	pag. 12
India e Maldive	pag. 17
India: Rajasthan e Kerala	pag. 23
India e Sri Lanka	pag. 29
Sri Lanka e Maldive	pag. 33
Thailandia e Koh Lipe o Koh Tao	pag. 38

CONSCIOUS JOURNEYS

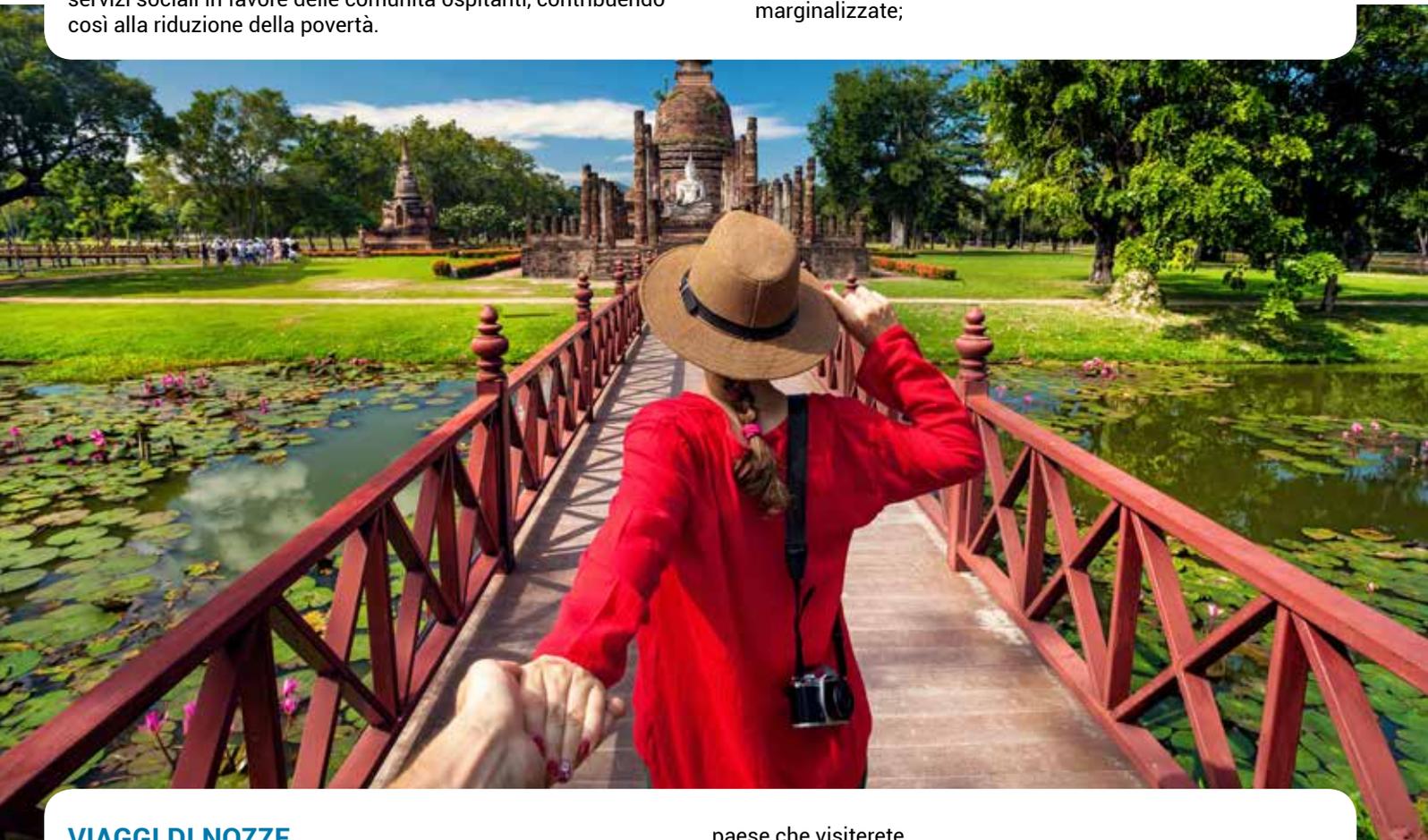
Chi siamo

Conscious Journeys è un'impresa sociale che promuove un approccio innovativo, basato sulla promozione di un più giusto ed equo uso e accesso alle risorse naturali, al fine di favorire benefici concreti a comunità svantaggiate e marginalizzate. Il nostro lavoro è basato su un profondo riconoscimento che il nostro pianeta terra è un insieme di esseri viventi dinamici, i cui complessi processi hanno permesso che la vita si evolvesse per milioni di anni. Il nostro obiettivo principale è quello di favorire condizioni economiche durature e praticabili, che producano benefici socio-economici equamente distribuiti a tutti i soggetti coinvolti; questo obiettivo comporta la promozione di opportunità di lavoro stabili, di opportunità di guadagno e di servizi sociali in favore delle comunità ospitanti, contribuendo così alla riduzione della povertà.

In tale ottica è nostra ambizione puntare alla creazione di strumenti per la diversificazione delle attività economiche delle comunità rurali, agevolando l'accesso ai mercati e coinvolgendo piccole e medie imprese locali emergenti. Crediamo che il turismo possa avere un ruolo fondamentale come strumento per potenziare le comunità locali, tramite il riconoscimento, la protezione e la valorizzazione dei patrimoni culturali e naturali.

Tutte le nostre attività sono rivolte al raggiungimento dei seguenti 3 obiettivi:

- Permettere alle comunità ospitanti e all'ambiente di beneficiare del turismo;
- Proteggere e valorizzare la varietà dei patrimoni naturali e culturali;
- Provvedere all'istruzione dei bambini delle comunità più marginalizzate;



VIAGGI DI NOZZE

Turismo Consapevole

Scegliere la meta del viaggio di nozze può non essere così facile, e se state cercando una luna di miele completamente differente allora eccovi delle proposte viaggi di nozze perfette per voi. I nostri viaggi di nozze non offrono solo un viaggio indimenticabile, ma un fantastico viaggio organizzato, con un tour culturale e una estensione di viaggio in un resort mare per godervi un po' di relax, dopo il matrimonio.

Un viaggio di nozze insomma all'insegna della natura, degli animali e delle emozioni, tutte nel massimo comfort. Scoprite i viaggi nelle destinazioni più affascinanti per personalizzare la vostra luna di miele e vivere le emozioni più intense.

I nostri viaggi di nozze, sono tour di turismo consapevole e producono benefici per le comunità locali e per l'ambiente del

paese che visiterete.

In catalogo alcune idee viaggio di nozze, dove potrete variare dai maestosi templi del Tamil Nadu ai panorami spettacolari dello Sri Lanka, dal meraviglioso parco nazionale di Yala alle idilliache spiagge delle isole Maldive della Thailandia o delle isole Andamane. Il continente asiatico possiede una varietà biologica e culturale che non ha pari sulla Terra, e le estensioni mare che offriamo vi faranno vivere acque cristalline con sfumature di blu quasi irreali, infinite distese di spiagge bianche e montagne coperte di foreste dove potrete godervi davvero una luna di miele indimenticabile, un viaggio di nozze in paradiso. I nostri itinerari sono particolarmente indicati a quelle coppie che non vogliono perdere l'occasione di conoscere la cultura locale, anche durante la luna di miele, ma allo stesso tempo vogliono godersi una destinazione paradisiaca e al di fuori delle classiche destinazioni turistiche come quelle proposte nei nostri viaggi di nozze.



Birmania e Mergui



www.consciousjourneys.com



L'ITINERARIO

16 Giorni

La Birmania, non è una tipica destinazione per viaggi di nozze ed è questo che la rende così intrigante. Vi offriamo un'esperienza di vita vera, grazie all'incontro con le persone locali, in particolare con la famosa tribù Kayan (con le loro 'donne giraffa') o con gli Intha, comunità stanziate sul lago Inle che vivono in case costruite sull'acqua; un'incredibile crociera sul fiume Ayeyarwady per giungere ai templi di Bagan; un giro in mongolfiera all'alba sulla valle di Bagan e, per finire, vi mostriamo le meravigliose ed incontaminate spiagge di una delle isole più esclusive al mondo. Il tour è progettato per offrire il meglio della Birmania, ma con un ritmo rilassato che permetta di andare oltre la facciata e conoscere davvero il paese e il suo popolo, anche per i vostri viaggi di nozze, prendendosi comunque del tempo per rilassarsi e godersi questi luoghi speciali, e per rilassarvi al largo delle coste di Birmania. Le incantevoli sistemazioni sono state scrupolosamente selezionate per garantire il giusto riposo e il comfort in tutte le tappe, sia nelle destinazioni famose che nei villaggi remoti, dove si potrà vivere un'esperienza diretta dei progetti di turismo su base comunitaria attivi nel paese. Il viaggio inizia a Mandalay, forse la meta più evocativa della Birmania, ma il vero fascino della città deve ancora essere del tutto scoperto. Da qui il viaggio prosegue con l'esplorazione di alcune delle antiche capitali come Amapura, Inwa e Sagaing. Qui si potrà visitare il ponte U Bein, il più lungo del mondo

nel suo genere, una meravigliosa struttura di 1,2 km in teak. Il tour prosegue con Bagan. Lungo la strada, sosta presso un villaggio che ospita un'entusiasmante iniziativa di turismo a base comunitaria promossa da una ONG. Ci sarà la possibilità di ammirare il fantastico ecosistema locale, di partecipare a scambi culturali e vivere la vita del villaggio. Dopo una crociera sul fiume Irrawaddy, si giunge al complesso templare più bello di tutta l'Asia, la valle di Bagan, ed è certo che ammirare l'alba dalla cima di uno di questi templi è un'esperienza difficile da dimenticare. Un volo interno vi porterà da Bagan allo stato di Shan, dove è situato il pittoresco lago Inle, famoso per i suoi villaggi, i giardini galleggianti, i mercati e per le incredibili capacità di adattamento del popolo Intha, la cui vita è completamente basata su queste acque.

In barca ci si sposta a Loikaw, per lasciare i percorsi noti ed addentrarsi nella vera cultura e nelle tradizioni del Myanmar. Da Loikaw con volo diretto si giunge nella ex capitale Yangon, e poi a Kawthaung nell'arcipelago delle isole Mergui, con le sue isole vergini ed incontaminate. Il Resort è l'unico Eco-lodge disponibile alle isole Mergui quindi lo si può considerare come un ritiro esclusivo su un'isola lontana con bianche spiagge incontaminate. Qui potrete rilassarvi in spiaggia, fare escursioni nella foresta o fare immersioni.



ATTIVITÀ

- ammirare un fantastico tramonto dalla cima della collina di Mandalay
- visitare il meraviglioso monastero di Shwenandaw, interamente scolpito in legno, a Mandalay
- vedere il libro più grande del mondo nella pagoda Kuthodaw
- camminare sul più lungo ponte del mondo, U Bein Bridge, una struttura di oltre 200 anni fa
- scoprire l'antica capitale della dinastia Konbaung, Amarapura,
- vivere l'esperienza di una tradizionale sessione di meditazione presso il Sitagu Meditation Center,
- visitare la 'torre pendente di Ava' a Innwa
- esplorare i tradizionali mercati del legno di Pakokku e Thanakha
- ammirare all'alba la valle di Bagan sorvolandola in mongolfiera
- percorrere in barca il fiume Irrawaddy fino a Bagan,
- guardare il tramonto dalla cima di una pagoda a Bagan,
- scoprire Pindaya, famosa per le sue grotte calcaree piene di immagini di Buddha
- godersi una crociera sul fiume che porta all'Inle Lake,
- visitare il monastero di Nga Phae Caung per vedere i giardini galleggianti
- conoscere il popolo Intha e il suo stile di vita 'acquatico' a Inle e nei villaggi vicini
- osservare le tradizionali tecniche di tessitura mostrate da una donna Padaung
- visitare vari villaggi tribali ed interagire con i loro abitanti ospitali ed accoglienti
- visitare il santuario di "Hta Nee La Leh 'Kayhtoebon", dove le tradizioni animiste sono ancora praticate
- osservare un indimenticabile tramonto dalla famosa pagoda Shwedagon a Yangon,
- vivere le bellissime spiagge bianche dell'isola Macleod nell'arcipelago Mergui
- fare immersioni, snorkeling, o semplicemente godersi il relax al mare con acqua chiarissima e dal colore turchese

PROGRAMMA DI VIAGGIO

GIORNO 1: MANDALAY

Arrivo e incontro con i nostri operatori all'uscita del terminal, trasferimento in hotel e check-in. Mandalay fu l'ultima capitale della dinastia Konbaung fino al suo declino nel 1885, quando sopraggiunsero gli inglesi, ed è considerata la capitale della cultura. Intera giornata dedicata alla visita dei luoghi rilevanti della città, come la pagoda Mahamuni, il monastero di Shwe-nandaw interamente scolpito in legno e il libro più grande del mondo conservato nella pagoda di Kuthodaw. In serata, ci si potrà godere un bellissimo tramonto dalla collina di Mandalay. Pernottamento a Mandalay

GIORNO 2: AMARAPURA – AVA – SAGAING

Visita alle antiche capitali vicine a Mandalay: prima tappa l'antica città reale di Amarapura, con il monastero Mahagandayon, scuola per giovani monaci, e il più lungo ponte in teak a U Bein, una struttura di oltre 200 anni fa. Si prosegue per Sagaing, capitale del regno Shan nel XIV secolo e, per un breve periodo, capitale nel XVIII secolo sotto la dinastia Konbaung. La città si trova più a valle rispetto a Mandalay e la sua collina è disseminata di stupa. Trasferimento al "Sitagu Meditation Center", dove potrete vivere l'esperienza di una tradizionale sessione di meditazione birmana. A seguire, visita ad Inwa (prima Ava), città fondata nel 1364 e capitale reale per più di 400 anni. Attrazioni rilevanti sono la 'torre pendente di Ava', il monastero Maha Aungmye Bonzan e quello in legno di teak Bagaya Kyaung. Pernottamento a Mandalay (C)

GIORNO 3: MANDALAY – BAGAN (IN BARCA)

Trasferimento al molo e crociera lungo il fiume Irrawaddy fino a Bagan, godendosi il sole che tramonta sulle isole abitate solo da uccelli e rigogliosa vegetazione. All'arrivo trasferimento in hotel. Pernottamento a Bagan (C, P)

GIORNO 4: BAGAN

Dopo colazione, giro turistico per la città. Il tour vi condurrà nei luoghi più famosi, come le pagode Damayazaka, Shwe-

guyi and Thabyinnyu. Altre attrazioni sono le pitture murali a Gubyukgyi e il tempio di Abeyadana, famoso per le sue pitture murali sul Buddhismo Mahayana. Nel pomeriggio, visita in un negozio di oggetti laccati, per conoscere questa particolare arte per cui è famosa Bagan e a seguire ci si sposta in uno dei templi per ammirare il suggestivo tramonto sulla valle. Pernottamento a Bagan (C)

GIORNO 5: BAGAN

Al mattino presto, per sfruttare l'aria calma e fresca, il nostro staff vi condurrà nel luogo della partenza. Di solito si parte verso le 5.30/6.00. una volta ricevute le istruzioni necessarie, volerete sui templi di Bagan per circa 1h. Solitamente si atterra in prossimità del fiume Ayeyarwaddy per festeggiare con un bicchiere di vino e degli snack; i programmi possono variare in base alle condizioni climatiche. A seguire, rientro a Bagan in barca e visita alla pagoda Shweigone, modello per molte stupa costruite successivamente; ai templi di Wetkyi-in- Gubyaukgyi, scavati nella roccia e risalenti al XIII secolo; alla pagoda di Ananda, uno dei luoghi più famosi, e a molto altri templi disseminati in questo vasto e meraviglioso sito storico. In serata, si potrà ammirare il tramonto dalla pagoda Shwendaw, che offre la vista migliore sulla valle. Pernottamento a Bagan (C)

GIORNO 6: BAGAN – HEHO (VOLO) – PINDAYA

Dopo colazione, trasferimento in aeroporto e volo per Heho. Trasferimento in auto a Pindaya, famosa per le tante grotte calcaree piene di raffigurazioni di Buddha. Lungo il tragitto si passerà attraverso i villaggi Pwehla e Ji Chanzi, delle popolazioni Pa-O e Danu, e gli immensi campi di riso e patate che si estendono attorno alla montagna. All'interno delle grotte di Pindaya ci sono quasi 8000 riproduzioni di Buddha che sono state create lì nel corso dei secoli durante i rituali di ringraziamento. Di diversi materiali e dimensioni, le statue sono state realizzate riempiendo tutto lo spazio disponibile nelle caverne. Pernottamento a Pindaya (C)

GIORNO 7: PINDAYA – LAGO INLE

Dopo colazione in hotel, giro turistico in barca nel lago di Inle,



visitando le fabbriche tessili (seta e fiori di loto) al villaggio Innpawkhine, prima di fermarsi a Nanpan per osservare il lavoro alla fabbrica Cheroot (sigari birmani). Si prosegue con la visita alla pagoda di Phaungaw U, al villaggio Leshae (se c'è abbastanza tempo) per assistere alla creazione delle statue di Buddha con farina essiccata.

Pernottamento a Nyaung Shwe (C)

GIORNO 8: LAGO INLE – INDEIN – INLE

Il popolo Intha ha domato questo lago, con le loro canoe perfette e le reti da pesca si è adattato alla vita a contatto con l'acqua. Questa giornata è dedicata alla cucina tipica del villaggio, ma prima di poter diffondere il buon profumo dei piatti in tutto il lago, bisogna procurarsi gli ingredienti. Un giro in barca vi condurrà nei mercati itineranti del lago, con i loro tavoli di legno ricolmi di spezie e verdure. Durante gli acquisti, vedrete l'aria si fonde con il vapore dei chioschi del tè. Preparerete una serie di piatti in una delle case di legno che sorgono sul lago e godono di una spettacolare vista. Le ricette, un grembiule ed un cappello saranno i ricordi di questa giornata. After lunch, we travel to Indein to observe a 17th century Pagoda complex and pay a visit to many of the small communities alongside the lake's edge. Lungo la strada, vedrete i famosi giardini galleggianti del lago e visiterete alcuni negozi di souvenir.

Pernottamento a Nyaung Shwe (C, P)

GIORNO 9: INLE – PHEKHONE (IN BARCA) – LOIKAW

Al mattino, trasferimento in barca lungo una rotta panoramica e meno nota fino a Phekhone (5h). Lungo la strada, sosta al villaggio Sagar. Trasferimento in auto a Loikaw nello stato di Kayan. All'arrivo trasferimento in uno dei più famosi villaggi della tribù Kayan, con le sue 'donne dai lunghi colli inanellati'. Questo villaggio è considerato uno dei migliori esempi del turismo a base comunitaria del Myanmar, con visite a diversi villaggi e opzioni di trekking. Molte le occasioni per osservare da vicino la vita e la cultura locali, con attività basate su aspetti del quotidiano di cui i membri della comunità sono orgogliosi e che condividono volentieri con gli ospiti. Possibilità di visitare i santuari di "Hta Nee La Leh 'Kaythoebo", dove si praticano le tradizioni animiste. Illustrazione dell'importanza del luogo per la comunità locale, dei festival, delle tradizioni di caccia e dei rituali. Potrete anche provare ad usare una catapulta.

Pernottamento a Loikaw (C)

GIORNO 10: LOIKAW

Ci sono molti villaggi rurali a Loikaw e ne è stato scelto uno delle tribù Padaung/Kayan, Pan Pet, che sorge a circa 15km dalla cittadina.

La maggior parte delle donne seguono la tradizione di indossare anelli al collo. Le ragazze cominciano ad indossare una spirale in ottone a 5 anni, ma le nuove generazioni non sembrano voler continuare questa tradizione. Nel corso degli anni la spirale è sostituita con una più lunga, che permetta di compiere più giri. Il collo non viene allungato, ma il peso dell'ottone spinge le clavicole in basso e comprime la cassa toracica. Tutte le case del villaggio sono costruite con legno e bambù, nella stanza principale c'è sempre del mais appeso al soffitto, proprio sopra al caminetto. E' il mais che planteranno e coltiveranno. Appenderlo sul camino fa sì che gli uccelli non ne mangino i semi una volta piantati, non essendo attratti dai semi affumicati. Trasferimento al villaggio di Pemsong per seguire un percorso di trekking attraverso la lussureggiante ed ombreggiata foresta. Dopo una breve salita, gli ospiti potranno godere dei fantastici panorami che si susseguono durante le 3h di cammino. Durante il tragitto le guide locali mostreranno vari tipi di piante edibili ed erbe medicinali usate dalle comunità

come 'farmacia naturale'. Luogo di rilievo è il sito originario di Pan Pet, situato sulla cima della montagna, dove sono ancora evidenti le tracce dell'antico insediamento, considerato uno dei primi dello stato di Kayan. Gli ospiti potranno fare un picnic nella giungla. Il percorso termina al villaggio di Rang Ku, dove si conoscerà il famoso popolo Kayan (noti come i Karenni dal lungo collo), simbolo dell'omonimo stato. Si potranno imparare alcuni termini della lingua Kayan e interagire con questo popolo amabile ed artistico. Possibilità di acquistare manufatti locali. Pernottamento a Loikaw (C, P)

GIORNO 11: LOIKAW – YANGON (CON VOLO)

Dopo colazione, trasferimento in aeroporto e volo per Yangon. All'arrivo trasferimento in hotel. Possibilità di visitare la eccezionale pagoda Shwedagon, le cui torri sovrastano la città, che è la costruzione religiosa più riverita del paese. Da qui si gode un panorama che nessun turista dovrebbe perdersi. Pernottamento a Yangon.

GIORNO 12: YANGON – KAWTHAUNG (AEREO) – MACLEOD ISLAND

Al mattino trasferimento all'aeroporto di Yangon e volo per Kawthaung; incontro con il nostro staff e trasferimento in auto al molo, partenza con nave veloce diretti al resort (le navi partono alle 12:00 solo di sabato e mercoledì, la durata del viaggio può variare secondo le condizioni climatiche). Arrivo e check in presso il resort, tempo per rilassarsi in spiaggia. Il Resort è l'unico Eco-lodge disponibile quindi lo si può considerare come un ritiro esclusivo su un'isola lontana con bianche spiagge incontaminate, punti per immersioni inesplorati e accesso diretto ai tesori dell'isola Macleod, nell'arcipelago delle Mergui. Pernottamento a Macleod island (C, C)

GIORNI 13 - 14 - 15: MACLEOD ISLAND

Il Resort offer l'opportunità di un ritiro esclusivo. Lo spazio interno di ogni stanza incontra l'esterno senza alcuna interruzione e tutte le camere si trovano ad un minuto dalla spiaggia. Con il suo centro immersioni PADI, gestito da un team di istruttori esperti, il Resort offre un comodo punto di immersioni per l'arcipelago mergui. Ogni lunedì e venerdì è possibile uscire per una giornata di immersioni o per un tour dell'isola (equipaggiamento e pranzo inclusi).

Macleod vanta un ambiente ed una giungla incontaminate con tante piante tropicali e specie di uccelli. Un'escursione sulla vetta più alta del Macleod offre dei panorami mozzafiato. Si può decidere di fare le escursioni da soli o richiedere una guida. Le tantissime specie di uccelli presenti sull'isola, la rendono un'oasi per questi animali.

Non esiste miglior modo di conoscere la cultura Mergui che esplorare i villaggi e i mercati dei Sea Gypsy (o Moken). Si organizzano anche tour culturali che mostrino le abitudini di vita e di pesca dei Gypsy.

Che vogliate rilassarvi sotto l'ombrellone con una bibita fresca o darvi all'esplorazione, il Myanmar Andaman Resort risponderà ad ogni vostra richiesta.

Pernottamento a Macleod (C,C)

GIORNO 16: MACLEOD ISLAND – KAWTHAUNG

Al mattino presto (6:00) trasferimento in barca per Kawthaung, arrive in aeroporto e partenza con volo internazionale.





Borneo malese



www.consciousjourneys.com



L'ITINERARIO

15 Giorni

C'è una lunga lista di ragioni che rendono il Borneo Malese una eccellente destinazione per una luna di miele. Non solo per il fantastico clima che lo caratterizza durante i mesi estivi, ma anche perché qui si trovano alcune delle più belle isole tropicali con barriere coralline ancora intatte e con una straordinaria abbondanza di flora e fauna tropicali.

Il viaggio della durata di 15 giorni mostrerà le migliori spiagge e l'affascinante natura del Borneo Malese, compreso l'incredibile scenario della Danum Valley. Si scopriranno due delle migliori isole tropicali, Lankayan e Pom Pom, ed il più straordinario tra gli eco-resort, immerso nella foresta pluviale, con l'incredibile flora e fauna tipiche: le splendide orchidee, i buceri dal piumaggio variopinto, gli elefanti pigmeo e gli oranghi selvatici. Durante il soggiorno nei tre eco-resort selezionati, si potranno osservare, con un po' di fortuna, gli animali selvatici locali, come gli oranghi, le scimmie Nasica, famose per il loro naso lungo, ed altre creature che popolano la foresta pluviale. Infine ci si sposterà in spiaggia per godersi il meritato relax sulla migliore isola del Celebes Sea. Da Sandakan ci si dirigerà sull'isola di Lankayan, un piccolo gioiello del mare di Sulu, a circa un'ora mezza di viaggio dalla costa. È parte dell'immensa Area Marina Protetta che ha adottato il concetto di Eco-turismo. L'isola è sito di nidificazione ed offre risorse alimentari alle tartarughe marine, per lo più si tratta delle specie Tartaruga marina verde e Tartaruga Embricata. Dopo tre notti trascorse su quest'isola paradisiaca, si visiterà il santuario degli Oranghi, che accoglie animali orfani e salvati da situazioni di pericolo, ed il santuario degli Orsi di recente apertura. La folta foresta pluviale del Borneo malese è l'unico posto al mondo, oltre alla vicina isola di Sumatra, dove è possibile osservare gli Oranghi nel loro habitat naturale. Scovarli, però, è spesso difficile ed anche quando ciò accade, li si può osservare solo ad una considerevole distanza. Una tappa immancabile prima di dirigersi al fiume Kinabatangan. Si percorrerà il fiume in barca per giungere al multi premiato ecolodge Sukau Rainforest Lodge, dove si soggiognerà per tre notti. Qui, in barca o a piedi, si potrà

esplorare l'autentica natura selvaggia del Borneo malese, un'esperienza che di certo sarà tra le più indimenticabili della vita. L'ecolodge sorge proprio sulle rive del fiume Kinabatangan, habitat naturale per molti dei magnifici animali e piante del Borneo malese. Il soggiorno in questo luogo sarà come una prolungata immersione nella tranquillità della foresta pluviale e nei suoni prodotti dai suoi abitanti: i magnifici uccelli, le sette specie di primati del Borneo, tra cui la scimmia Nasica, gli Oranghi e l'Elefante pigmeo. Il Sukau Rainforest Lodge riesce ad unire comfort lussuoso ed eco-sostenibilità, creando un perfetto equilibrio che permette ai viaggiatori di godere della foresta pluviale, nella assoluta certezza che la loro permanenza non reca alcun danno all'ecosistema. La destinazione successiva è una delle foreste pluviali con la maggiore biodiversità: l'area protetta della Danum Valley con i suoi 43,800 ettari di incontaminate flora e fauna tropicali, situata nel Sabah orientale. La struttura selezionata in questa zona è uno dei più lussuosi ecolodge del Borneo malese ed offre un'esperienza straordinaria nel cuore della Danum Valley, lontano dai soliti circuiti turistici. Immerso nella foresta, situato sulle rive del fiume Danum, l'ecolodge è lo scenario perfetto sia per l'osservazione della natura circostante sia per delle escursioni. Una comoda passerella coperta attraversa la fitta vegetazione e durante il percorso è possibile avvistare la tipica fauna selvatica, ed esempio Oranghi o i Tarsi, piccoli primati dai grandi occhi tondi. L'ultima destinazione è un'altra isola paradisiaca: l'isola di Pom Pom. Qui si soggiognerà nel Pom Pom Island Resort, che sarà raggiunto con un tragitto in barca di 45 minuti da Semporna. L'isola possiede una ricca vegetazione tropicale e bianche spiagge, bagnate dalle acque turchesi del Celebes Sea. Questo piccolo atollo, che si può girare a piedi lungo la spiaggia in un'ora, è uno dei luoghi di nidificazione della Tartaruga marina verde e della tartaruga Embricata. È la location ideale per concludere al meglio una luna di miele, sia che si vogliano fare immersioni e snorkeling, sia che si preferisca rilassarsi sulla sabbia bianca.

ATTIVITÀ

- Rilassarsi sulle bianche spiagge incontaminate dell'isola di Lankayan per 3 giorni
- Osservare la schiusa delle uova di tartaruga, con i cuccioli che raggiungono il mare
- Fare immersioni e snorkeling per scoprire la spettacolare barriera marina ed la ricchezza dei fondali dell'isola di Lankayan
- Godersi una cena a lume di candela sul fiume Kinabatang, seguita da una presentazione di una guida naturalista
- Fare una crociera sul fiume per osservare la flora e la fauna locali
- Assaporare piatti tipici preparati dalle famiglie ospiti ed immergersi completamente nella cultura locale
- Informarsi sulla situazione critica degli Oranghi e dell'Orso del Sole e sui progetti di tutela attuati
- Passeggiare sulle passerelle immerse nella foresta per osservare come si alimentano gli Oranghi
- Scoprire la Danum Valley, la più grande area protetta di foresta pluviale situate nel Sabah
- Provare i "Nature Trails" e le passerelle "Canopy Walkway", che son il punto di osservazione più alto della foresta
- Ammirare la più incontaminata foresta pluviale che circonda il Borneo Rainforest Lodge, una premiata struttura situate sulle rive del fiume Danum
- Coccolarsi sulle bianche spiagge dell'isola di Pom Pom o fare immersioni e snorkeling

PROGRAMMA

1° GIORNO: ARRIVO A SANDAKAN

Arrivo all'aeroporto di Sandakan, incontro con un nostro operatore e trasferimento al Four Points by Sheraton. Pernottamento a Sandakan. (C, P)

2° GIORNO: TRASFERIMENTO SULL'ISOLA DI LANKAYAN

Dopo la colazione, trasferimento al molo di Sandakan e poi viaggio in barca della durata di 1h e 45m fino all'isola di Lankayan.

Pernottamento al Lankayan Dive Resort (C, P, C)

3° - 4° GIORNO: RELAX SULL'ISOLA DI LANKAYAN

Tempo libero per rilassarsi, fare passeggiate, immersioni o snorkeling. Pernottamento al Lankayan Dive Resort (C, P, C)

5° GIORNO: VISITA AGLI ORANGHI DI SEPILOK

Dopo colazione, partenza in barca per Sandakan e trasferimento al Santuario degli Oranghi di Sepilok, dove saranno illustrati la situazione critica della specie e gli sforzi messi in atto per la sua conservazione e tutela. Sarà mostrato un breve video introduttivo sugli Oranghi e sui progetti di riabilitazione che il centro porta avanti. A seguire si farà una passeggiata sulle passerelle di legno che portano alla piattaforma di osservazione da cui è possibile vedere come gli Oranghi vengono nutriti. Può capitare che gli Oranghi siano amichevoli e si lascino avvicinare, quindi è bene tenere stretti gli oggetti personali. Di recente è stato aperto anche un centro per la tutela dell'Orso del sole, il più piccolo tra le varie specie di orso. Dopo pranzo, trasferimento al molo di Sandakan e partenza con nave veloce lungo il fiume Kinabatangan (circa 2h30m) per raggiungere il multi premiato Sukau Rainforest Lodge. All'arrivo vi saranno offerti un drink e asciugamani freschi per ristorarsi dopo il viaggio. Check-in e tempo per godersi un tè pomeridiano prima di partire per il safari sul fiume. Le barche sono dotate di motori eco-friendly (adoperato nel corso principale, dove la corrente è forte) ed elettrici (utilizzati negli affluenti). Durante il percorso sarà possibile osservare la natura locale e, con un po' di fortuna, si potranno avvistare anche degli animali. Al rientro, dopo una doccia calda alimentata con energia solare, sarà offerto una ricca cena a buffet a lume di candela. Si consiglia di indossare i tipici Sarong, sia per immergersi completamente nella cultura locale sia per proteggersi dal freddo e dagli insetti. Dopo la cena ci sarà una presentazione da parte di una guida naturalista locale. Pernottamento al Sukau Rainforest Lodge. (C, P, C)

6° GIORNO: CROCIERA SUL FIUME A SUKAU

Sveglia di buon mattino (ore 5:30) per osservare il risveglio della foresta pluviale. Con le giuste condizioni climatiche, la foresta potrebbe essere ancora avvolta nella nebbia, regalando agli spettatori una visione quasi surreale. Dopo una colazione leggera, partenza per una crociera sul fiume fino al lago Kelenanap Ox-Bow per osservare la fauna locale e gli uccelli, che sono più attivi di giorno. Al rientro ci sarà una ricca colazione, una passeggiata didattica con una guida naturalistica locale e del tempo libero per rilassarsi. Chi desiderasse fare qualche attività extra, potrà scegliere tra i trattamenti spa, corsi di pittura batik, piscina ed altre ancora. Ogni giorno, inoltre, è disponibile una diversa attività gratis, dunque basterà rivolgersi al personale. Dopo il tè pomeridiano, nuova escursione in barca per osservare la fauna selvatica locale. Osservare il tramonto dalla barca sarà un'esperienza indimenticabile. Cena a lume di candela.

Pernottamento al Sukau Rainforest Lodge. (C, P, C)

7° GIORNO: TRASFERIMENTO NELLA DANUM VALLEY

Dopo colazione, trasferimento a Lahad Datu (circa 2h). Da qui altri 83 km per raggiungere il premiato Borneo Rainforest Lodge. Escursioni sui sentieri e lungo il vicino fiume. In serata slide show e, con le condizioni climatiche giuste, sarà possibile avvistare qualche animale notturno.

Pernottamento al Borneo Rainforest Lodge. (C, P, C)

8° GIORNO: ESCURSIONE NELLA DANUM VALLEY

Prima di colazione, escursione per avvistare gli uccelli. Intera giornata per esplorare la foresta, con la sua vegetazione ed i suoi animali. Si può anche raggiungere un sito che ospita antiche sepolture o una cascata in cui potersi immergere. Pranzo al Lodge. Nel pomeriggio ancora tempo per perdersi lungo le passerelle protette che partono dalla struttura. Pernottamento al Borneo Rainforest Lodge. (C, P, C)

9° GIORNO: TRASFERIMENTO A SEMPORNA

Dopo colazione, trasferimento a Semporna per prendere una barca diretta all'isola di Pom Pom. Pernottamento al Pom-Pom Island Resort. (C, P, C)

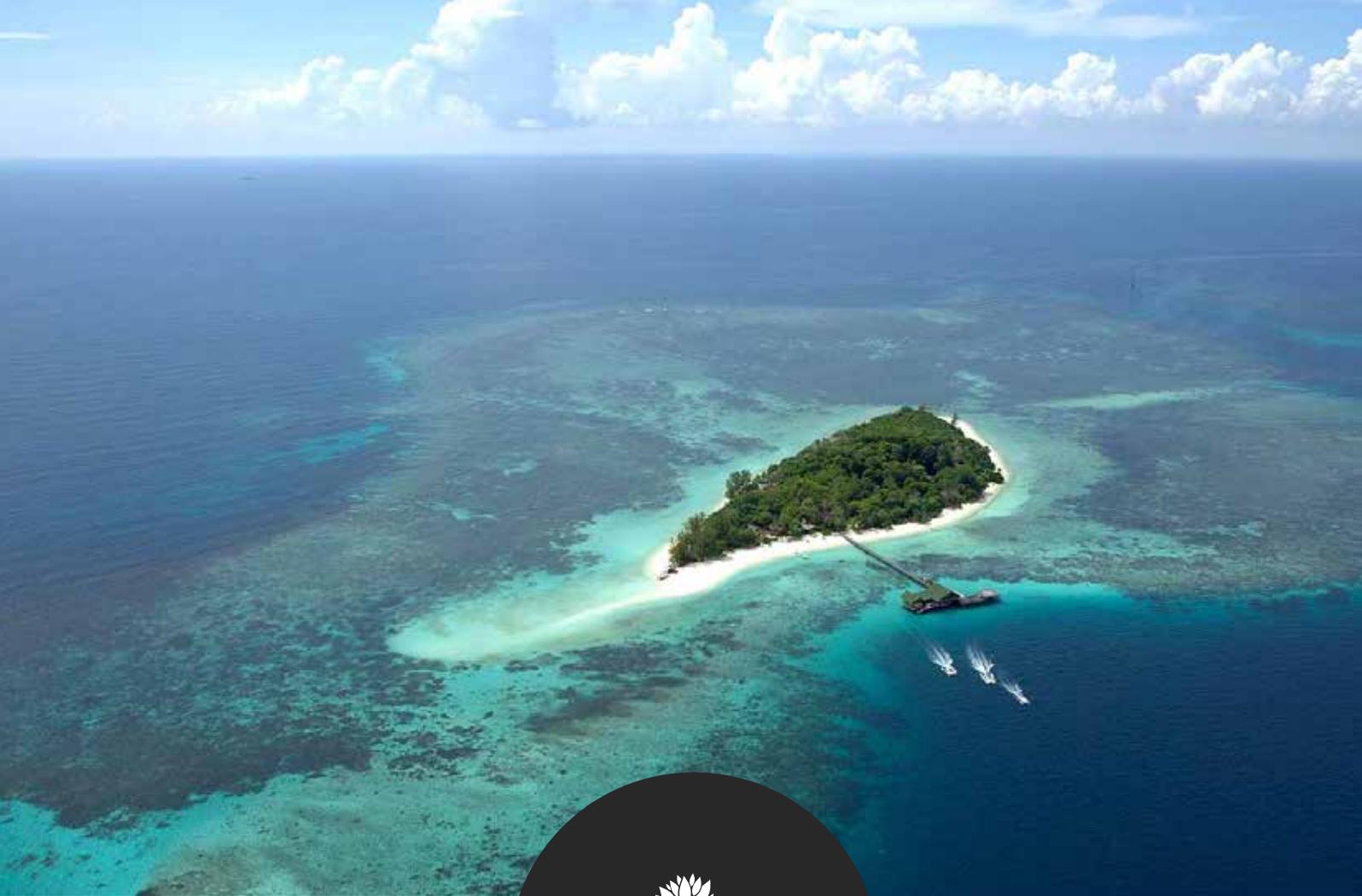
10° - 11° - 12° - 13° - 14° GIORNO: RELAX A POM POM ISLAND

Giornate libere da trascorrere come più si preferisce. Pernottamento al Pom-Pom Island Resort. (C, P, C)

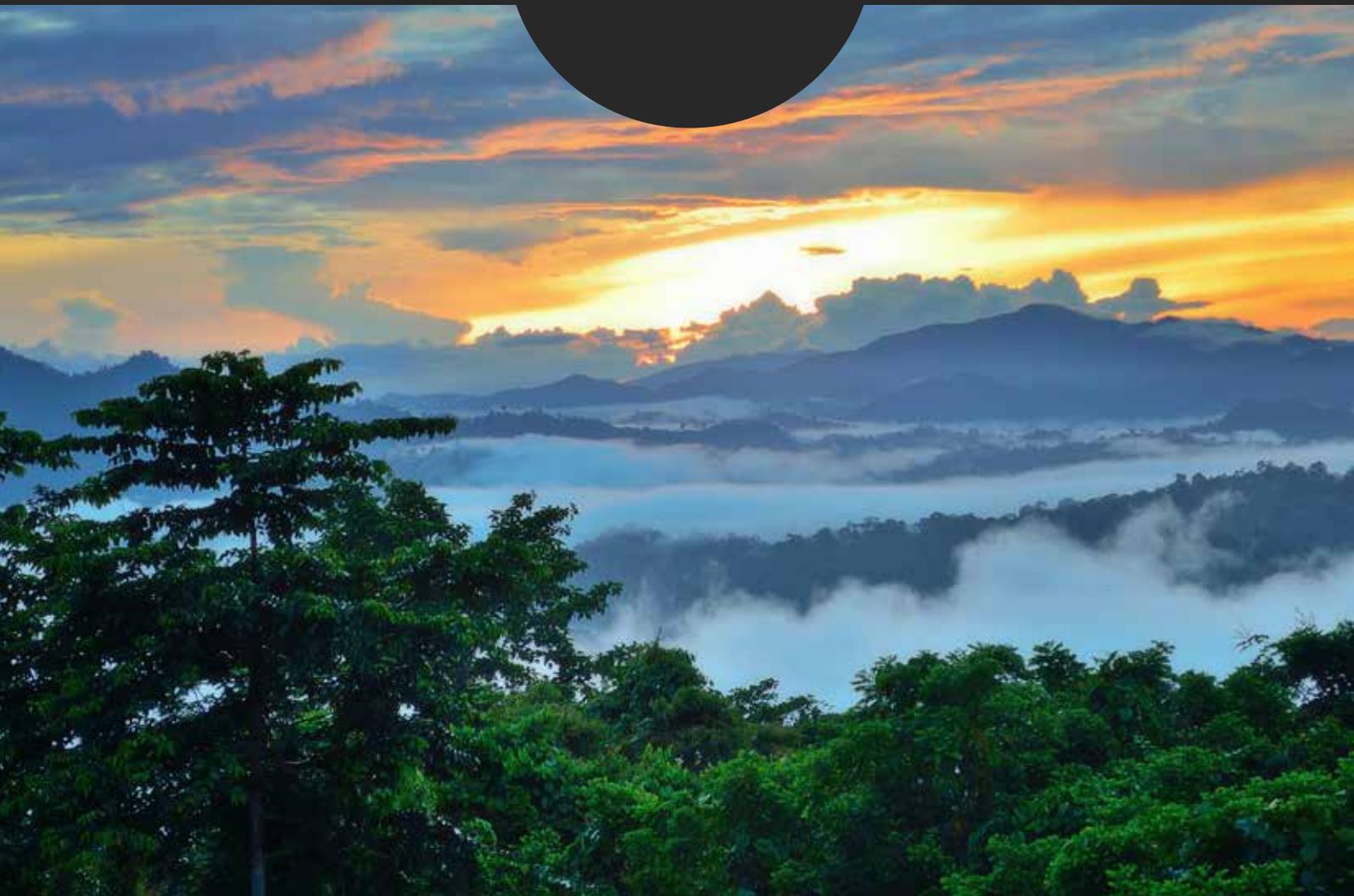
15° GIORNO: PARTENZA DALL'AEROPORTO DI TAWAU

Dopo colazione, trasferimento in barca a Semporna, da qui si proseguirà in auto per raggiungere l'aeroporto di Tawau. (C, P)






Conscious Journeys
www.consciousjourneys.com





India e Andamane



www.consciousjourneys.com



L'ITINERARIO

16 Giorni

Questo è un itinerario inedito che contiene tutti gli ingredienti necessari per rendere un viaggio di nozze in India davvero speciale. La fragranza culturale di capitali come Delhi e Calcutta, la maestosità di complessi architettonici come il Taj Mahal, la roccaforte Rajput di Orchha ed i templi tantrici di Khajuraho, lo splendore della natura dei parchi nazionali di Keoladeo, Bandhavgarh e Kanha e per finire le splendide spiagge incontaminate delle isole Andamane. È il percorso ideale per coloro che desiderano un'esperienza unica e lontana dai soliti circuiti turistici all'insegna della natura, ma che allo stesso tempo non vogliono perdere l'occasione di visitare alcuni dei monumenti e città più famosi dell'India. Il tour di turismo sostenibile comincerà a Nuova Delhi, nelle affascinanti strade del cuore della città, il quartiere di Paharganj (nella vecchia Delhi), accompagnati da giovani guide formate da una ONG locale che sostiene e aiuta i bambini di strada. Si proseguirà verso il celebre Taj Mahal, il simbolo dell'India e dell'amore, costruito per volere dell'imperatore Mughal Shahjahan, in memoria della moglie. Dopo una breve sosta per riprendersi dal traffico e dal caos dei primi giorni in India all'interno di un gioiello della natura, il parco Nazionale di Keoladeo, vi imbarcherete su un treno veloce per Jhansi. Da qui in poi è una cavalcata di emozioni e profumi senza eguali: Orchha, un villaggio incastonato in un complesso di meravigliosi palazzi e templi ben conservati. La fortezza sorge su di un promontorio roccioso circondato dalla boscosa campagna e dal fiume Betwa. È un'isola di pace e di tranquillità ed un magnifico esempio di fortezza medievale indo-islamica, dove i muri e le torrette racchiudono giardini, padiglioni e templi. Meta ideale per un viaggio di nozze con i fiocchi ci aspetta la cittadina di Khajuraho, il simbolo dell'erotismo tantrico indiano. Morbide,

sensuali, eleganti e provocanti insieme: le sculture erotiche dei templi di Khajuraho, in India, suscitano stupore e curiosità. Passeggiare nel bel giardino che circonda i templi e soffermarsi davanti alle loro sculture è un po' come vedere "dal vivo" gli antichi trattati indiani sull'amore e il sesso, quali il celebre Kamasutra. Dal gioiello architettonico di Khajuraho passeremo nella giungla del Madhya Pradesh. Famosi per il gran numero di tigri del Bengala che vi abitano, i due parchi nazionali di Bandhavgarh e di Kanha ospitano moltissimi animali tra cui cervi, leopardi, antilopi e innumerevoli specie di uccelli. Ai margini di questa giungla si ritrova l'India con i suoi templi e le sue genti. Dai Parchi Nazionali del Madhya Pradesh ci sposteremo nella capitale del Bengala Occidentale, Kolkata (l'ex Calcutta), città immagine della miseria, che in realtà possiede un'autentica anima bengalese, tanto da essere ritenuta come la metropoli indiana più accogliente. Nota anche come 'la città della gioia', è famosa per il suo patrimonio letterario, artistico e rivoluzionario. La parte finale di questo emozionante viaggio di nozze ti porterà nelle incontaminate spiagge delle isole Andamane per offrire un'esperienza in stile Robinsoniano. Le isole sono un rifugio ideale con le loro fantastiche acque cristalline, circondate dalla giungla e dalle mangrovie incontaminate, con le bianche spiagge che si colorano di rosso al tramonto. Le isole Andamane sono considerate a ragione uno dei luoghi più belli al mondo dove effettuare immersioni subacquee grazie alla presenza di coralli, fondali marini e pesci colorati. L'isola di Havelock è il luogo ideale dove fare lunghe passeggiate su spiagge isolate di sabbia bianca finissima. L'isola e l'eco resort selezionato offrono una vasta gamma di attività per soddisfare tutti i gusti, rendendola luogo ideale per le coppie in viaggio di nozze.

ATTIVITÀ

- esplorare Nuova Delhi attraverso gli occhi di giovani guide formate da Salaam Balak Trust,
- visita il famoso Mausoleo di Humayun, una meraviglia architettonica di Delhi,
- visitare uno degli edifici più famosi al mondo, il Taj Mahal, il simbolo dell'India e dell'amore e epitome dell'arte Mughal,
- rilassarsi in un'oasi verde come il parco nazionale di Keoladeo, luogo ideale per bird-watching,
- scoprire il gioiello nascosto dell'India, Orchha, un piccolo grande tesoro di una bellezza nostalgica e struggente,
- passeggiare nel bel giardino che circonda i templi erotici di Khajuraho e soffermarsi davanti alle loro sculture,
- fare jeep safari in avvistamento delle famose tigri del Bengala nel Parco nazionale di Bandhavgarh e in quello di Kanha,
- passeggiare nella giungla alla scoperta della flora e fauna del parco Nazionale di Kanha,
- visitare Calcutta e i suoi antichi monumenti,
- fare una crociera sul Gange al tramonto su un'imbarcazione tipica,
- fare immersioni o prendere il sole nelle azzurre acque dell'isola di Havelock,
- fare lunghe passeggiate su spiagge isolate di sabbia bianca finissima,
- farsi coccolare nella Spa dell'eco-resort sulla spiaggia di Havelock.



PROGRAMMA

1° GIORNO: DELHI

Arrivo all'aeroporto di Nuova Delhi, incontro con i nostri operatori all'uscita del terminal e trasporto in albergo. Nel pomeriggio, tour guidato del quartiere di Lutyens, giro in auto per vedere il Palazzo del Parlamento, il Palazzo Presidenziale e l'India Gate. Visita del famoso Mausoleo di Humayun, una meraviglia architettonica. Il tour città- dino termina al complesso di Qutb, con la visita al Qutb Minar, con i suoi 5 piani e 72m di altezza, e alla Colonna di Ferro. Ritorno in albergo. Pernottamento a Nuova Delhi.

2° GIORNO: DELHI

Al mattino (ore 10), visita al quartiere povero di Paharganj, nella Vecchia Delhi, guidati dai giovani della ONG Salaam Balaak Trust, che salva i ragazzi dalla strada, li istruisce e li forma professionalmente. I percorsi di City Walk mirano a portare alla luce la tragica realtà dei bambini di strada e a mostrare il mondo dalla loro prospettiva. La passeggiata si svolge nel quartiere di Paharganj e nelle zone attorno alla stazione ferroviaria, accompagnati da un ex bambino di strada che è stato aiutato dalla ONG e oggi ha un'occupazione. Si ha così l'occasione unica di visitare la città con guide d'eccezione. Dopo pranzo tempo libero per scoprire la città in autonomia. Pernottamento a Nuova Delhi. (C).

3° GIORNO: DELHI - AGRA - PARCO KEOLADEO

Dopo la colazione viaggio ad Agra via autostrada (circa 4h). Arrivo e visita del Taj Mahal (chiuso il venerdì), uno dei monumenti più famosi e visitati dell'India, costruito per volere dell'imperatore Mughal Shahjahan in memoria dell'amata moglie Mumtaz Mahal. L'imponente edificio in marmo bianco è oggi un simbolo universale di amore e romanticismo ed è anche una delle sette meraviglie del mondo. Fu costruito nel 1653, data simbolicamente riportata nei 16 giardini e 53 fontane presenti; richiese 16 anni di lavoro e l'impegno di migliaia di artigiani. Dopo la visita trasferimento nel Parco Nazionale di Keoladeo. Il parco nazionale è un'area naturale protetta che si trova nello stato del Rajasthan, in India. Al suo interno si trovano numerose specie protette,

soprattutto uccelli (fra i quali molti sono in pericolo di estinzione, come ad esempio la gru siberiana che viene a svernare in questa regione). Nel parco sono state censite oltre 230 specie di uccelli. Nel 1971 è stato dichiarato area protetta, mentre nel 1985 è entrato a far parte dell'elenco dei Patrimoni dell'umanità dell'UNESCO. Check in hotel vicino al parco e visita del parco. Pernottamento ad Keoladeo. (C)

4° GIORNO: KEOLADEO - JANSI - ORCHHA - KHAJURAHO

Nella prima mattinata trasferimento alla stazione ferroviaria e partenza per Jhansi (2 ore e mezza circa), da cui si prosegue con mezzi privati per Orchha. Visita della cittadina, antica capitale edificata nel 1531, che rappresenta una felice sintesi tra l'architettura induista tradizionale, quella indo-saracena e quella, più ricercata, dei Moghul. Tutto qui è ancora intriso dell'atmosfera del passato: l'imponente fortezza e i suoi palazzi, il Jahangir Mahal e il Raja Mahal, sono tra i più romantici dell'India. Proseguimento per Khajuraho (160 km:3 ore e mezza circa), nel Madhya Pradesh. Arrivo nel tardo pomeriggio e sistemazione in hotel. Pernottamento a Khajuraho. (C)

5° GIORNO: KHAJURAHO

Visita dello straordinario complesso templare, edificato tra il X e l'XI secolo, celebre per le sculture a soggetto erotico e dichiarato "Patrimonio dell'Umanità". Visiteremo i templi situati nel gruppo orientale, caratterizzati dalla straordinaria ricchezza dei particolari, e quelli del gruppo meridionale, quindi dei templi indu, situati nel gruppo occidentale. Nel pomeriggio tempo a disposizione per visitare la città in autonomia. Pernottamento a Khajuraho. (C)

6° GIORNO: KHAJURAHO-PARCO BANHAVGARH

Dopo la colazione trasferimento al parco Nazionale di Bandhavgarh (210 km, circa 5 ore), all'estremo nord dello stato del Madhya Pradesh, sui monti Vindhya. Costituito nel 1968 per la protezione della tigre, questo territorio era originariamente la riserva di caccia del Maharaja di Rewa. La peculiarità di questo parco non è solamente nella sua importanza dal punto di vista naturalistico, al suo interno sorge infatti un complesso di rovine, non visitabili. Esso è dominato da una fortezza costruita in ci-

ma ad una rupe e circondato da alcuni santuari. Il parco ospita un'ampia varietà di fauna selvatica, tra cui pantere, sambar, gaur (bisonte indiano), cervi, porcospini e numerose specie ornitologiche, oltre alle tigri che l'hanno reso famoso. Arrivo e sistemazione in lodge. Tempo libero per esplorare l'eco-resort e cena nella foresta.

Pernottamento a Bandhavgarh. (C,C)

7° GIORNO: PARCO NAZIONALE DI BANHAVGARH

Giornata dedicata alla esplorazione del parco: sono previsti due jeep safari: uno in mattinata e uno il pomeriggio.

Pernottamento a Bandhavgarh. (C, P, C)

8° GIORNO: BANHAVGARH – PARCO DI KANHA

Dopo la colazione partenza per il Parco Nazionale di Kanha (189 km circa 4,30), la più grande riserva naturale dell'India, che si trova nel distretto di Mandla, nel Madhya Pradesh. Questo parco, un tempo vastissimo terreno di caccia del vicerè, fa parte di un progetto di conservazione delle tigri. Il paesaggio, in cui si alternano foresta, savana, praterie e fiumi, è di una bellezza straordinaria, qui oltre alle tigri e ad una ricca fauna si vedono i bisonti indiani e le antilopi a quattro corna. Ed è proprio qui che Rudyard Kipling scrisse il suo Libro della Giungla ispirandosi a una storia vera. Nel tardo pomeriggio camminata nella natura e visita di un villaggio locale.

Pernottamento a Kanha. (C, P, C)

9° GIORNO: PARCO NAZIONALE DI KANHA

Giornata dedicata alla esplorazione del parco: sono previsti due jeep safari: uno in mattinata e uno il pomeriggio.

Pernottamento a Kanha. (C, P, C)

10° GIORNO: KANHA-NAGPUR-CALCUTTA

Dopo la colazione trasferimento all'aeroporto per Nagpur (270 km circa 5,30 ore) per il volo a Calcutta. Arrivo all'aeroporto internazionale di Calcutta, incontro con i nostri operatori appena uscita dal terminal e trasferimento in hotel per riposare. Kolkata, precedentemente Calcutta, è la capitale dello stato del Bengala Occidentale. Situata sulla sponda est del fiume Hooghly, è il principale centro commerciale, culturale e d'istruzione dell'India

dell'Est, mentre il suo porto è il più antico del paese ed il solo porto fluviale. Essendo stata la capitale durante il colonialismo britannico, Kolkata conserva in molti edifici lo stile architettonico di quel periodo, che contrasta nettamente con il degrado di alcuni quartieri urbani e con la più recente e dinamica periferia, con gli inevitabili centri commerciali ad aria condizionata.

Pernottamento a Calcutta. (C)

11° GIORNO: CALCUTTA

Al mattino, visita al mercato dei fiori a Howrah, al mercato del pesce e delle spezie. Colazione tipica in un piccolo ristorante; a seguire passeggiata di 3h alla scoperta del patrimonio culturale del Nord di Calcutta, che include gli antichi palazzi e dimore dei regnanti e della nobiltà,

il villaggio dei vasai a Kumartuli, i vivaci negozi locali e i meandri di stradine e vicoli da cui la città si è evoluta in pochi secoli. Ritorno in hotel per pranzare e riposare. Nel pomeriggio, visita al Museo Indiano, al Victoria Memorial hall, alla chiesa di St. John e al tempio Kali. Nel pomeriggio, breve giro turistico della città e crociera sul Gange per ammirare il favoloso tramonto.

Pernottamento a Calcutta. (C)

12° GIORNO: CALCUTTA - PORT BLAIR - HAVELOCK

Al mattino presto, trasferimento in aereo a Port Blair, capitale delle isole Andamane e Nicobare. All'arrivo trasferimento al pontile per imbarco sulla nave veloce per l'isola di Havelock (ultimo imbarco ore 13,40, circa 1,30 di navigazione). Check nell'eco-resort.

Pernottamento a Havelock. (C,C)

13° - 14° - 15° GIORNO: HAVELOCK

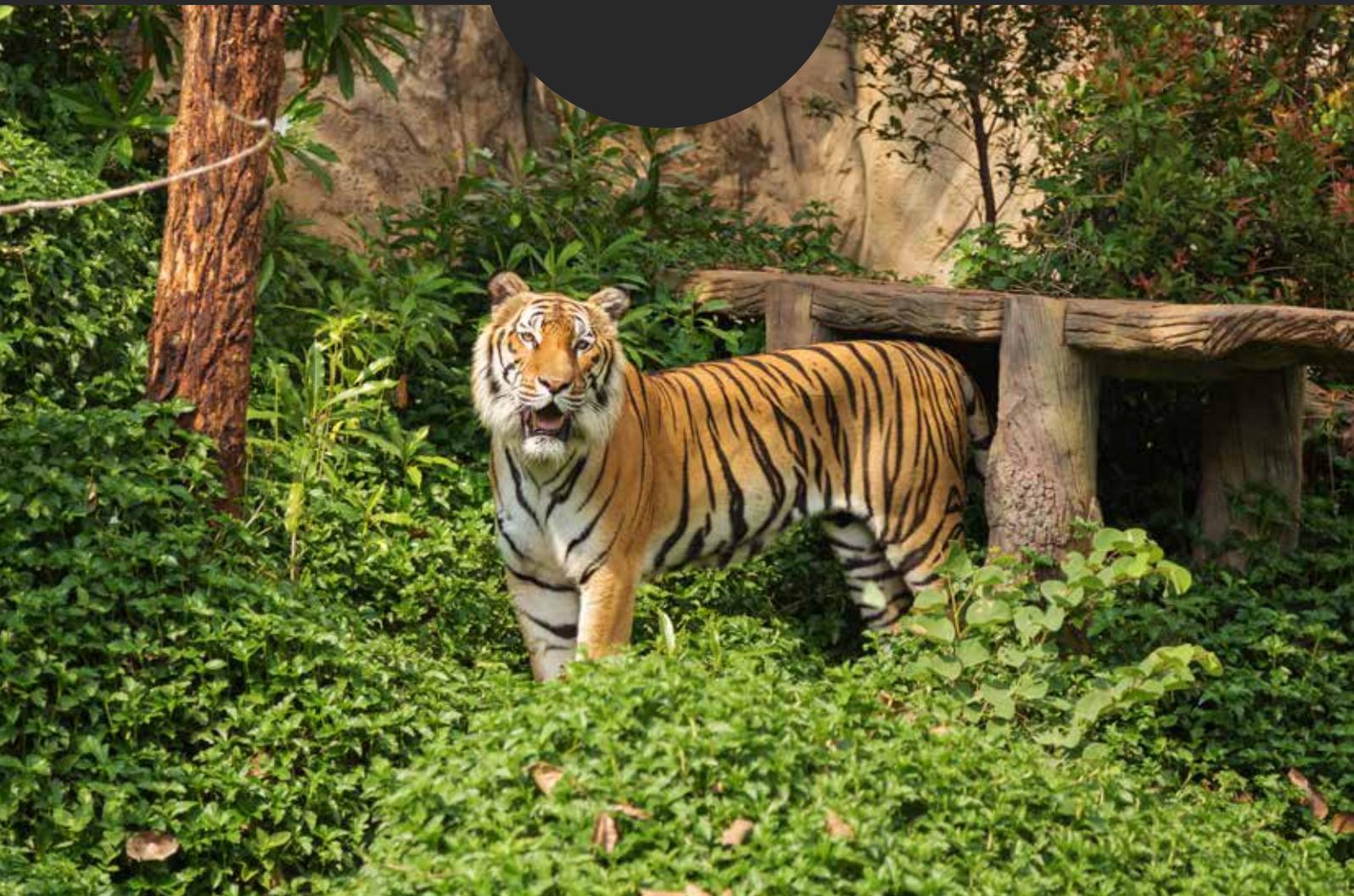
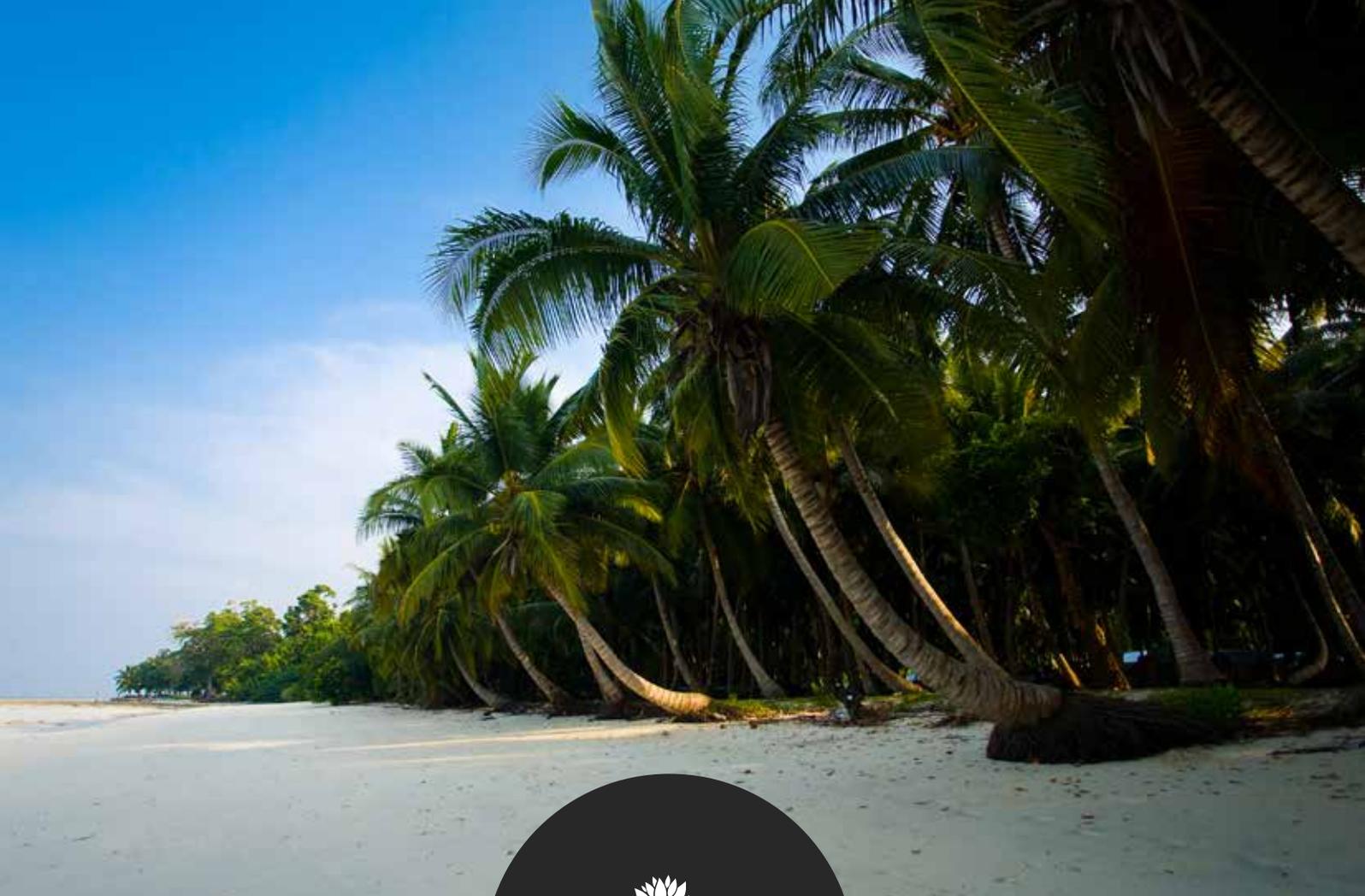
Giornata libera per esplorare l'isola, fare snorkeling, immersioni o solo riposare.

Pernottamento ad Havelock. (C,C)

16° GIORNO: HAVELOCK - PORT BLAIR - CALCUTTA

Dopo la colazione trasferimento in barca veloce a Port Blair (ore 11,45). Trasferimento in aereoporto per volo per Calcutta e proseguimento con volo internazionale.







India e Maldive



www.consciousjourneys.com



L'ITINERARIO

18 Giorni

L'itinerario proposto è pensato per una luna di miele indimenticabile alla scoperta della straordinaria diversità naturale e culturale dell'India del sud, combinato ad una meravigliosa estensione in una delle isole più paradisiache delle Maldive. Durante questo itinerario si potranno ammirare i più famosi e rinomati templi del Tamil Nadu, immergendosi nel patrimonio culturale e spirituale dei suoi popoli. Il tour inizierà a Chennai (prima Madras) e finirà nella lussureggiante isola di Hanimaadhoo alle Maldive. Si proseguirà con Mahabalipuram, una fiorente città portuale della dinastia Pallava, famosa per essere un vero e proprio museo di scultura all'aria aperta. La visita a DakshinaChitra, mostrerà il lavoro di questa ONG impegnata nella conservazione delle arti, tradizioni e architetture dell'Asia del Sud. A Pondicherry, si potrà visitare la comunità internazionale di Auroville, con i suoi progetti di energia rinnovabile, agricoltura biologica ecc. Sulla strada per Kumbakonam, si visiterà Chidambaram, dove sorge l'unico tempio dell'India dedicato a Shiva Nataraja (Shiva Danzante). Qui sarà illustrato l'interessante progetto di sviluppo di una ONG locale che supporta donne e bambini. Si proseguirà con il tempio Airavateswara di Kumbakonam e il tempio Meenakshi a Madurai. Si guingerà poi all'antica città di Kochi, passando per il parco nazionale di Periyar, uno dei più belli dell'India, situato a Thekkady. Da qui vi trasferirete nella fantastica isola di Hanimaadhoo. Le Maldive sono cambiate negli anni e le lussuose isole private non sono più l'unica soluzione. Ora è possibile offrire una sistemazione alternativa ai viaggiatori eco-consapevoli che desiderino scoprire lo stile di vita tradizionale e il meraviglioso mondo sottomarino delle Maldive, senza dover rinunciare agli standard di qualità tipici dei resort sulla spiaggia.

L'eco-resort selezionato rispetta i principi dell'ecoturismo, quali sostenibilità, conservazione e coinvolgimento della comunità locale nelle loro iniziative. Il recente centro per la conservazione di Hanimaadhoo conduce attività di supervisione ambientale, unendo due necessità: ridurre l'impatto ambientale e contribuire al monitoraggio della biodiversità e all'economia della comunità locale. Si ha la possibilità di contribuire concretamente a questo processo attraverso iniziative come "lo snorkeling per la conservazione" che si inserisce in un quadro più ampio di monitoraggio. È possibile partecipare alle attività del centro per scoprire gli sforzi quotidiani che occorrono per realizzare programmi all'interno della struttura ed essere coinvolti dai biologi marini nel loro lavoro scientifico. Al personale non basta osservare delfini e mante, li monitorano con il' aiuto dei turisti! Grazie a queste attività sono in grado di raccogliere prove biologicamente significative che mostrino le dinamiche a breve e lungo termine e i comportamenti di queste specie meravigliose. Viaggiare con noi vi permetterà non solo di godere di una perla dell'Oceano Indiano, ma anche di contribuire alla protezione delle Maldive, apprendendo tante nozioni di biologia ed ecologia sulla flora e la fauna di queste isole. L' Eco-resort 4 stelle, situato in una foresta quasi vergine dell'isola di Hanimaadhoo, è ben collegato all'aeroporto internazionale di Male con frequenti voli giornalieri della durata di 45 minuti. La fitta vegetazione regala non solo privacy, ma anche un contatto diretto con la natura incontaminata e genuina delle Maldive, assieme alle comodità garantite dalla meravigliosa sistemazione. Una spiaggia privata e acqua cristalline fanno da cornice all' hotel, invitando gli ospiti a godersi una vacanza autentica e rilassante di inestimabile valore.

ATTIVITÀ

- visitare i maestosi e bellissimi templi del Tamil Nadu
- vedere uno dei più grandi alberi di Banyan al mondo nei giardini della Società Teosofica
- visitare i progetti dedicati ai bambini a Chennai e Chidambaram
- scoprire le architetture tradizionali, l'artigianato e la cultura del Sud dell'India a Dakshinachitra
- conoscere la comunità internazionale di Auroville e i suoi progetti per la sostenibilità
- esplorare l'ex colonia francese di Pondicherry
- fare un giro in barca nella foresta di mangrovie di Pichavaram
- assistere alla cerimonia dell'Aarti Puja al tempio Nataraja di Chidambaram
- assistere ad un'esibizione di danza Bharathanatyam a Kumbakonam
- visitare il famoso tempio Meenakshee a Madurai
- passeggiare nella riserva naturale di Periyar
- esplorare l'antica città di Kochi
- assistere a rappresentazioni e attività culturali
- visitare siti turistici storici e archeologici
- Rilassarsi sulla spiaggia con ombrelloni di paglia e lettini per prendere il sole,
- scoprire la diversità marina con escursioni di snorkeling, guidati dai biologi marini
- rilassarsi nella piscina di acqua marina
- scoprire le attività ambientali del Centro per la Conservazione
- fare snorkeling notturno
- coccolarsi in una spa in cui i trattamenti combinano esperienze spirituali e meditative per raggiungere il benessere di corpo e mente

PROGRAMMA

1° GIORNO: ARRIVO A CHENNAI

Arrivo previsto al mattino all'aeroporto di Chennai, incontro con i nostri operatori all'uscita del terminal e trasferimento in albergo a Mahabalipuram per riposare. Visita a DakshinaChitra, una ONG che si occupa di tenere vive le arti, l'artigianato e l'architettura tradizionale del Sud dell'India. Visita guidata di due ore nei palazzi d'epoca della città, esplorandone ogni angolo. Possibilità di fare un' esperienza diretta di forme di arte o artigianato.

Pernottamento a Mahabalipuram.(c)

2° GIORNO: VISITA A MAMALLAPURAM

Dopo la colazione, intera giornata dedicata alla scoperta di Mahabalipuram. Chiamata anche Mamallapuram, la cittadina risale al VII-IX secolo, durante il regno della dinastia Pallava. Gli edifici, quasi tutti ricavati dal granito, sono tra i più antichi esempi di architettura Dravidica. Al mattino visita al tempio sulla spiaggia, la struttura più antica della zona, costruita nell'VIII secolo; ai Pancha Rathas (i 5 carri), 5 strutture piramidali monolitiche affiancate da enormi sculture di animali, tra cui un elefante; al tempio Thirukadalmalai, dedicato a Vishnu, costruito dal re Pallava per proteggere le sculture dall'oceano. Pomeriggio libero per esplorare il villaggio, passeggiare sulla spiaggia o rilassarsi in albergo a bordo piscina.

Pernottamento a Mahabalipuram. (C)

3° GIORNO: TRASFERIMENTO A PONDICHERRY

Con il lungomare, le ampie strade, l'evidente lascito culturale e architettonico francese e il popolare Ashram, Puducherry (nome originario) è una città indiana unica nel suo genere. La precedente colonia francese fu fondata all'inizio del XVIII secolo come enclave coloniale, e con il tempo al caratteristico stile indiano fu sovrapposto lo stile francese. Conseguenza ne è la ricchezza culturale e architettonica.

Un tour guidato ti mostrerà le maggiori attrazioni turistiche come l'Ashram fondato da Sri Aurobindo nel 1926 e poi da lui affidato alla sua discepola 'La Madre'; la Chiesa del Sacro Cuore di Gesù e il museo commemorativo Bharti e Bharthidasan. Il distretto di Pondicherry è anche il luogo di nascita di alcune rilevanti personalità come il poeta Subramanya Bharathy e il regista M. Night Shyamalan. Tempo libero per visitare la città, le spiagge e il lungomare, che è sempre tenuto pulito così da non rovinare la sua affascinante bellezza.

Pernottamento a Pondicherry. (C)

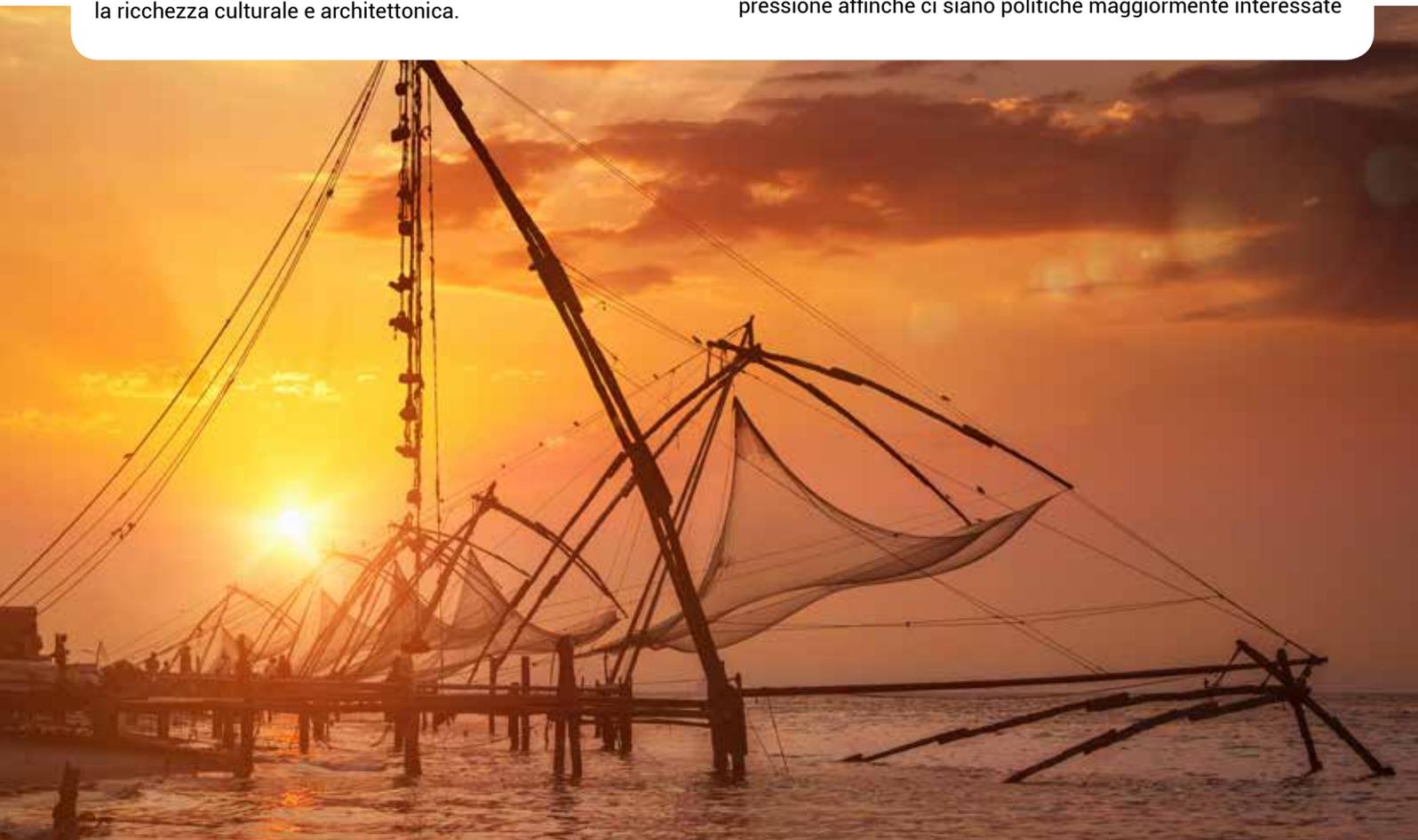
4° GIORNO: TRASFERIMENTO A PONDICHERRY

Trasferimento di buon mattino ad Auroville, che si propone come una città universale dove uomini e donne di tutti i paesi possano vivere in pace e armonia, superando differenze religiose, politiche e culturali. Nata nel 1968, è un progetto in continuo divenire. Alle 8.30 al centro visitatori si potrà vedere un video esplicativo e poi visitare il cuore della cittadina, i giardini di Matrimandir, una meraviglia architettonica moderna con un globo dorato altro 30m con urne a forma di loto alla base. Il programma prosegue con una sessione di 2h su Sri Aurobindo e sullo Yoga integrale e un giro in bicicletta per scoprire i vari luoghi di Auroville. Durante il tour saranno illustrati la Carta di Auroville che funge da silenziosa guida per gli abitanti della cittadina e i vari progetti perseguiti: architettonici per il suo ampliamento, agricoli per il sostentamento e finanziari per sperimentare nuove soluzioni per il futuro.

Pernottamento a Pndicherry. (C,P)

5° GIORNO: VISITA AD AUROVILLE

Partenza per Chidambaram. Visita all'interessante progetto di sviluppo della ONG EKTA, che promuove campagne per l'eliminazione della violenza sulle donne e crea luoghi d'incontro per scambiare conoscenze ed esperienze. Fa pressione affinché ci siano politiche maggiormente interessate





alle donne. Dal 2007 dispone di una struttura, il Nambikkai centre, in cui ospita 30 ragazze, alle quali viene data la possibilità di studiare, fare sport, imparare un mestiere. Esso funge anche da centro di accoglienza per mamme e bambini in difficoltà. Il pranzo sarà preparato dalle donne del villaggio.

A seguire, visita alla foresta di mangrovie di Pichavaram, che si trova su due estuari e copre un'area di oltre 10.000mq, con giro su una barca tradizionale a remi per osservare da vicino le mangrovie. Essendo alberi molto fitti e immersi nell'acqua, le mangrovie attirano molti uccelli, sia nativi che migratori, che sono facilmente visibili.

Nel tardo pomeriggio, visita al tempio di Chidambaram per assistere alla cerimonia dell'Aarti puja.

Trasferimento a Kumbakonam, chiamata la città-tempio o la città dei templi, dato l'elevato numero di templi costruiti dentro e attorno alla città. check-in in albergo.

Pernottamento a Kumbakonam.(C,P)

6° GIORNO: VISITA A KUMBAKONAM

Dopo la colazione, visita al tempio Gangaikonda Cholapuram, il cui nome significa 'la città dei Chola che catturò il Gange'.

A seguire, visita al villaggio Dharasuram, situato a 3 km da Kumbakonam, noto per il tempio Airavateswara, anche questo costruito sotto la dinastia Chola nel XII secolo. Il tempio è dedicato ad Airavata, l'elefante bianco della mitologia Hindu che trasporta il dio Idrā. Entrambi i templi sono stati dichiarati patrimonio dell'UNESCO nel 2004 e sono maestosi esempi della maestria architettonica della dinastia. In serata, esibizione tradizionale della danza Bharathanatyam e tipica cena vegetariana.

Pernottamento a Kumbakonam.(C,)

7° GIORNO: VISITA A TANJORE

Partenza di buon mattino per Madurai. Sosta lungo il tragitto per visitare il tempio Brihadishvara a Tanjore. Conosciuta anche come Thanjavur, era una città Chola e acquistò importanza sotto questa dinastia tra l'XI e il XIV secolo. Secondo la leggenda, il nome deriverebbe da Tanjan, nome di un demone asura della mitologia Hindu, che fu ucciso da Vishnu e Sri Anandavalli Amman per aver devastato la zona, ma a cui fu concesso di dare il nome alla città come ultimo desiderio prima di morire. Il tempio fu costruito per volere dell'imperatore Chola Raja Raja e mostra la vivacità dell'architettura indiana. È una meta di pellegrinaggio prediletta dai visitatori della città.

Dopo pranzo, trasferimento a Madurai e giro turistico della città per vedere le maggiori attrazioni: il palazzo reale; il tempio Sri Meenakshi, dedicato a Shiva, qui chiamato Sundareshvara, e

alla sua consorte Parvati o Meenakshi, che attira molte persone da differenti parti dell'India; il tempio Alagar Koil, dedicato a Vishnu.

Pernottamento a Madurai. (C)

8° GIORNO: TRASFERIMENTO A PERIYAR

Al mattino presto, possibilità di visitare il tempio Sri Meenakshi. Dopo colazione, trasferimento a Periyar (circa 5h). Check-in in albergo a Thekkady. Visita alla Riserva di Periyar che copre un'area di 777kmq. È una delle 27 riserve per la tutela della tigre dell'India; nel 1982 la sua area più interna, inaccessibile al turismo, fu elevata al rango di Parco Nazionale.

È considerato un esempio della generosità della natura che, con gli innumerevoli scorci panoramici e la ricca bio-diversità, offre una esperienza più che soddisfacente ai visitatori. Vi si svolgono progetti di eco-turismo gestiti da persone locali, responsabili della sorveglianza delle zone più vulnerabili della riserva.

Tempo libero per rilassarsi, passeggiare e godersi il parco.

Pernottamento a Periyar.(C)

9° GIORNO: TRASFERIMENTO A KOCHI

Dopo la colazione, possibilità di fare trekking lungo sentieri naturali che si inoltrano in habitat molto differenti tra loro. L'inizio è previsto alle 7 e dura circa 3h; i gruppi possono essere di max 5 persone e saranno accompagnati da una guida locale. I percorsi sono di 4-5km ed offrono l'opportunità di osservare uccelli, farfalle e fauna selvatica e di scoprire l'incredibile varietà naturale della zona, passando attraverso foreste sempreverdi o caducifoglie inframmezzate da praterie paludose.

Dopo pranzo, trasferimento a Kochi (circa 4h) e check-in in albergo nell'antico quartiere di Fort Kochi, luogo ricco di fascino, con la sua eredità europea e un temperamento cosmopolita. Tempo libero per passeggiare per le strade della città alla scoperta del suo porto naturale e dei siti storici.

Pernottamento a Kochi.(C)

10° GIORNO: VISITA A KOCHI

Dopo la colazione, visita guidata di mezza giornata in città, per scoprire la città ebraica, la sinagoga, il mercato delle spezie, il Mattancherry Palace, noto anche come Dutch Palace, la St. Francis Church, la chiesa europea più antica di tutta l'India, le Cheena Vala, le tipiche reti da pesca cinesi (unico luogo al di fuori della Cina dove sono utilizzate).

Ritorno in albergo. Resto della giornata libero. In serata, esibizioni danzanti al Greenix Village. Unico villaggio culturale



del Kerala, il Greenix è un'istituzione all'avanguardia nella promozione dell'arte e delle varie declinazioni della cultura del Kerala. È attivo dal 2006 e copre un'area di oltre 4000 mq. Il programma culturale pomeridiano (dalle 17 alle 19:30) comprende forme d'arte tradizionali come la Mohiniyattom, tipica danza di benvenuto del Kerala; la Bharathanatayam, tipica dell'India del Sud; la Kalaripayattu, arte marziale del Kerala; la Kathakali, una forma di teatro-danza con costumi e movenze molto elaborati; la Theyyam, una danza religiosa. Alla fine si assiste alla fusione di tutti gli stili di danza. Pernottamento a Fort Kochi. (C)
N.B. La sinagoga è chiusa il venerdì e sabato; il Dutch Palace il venerdì.

11° GIORNO: VISITA ALLE BACKWATERS DI KUMARAKOM

Trasferimento a Kumarakom di buon mattino (1h) per una crociera di un giorno nelle Backwaters più belle del Kerala. Altra attrazione turistica di grande rilevanza è la riserva per uccelli che si estende per più di 14 acri. L'agricoltura, la pesca e il turismo sono le maggiori attività economiche della città, dichiarata nel 2005 Special Tourism Zone dal governo del Kerala.

Partecipazione all'iniziativa di turismo responsabile chiamata 'Village life experience', che consiste in un pacchetto di mezza giornata che permette di vivere l'esperienza della vita in un autentico villaggio. È un modo per inserire nell'itinerario un servizio turistico legato alle comunità locali, così come dettato dai principi del turismo responsabile. Dopo pranzo, rientro a Kochi. Tempo libero e possibilità di sottoporsi a trattamenti ayurvedici.

Pernottamento a Kochi. (C,P)

12° GIORNO: TRASFERIMENTO AD HANIMAADHOO

Trasferimento all'aeroporto di Cochin e partenza con volo internazionale per Malé. Una volta arrivati all'aeroporto internazionale di Malé, incontro con i nostri operatori all'uscita del terminal e trasferimento ai voli interni per Hanimadhoo; trasferimento in auto presso il resort. Check in e tempo libero per riposare.

Pernottamento ad Hanimadhoo. (C, C)

13° GIORNO: RELAX SULLA SPIAGGIA

Dopo colazione, tempo libero per assaporare la splendida atmosfera dell'eco-resort e per scoprire tutti i servizi disponibili, come il ben attrezzato centro fitness, la spiaggia privata, la piscina di acqua marina, la Spa, il centro per la Conservazione e il centro per le immersioni. Prendetevi del

tempo per organizzare la vostra settimana alle Maldive. Pernottamento a Hanimadhoo (C,C)

14° GIORNO: SNORKELING PER LA CONSERVAZIONE

Dopo colazione, ci si può unire ai biologi marini per fare snorkeling e ammirare la barriera corallina.

Si ha la possibilità di contribuire concretamente a questo processo attraverso iniziative come "lo snorkeling per la conservazione" che si inserisce in un quadro più ampio di monitoraggio. È possibile partecipare alle attività del centro per scoprire gli sforzi quotidiani che occorrono per realizzare programmi all'interno della struttura ed essere coinvolti dai biologi marini nel loro lavoro scientifico.

Il Centro per la Conservazione ha sviluppato una serie di 'attività responsabili' per i turisti (snorkeling, osservazione dei delfini ecc.) così da raggiungere due obiettivi in uno: divertimento per i turisti e monitoraggio ambientale. Dopo il tour, tempo libero per rilassarsi in spiaggia o fare attività in autonomia nel resort.

Pernottamento a Hanimadhoo. (C,C)

15° GIORNO: TOUR CULTURALE DELL'ISOLA IN BICI

Al mattino si parte alla scoperta della diversità culturale dell'isola. Hanimadhoo è un luogo autentico e gli abitanti accolgono calorosamente tutti i visitatori. Durante il tour scoprirete le tradizioni e la cultura degli abitanti dell'isola. Si avrà anche l'occasione di informarsi su specifici programmi di educazione ambientale in collaborazione con le scuole locali. Il resto della giornata sarà libero.

Pernottamento a Hanimadhoo (C,C)

16° GIORNO: LIBERTÀ E RELAX

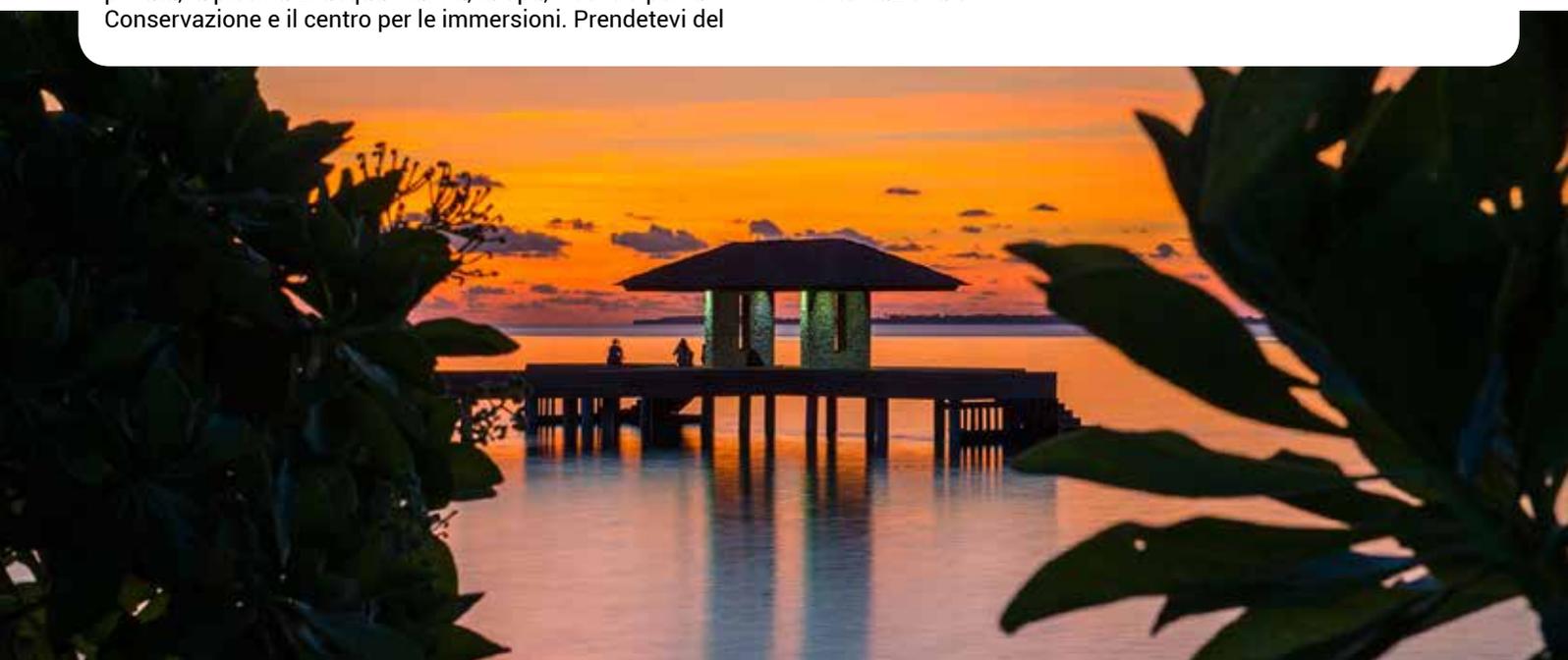
Giorno libero per esplorare l'isola, per rilassarsi sulla spiaggia o fare snorkeling. Possibilità di organizzare attività extra in autonomia, come immersioni o trattamenti in una spa. Pernottamento a Hanimadhoo (C,C)

17° GIORNO: LIBERTÀ E RELAX

Giorno libero per esplorare l'isola, per rilassarsi sulla spiaggia o fare snorkeling. Possibilità di organizzare attività extra in autonomia, come immersioni o trattamenti in una spa. Pernottamento a Hanimadhoo (C,C)

18° GIORNO: TRASFERIMENTO IN AEROPORTO

Trasferimento all'aeroporto di Malé e partenza per il volo internazionale.






Conscious Journeys
www.consciousjourneys.com

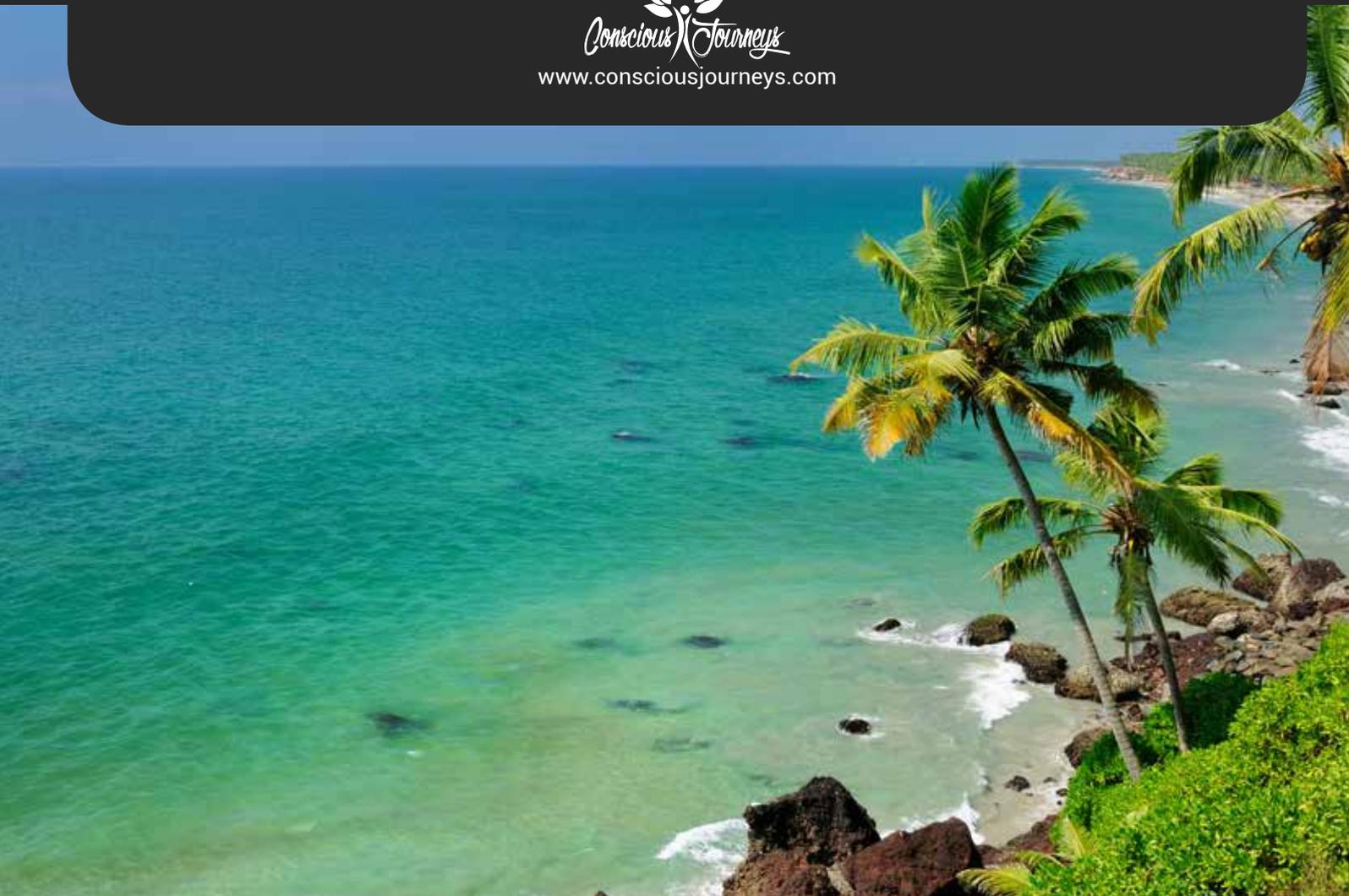




Rajasthan e Kerala



www.consciousjourneys.com



L'ITINERARIO

17 Giorni

Questo viaggio di nozze offre un tour nelle regioni più famose dell'India: Rajasthan e Kerala. I due stati sono anche le maggiori destinazioni turistiche del paese: il primo per il passato regale, i maestosi monumenti e le dune; il secondo per le foreste incontaminate, il patrimonio culturale e l'Ayurveda, la famosa medicina tradizionale.

Il tour vi permetterà di esplorare le più famose città del Rajasthan ed allo stesso tempo, di scoprire la vera essenza dello stato, attraverso le visite ai villaggi rurali ed alle destinazioni meno note ma molto suggestive che colpiranno occhi, cuore e anima. Il viaggio inizierà a Nuova Delhi, nelle affascinanti strade del cuore della città, il quartiere di Paharganj (nella vecchia Delhi), accompagnati da giovani guide formate da una ONG locale che sostiene e aiuta i bambini di strada. Si proseguirà verso il celebre Taj Mahal, uno dei siti patrimonio dell'UNESCO, costruito per volere dell'imperatore Mughal Shahjahan, in memoria della moglie. Saranno visitate alcune delle più belle città dello stato, come 'la città rosa' di Jaipur o 'la città blu' di Jodhpur ed infine la fortezza nel deserto di Jaisalmer. Qui potrete avventurarsi in un safari con i cammelli, per osservare la fauna locale ed i villaggi che sorgono tra le affascinanti dune di sabbia dorata. Nel deserto sarà allestito un piccolo campeggio per ammirare il suggestivo tramonto, gustare una deliziosa cena accanto al falò e dormire sotto le stelle. Dai deserti del Rajasthan si passerà nel rigoglioso Sud dell'India.

Incastonata tra i Gati occidentali ad Est ed il mar Arabico ad Ovest, la sottile striscia di terra nota come Kerala è una destinazione da non perdere. La bellezza senza tempo di Varkala, con le sue spiagge all'ombra delle palme, la maestosità delle colline di Wayanad, la serenità delle Backwaters di Kumarakom e Alleppey, il ricco patrimonio culturale e storico di Kochi: che un così piccolo territorio possa ospitare una tale varietà di bellezze naturali e culturali è già di per sé una meraviglia. Questi luoghi costituiscono le destinazioni più popolari di tutta l'India. Le spiagge del Kerala coprono 900 km di costa sul Mar Arabico e sono senza dubbio la maggiore attrazione turistica. Le Backwaters sono una rete di lagune e laghi salmastri che si affacciano nel Mar Arabico. Il tour inizierà dall'antica città di Cochin, nota come 'la regina del Mar Arabico', la città commerciale più importante del Kerala. Le tipiche reti da pesca cinesi, gli edifici olandesi, l'arte portoghese, i monumenti inglesi aumentano il fascino della città. Si proseguirà verso Kumarakom, il più idilliaco paradiso tropicale del Sud dell'India. Le rive del lago di Vembanad sono intervallate da suggestivi intrecci di corsi d'acqua e canali. Da qui si partirà per una crociera su una romantica 'Kettuvaloms' (tipica imbarcazione locale), diretti ad Alleppey, per scoprire l'autentica quotidianità dei villaggi locali che sorgono nelle Backwaters. Ultima destinazione sarà Varkala: le bianche spiagge saranno il luogo perfetto per rilassarsi prima di tornare a casa.



ATTIVITÀ

- esplorare Nuova Delhi attraverso gli occhi di giovani guide formate da Salaam Balak Trust
- visitare uno degli edifici più famosi al mondo, il Taj Mahal, epitome dell'arte Mughal
- scoprire Jaipur, la capitale del Rajasthan, nota come "la città rosa"
- trascorrere due notti a Roopangarh Fort, uno dei luoghi prediletti dai Re Mughal
- incontrare gli artisti delle tradizionali marionette al villaggio di Guda
- visitare il magnifico Mehrangarh Fort ed il bazar di Jodhpur, 'la città blu'
- scoprire Jaisalmer, "la città dorata", situata nel punto più ad ovest nei deserti indiani
- scoprire a dorso di cammello le dune di Khuri ed ammirare il tramonto del deserto
- vivere l'esperienza del campeggio nel deserto, godendosi una deliziosa cena e dormendo sotto le stelle
- esplorare l'antica città di Fort Kochi
- fare l'esperienza di un programma culturale che comprende 7 forme artistiche: Kathakali (teatro-danza), Mohiniyattam (danza tradizionale), Bharathanatayam (teatro-danza), Kalaripayattu (arte marziale), Theyyam (danza rituale)
- fare una crociera responsabile sul lago Vembanad, vivere la vita del villaggio e osservare gli uccelli migratori
- godere del fascino di dimore d'epoca a Kumarakom
- ammirare il tramonto su una casa galleggiante nelle Backwaters di Alleppey
- rilassarsi passeggiando sulla spiaggia di Varkala
- godere del fascino di dimore d'epoca a Kumarakom
- ammirare il tramonto su una casa galleggiante nelle Backwaters di Alleppey
- rilassarsi passeggiando sulla spiaggia di Varkala

PROGRAMMA

1° GIORNO: ARRIVO A NUOVA DELHI

Arrivo all'aeroporto di Nuova Delhi, incontro con i nostri operatori all'uscita del terminal e trasporto in albergo. Nel pomeriggio, tour guidato del quartiere di Lutyens, giro in auto per vedere il Palazzo del Parlamento, il Palazzo Presidenziale e l'India Gate. Visita del famoso Mausoleo di Humayun, una meraviglia architettonica. Il tour cittadino termina al complesso di Qutb, con la visita al Qutb Minar, con i suoi 5 piani e 72m di altezza, e alla Colonna di Ferro. Ritorno in albergo. Pernottamento a Nuova Delhi.

2° GIORNO: VISITA AL TAJ MAHAL

Al mattino (ore 10), visita al quartiere povero di Paharganj, nella Vecchia Delhi, guidati dai giovani della ONG Salaam Balaak Trust, che salva i ragazzi dalla strada, li istruisce e li forma professionalmente. I percorsi di City Walk mirano a portare alla luce la tragica realtà dei bambini di strada e a mostrare il mondo dalla loro prospettiva. La passeggiata si svolge nel quartiere di Paharganj e nelle zone attorno alla stazione ferroviaria, accompagnati da un ex bambino di strada che è stato aiutato dalla ONG e oggi ha un'occupazione. Si ha così l'occasione unica di visitare la città con guide d'eccezione. Nel pomeriggio, viaggio ad Agra via autostrada (circa 4h). Arrivo e visita del Taj Mahal (chiuso il venerdì), uno dei monumenti più famosi e visitati dell'India, costruito per volere dell'imperatore Mughal Shahjahan in memoria dell'amata moglie Mumtaz Mahal. L'imponente edificio in marmo bianco è oggi un simbolo universale di amore e romanticismo ed è anche una delle sette meraviglie del mondo. Fu costruito nel 1653, data simbolicamente riportata nei 16 giardini e 53 fontane presenti; richiese 16 anni di lavoro e l'impegno di migliaia di artigiani. Pernottamento ad Agra. (C)
N.B. La visita al Taj Mahal si effettua il secondo giorno solo nel caso che sia un giovedì.

3° GIORNO: TRASFERIMENTO A JAIPUR

Al mattino, visita al Taj Mahal. Trasferimento a Jaipur (circa 4h), la più grande città del Rajasthan e simbolo di magnificenza ed abbondanza. Fondata nel 1727 da Jai Singh II, fu la prima città indiana con planimetria reticolare. Capitale sotto il regno del clan Kachwaha, la città è una destinazione turistica ideale. Pernottamento a Jaipur. (C)

4° GIORNO: VISITA AD AMBER FORT

Dopo la colazione, visita all'Hawa Mahal lungo la strada per

Amber Fort. Trasporto in jeep al castello. Dopo pranzo, visita al museo Anokhi, che mostra quanto l'artigianato giochi un ruolo indispensabile nell'economia rurale dell'India. Nel pomeriggio, visita al Palazzo Reale e alla città antica; luoghi ricchi di fascino, cultura e architetture, con le splendide fortezze, i maestosi palazzi, i tranquilli templi e le bellissime Haveli (antiche residenze signorili). Un raffinato artigianato e una spettacolare tradizione orafa, accrescono l'unicità della 'città rosa'. I lussureggianti giardini e le aiuole fiorite aggiungono serenità al paesaggio. Tutti insieme questi ingredienti creano un ambiente pittoresco che ammalia i visitatori. Passeggiare lungo le strade di questa singolare città rende più facile la comprensione della storia locale. Pernottamento a Jaipur. (C)

5° GIORNO: ARTIGIANATO A ROOPANGARTH

Dopo la colazione, partenza per Roopangarth (circa 1h), un'isolata fortezza che ospitò per una notte un re Mughal. È uno dei luoghi prediletti dagli amanti della storia, che permette di ammirare la cultura del Rajasthan. Ora trasformato in hotel d'epoca, fu costruito per volere del Maharaja Roop Singh nel 1648. Nel pomeriggio, visita al villaggio di Roopangarth e incontro con artigiani, tessitori, creatori di Gota (tipico abito lungo indiano) e Dhurrie (tappeti dalle piccole dimensioni) e ceramisti, per sottolineare la profonda connessione tra il commercio e l'artigianato nell'India rurale. Infatti, è la maggiore fonte di occupazione, dopo l'agricoltura. Pernottamento a Roopangarth. (C)

6° GIORNO: INCONTRO CON LE COMUNITÀ A GUDA

Dopo la colazione, visita al villaggio di Guda, vicino Makrana. Gandhi una volta disse che "la vera India vive nei villaggi" ed è proprio quello che si intende dimostrare. Il soggiorno di due giorni dà la possibilità di approfondire le tematiche affrontate dalla vera India come l'autonomia delle donne, le condizioni sociali, la salute, l'istruzione, il sostentamento. Si svolgono laboratori sull'antica arte delle marionette, riflettendo su un loro possibile uso odierno per agevolare l'alfabetizzazione e per sottolineare i temi sociali più urgenti. Aiutati da artisti esperti, i visitatori possono cimentarsi nella costruzione delle marionette. In serata, visita alla comunità Bhopa, che dopo il tramonto esegue una rappresentazione cantata della storia feudale di Papuji Rathore. Tali rappresentazioni non si svolgono mai negli alberghi o nei resort; si preferisce far immergere i visitatori negli scenari reali, affinché comprendano al meglio il retaggio delle comunità e i loro rituali tradizionali. Possibilità di visitare



una scuola locale e interagire con i bambini. Possibilità di applicazione del Mehndi, ovvero il tipico tatuaggio temporaneo eseguito con henné naturale rosso, su mani o piedi, applicato dalle donne del villaggio. Ritorno in albergo. Pernottamento a Roopgarth. (C, P)

7° GIORNO: ATTIVITÀ SOCIALI A MANDORE

Trasferimento a Mandore (270km, circa 5h e mezza), nelle vicinanze di Jodhpur. Arrivo a Mandore e sistemazione presso la Mandore Guest House. Possibilità di collaborare con i volontari della ONG supportata dalla famiglia. Previa richiesta da parte dei visitatori, è possibile contattare direttamente l'organizzazione per offrire il proprio aiuto pratico e concordare una mansione da svolgere, che sia in accordo con le proprie capacità e con le necessità del momento. I volontari sono molto attivi e impegnati in progetti a lungo termine legati all'istruzione, all'assistenza medica, all'ambiente, alla questione femminile e ad altri aspetti socio-economici. Svolgono anche attività dedicate al sostegno dei poveri, come la distribuzione di cibo, vestiario, medicine, e alla accoglienza di animali feriti o disabili.

Pernottamento a Jodhpur. (C)

8° GIORNO: VISITA A JODHPUR

Al mattino, visita dell'imponente Forte Mehrangarh e del bazaar. Sono disponibili varie attività alla Mandore Guest House: osservazione degli uccelli, passeggiate in bicicletta verso i villaggi vicini per vedere i progetti rurali, jeep-safari al villaggio Bishnoi (a pagamento).

Pernottamento a Jodhpur (C)

9° GIORNO: TRASFERIMENTO A JAISALMER

Dopo colazione, trasferimento in auto a Jaisalmer (circa 5h), "la città dorata", situata nel punto più ad ovest nei deserti indiani. Lungo il percorso, sosta per visitare i villaggi di Pokaran e Shikarpura nella regione di Luni Tehsil, famosi per la lavorazione della ceramica. Check in presso l'hotel situato vicino al Forte. Tour guidato al Golden Fort, al tempio giainista, al Gadisar Tank e alle Haveli.

Pernottamento a Jaisalmer (C).

10° GIORNO: CAMPEGGIO NEL DESERTO

La partenza è prevista alle 6.00 del mattino, una jeep vi condurrà al campeggio nel deserto a circa 60 km da Jaisalmer. La colazione sarà servita giusto in tempo per godersi l'affascinante spettacolo dell'alba nel deserto. L'avventuroso safari sui cammelli partirà con una visita al villaggio di Unda (tradizionale villaggio Rajput) e continuerà al villaggio tribale di Bheelo ki Dhani. Ad ora di pranzo sosta per riposare presso un'oasi, per evitare il sole troppo caldo delle ore centrali della giornata. Si riparte per visitare il villaggio di Koda. Durante il percorso si possono osservare i vari villaggi che sorgono tra le dune e la flora e la fauna tipiche del luogo. Ultima sosta prima di arrivare al campeggio per ammirare il tramonto in questo suggestivo scenario. La cena sarà preparata sotto i vostri occhi e poi ci si potrà riposare sotto il cielo stellato.

Pernottamento in campeggio (C, P, C)

11° GIORNO: TRASFERIMENTO A NUOVA DELHI

Dopo colazione, ci sarà tempo per un ultimo giro a dorso di cammello. Trasferimento in jeep a Jaisalmer, dove si arriverà attorno alle 12.00. Tempo per rinfrescarsi e vedere qualche altro sito turistico prima di partire alle 16.40 con un treno diretto a Nuova Delhi.

Pernottamento in treno. (C)

12° GIORNO: TRASFERIMENTO A COCHIN

Arrivo in stazione e trasferimento all'aeroporto di Nuova Delhi e partenza per Cochin. Arrivo e check in presso l'albergo a Fort Cochin. La città è un gioiello, con il ricco patrimonio europeo e l'atmosfera cosmopolita. Tempo libero per passeggiare per le strade della città: è il miglior modo per coglierne l'essenza, tra bellezze naturali e siti storici.

Pernottamento a Cochin. (C)

13° GIORNO: VISITA A COCHIN

Dopo la colazione, visita guidata di mezza giornata in città, per scoprire la città ebraica, la sinagoga, il mercato delle spezie, il Mattancherry Palace, noto anche come Dutch Palace, la St. Francis Church, la chiesa europea più antica di tutta l'India, le Cheena Vala, le tipiche reti da pesca cinesi (unico luogo al di fuori della Cina dove sono utilizzate).

Ritorno in albergo. Resto della giornata libero. In serata, esibizioni danzanti al Greenix Village. Unico villaggio culturale del Kerala, il Greenix è un'istituzione all'avanguardia nella promozione dell'arte e delle varie declinazioni della cultura del Kerala. È attivo dal 2006 e copre un'area di oltre 4000 mq. Il programma culturale pomeridiano (dalle 17 alle 19:30) comprende forme d'arte tradizionali come la Mohiniyattam, tipica danza di benvenuto del Kerala; la Bharathanatayam, tipica dell'India del Sud; la Kalaripayattu, arte marziale del Kerala; la Kathakali, una forma di teatro-danza con costumi e movenze molto elaborati; la Theyyam, una danza religiosa. Alla fine si assiste alla fusione di tutti gli stili di danza.

Pernottamento a Fort Kochi. (C)

N.B. La sinagoga è chiusa il venerdì e sabato; il Dutch Palace il venerdì.

14° GIORNO: VISITA ALLE BACKWATERS DI KUMARAKOM

Al mattino presto trasferimento a Kumarakom ed imbarco per una crociera nelle Backwaters. Tutti i pasti saranno serviti a bordo. Dalla barca si potranno osservare i villaggi e le risaie. Su richiesta è possibile effettuare una breve sosta per esplorare le piantagioni di cocco ed osservare il processo del 'toddy tapping', l'estrazione del succo di palma. La barca attraccherà dopo il tramonto.

Pernottamento in barca (C, P, C)

15° GIORNO: TRASFERIMENTO A VARKALA

Attracco ad Alleppey dopo una breve crociera mattutina. Trasferimento al resort sulla spiaggia a Varkala (3h). Varkala è un tranquillo e silenzioso paesino ai confini del distretto di Thiruvananthapuram. Ci sono molte attrazioni turistiche come la splendida spiaggia, un tempio dedicato a Vishnu di 2000 anni e la Ashramam-Sivagiri Mutt, a poca distanza dalla spiaggia, luogo di pellegrinaggio. Tempo libero in spiaggia, consigliamo di passeggiare sulla scogliera o andare in un centro ayurvedico. Pernottamento nel resort sulla spiaggia. (C)

16° GIORNO: GIORNATA LIBERA A VARKALA

Visita del villaggio di Varkala. Nel pomeriggio, consigliamo una nuotata a Papanasam Beach, chiamata anche Varkala Beach. È a 10km da Varkala ed è rinomata per la sua sorgente naturale, che avrebbe proprietà curative e medicali. Una credenza diffusa vuole che un tuffo in queste sacre acque purifichi il corpo dalle impurità e l'anima dai peccati.

Pernottamento nel resort sulla spiaggia. (C)

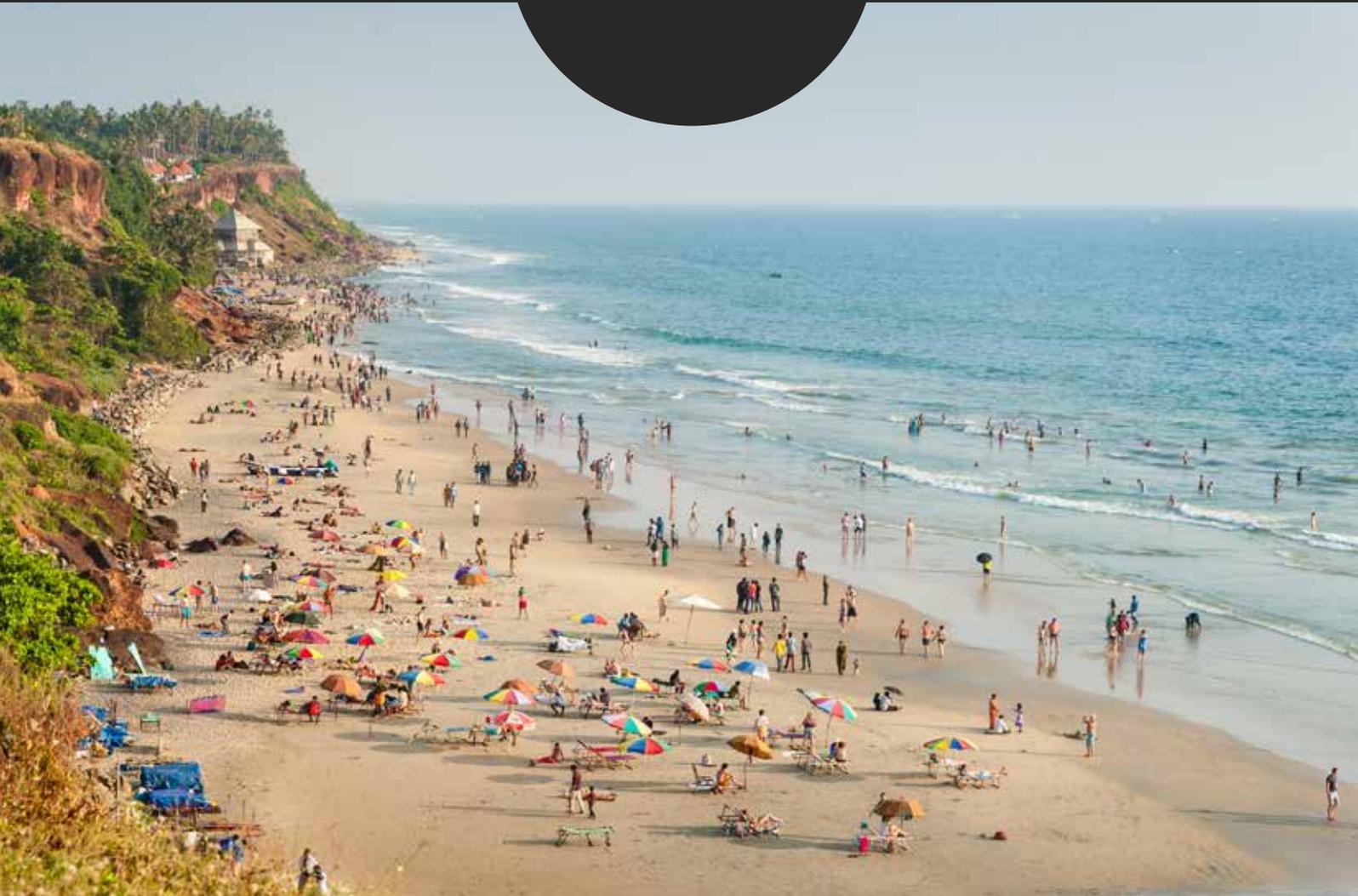
17° GIORNO: PARTENZA DA VARKALA

Trasferimento all'aeroporto di Trivandrum e partenza con volo internazionale.



Conscious Journeys

www.consciousjourneys.com





India e Sri Lanka



www.consciousjourneys.com



L'ITINERARIO

17 Giorni

Questo è un itinerario innovativo disegnato per scoprire le diversità biologiche e culturali di due paesi del Sud dell'Asia: India e Sri Lanka. Questo itinerario vi consentirà di visitare alcuni dei più adorati templi del Sud dell'India e la bellezza della natura dello Sri Lanka. Durante questo viaggio avrete l'opportunità di ammirare i templi e le architetture del Tamil Nadu, immergendovi allo stesso tempo nella cultura e nel patrimonio spirituale della sua gente. Il tour inizierà dall'antica città di Mahabalipuram, una fiorente città portuale dei regnanti Pallava, famosa per le sue sculture a cielo aperto. Da qui visiterete un interessante progetto di Dakshinachitra una NGO impegnata nella conservazione delle arti, cultura e architettura del Sud dell'Asia. Successivamente scoprirete una ex colonia francese a Pondicherry che con i suoi resti rende questo paese diverso dagli altri luoghi dell'India. Sulla strada per Kumbakonam, visiterete Chidambaram, dove si trova l'unico tempio dell'India dedicato a Shiva Nataraja (danza di Shiva). Qui visiterete un interessante progetto di sviluppo di una locale NGO al supporto di donne e bambini. Il tempio Airavateswara di Kumbakonam e il tempio Meenakshi a Madurai saranno le vostre prossime visite. Da Madurai prenderete un volo fino a Colombo alla scoperta dello Sri Lanka, uno dei più bei paesaggi faunistici da osservare nel Sud dell'Asia. L'isola può essere di piccole dimensioni, ma la varietà di habitat e la fauna selvatica

che si trovano qui, potrebbero appartenere ad un paese molto più grande di questo. La vostra prima destinazione sarà la città di collina Kandy. Prima di raggiungere la destinazione avrete l'occasione di scoprire un interessante progetto di conservazione degli elefanti a Pinnawela, famosa per avere il più grande branco di elefanti in cattività nel mondo, avendo l'opportunità di osservare il bagno degli elefanti sulle rive del fiume. Nelle vicinanze di Kandy sarete immersi nello stile di vita di un villaggio locale, scoprendo la loro pratiche di agricoltura. La destinazione seguente sarà il parco nazionale dimenticato dello Sri Lanka, Gal Oya. Con il più grande lago del paese, la fauna è meglio osservarla con un safari in barca, l'unico possibile in Sri Lanka, specialmente il bagno degli elefanti, avrete una prospettiva unica e speciale per guardare gli animali come vengono a bordo dell'acqua a bere. Molte piccole isole offrono uno dei migliori posti al mondo per vedere l'elefante asiatico nel suo habitat naturale. Al Gal Oya Lodge avrete l'unica opportunità di incontrare gli aborigeni dello Sri Lanka, i Veddas. Riferito dai locali come l'ottava meraviglia del mondo, Sigiriya Rock Plateau ed il complesso della fortezza, vi mostreranno la sua importanza archeologica. Finalmente la spiaggia di Nilaveli sarà la vostra prossima destinazione. La spiaggia è composta da fine, polverosa sabbia corallina bianca. Qui potrete osservare la fauna, fare snorkelling, vedere i coralli e rilassarvi sulla spiaggia. Sulla strada di ritorno a Colombo avrete l'occasione di scoprire le antiche rovine e i templi della capitale Anuradhapura la città ha una bellezza da togliere il fiato.



ATTIVITÀ

- Visitare i templi del Tamil Nadu;
- Esplorare l'architettura tradizionale, l'artigianato e la cultura del Sud dell'India al museo Dakshinachitra;
- Visitare l'ex-colonia francese di Pondicherry;
- Giro in barca nella foresta Pichavaram Mangroves;
- Scoprire un interessante progetto di sviluppo di una locale NGO a Chidambaram;
- Visitare il maestoso tempio Gangaikonda Cholapuram;
- Vivere l'esperienza a Bharathanatyam di una performance di danza a Kumbakonam;
- Visitare uno dei più antichi templi dell'India a Thanjavur;
- Visitare il famoso tempio Meenakshee di Madurai;
- Aiutare gli elefanti a fare il bagno e a mangiare nell'orfanotrofio per elefanti a Pinnawela;
- Godersi l'esperienza di andare in una comunità nel villaggio Heeloya, esplorando i giardini e le risaie;
- Visitare il più famoso tempio dello Sri Lanka a Kandy;
- Assistere alla danza culturale di Kandy;
- Esplorare il Parco Nazionale di Gal Oya;
- Scoprire il villaggio dei "Vanniyalletto", "gli abitanti della foresta" e visitare il tempio Mahiyangana;
- Rilassarsi a Nilaveli tra le spiagge bianche dove potrete spendere i vostri giorni a fare snorkeling;
- Visitare l'isola Pigeon uno dei due parchi marini nazionali dello Sri Lanka



PROGRAMMA

1° GIORNO: ARRIVO CHENNAI

In prima mattinata arrivo a Chennai (Madras). Trasferimento a Mahabalipuram in hotel per riposare. Più tardi visita a Dakshinachitra, un centro per la conservazione delle tradizioni, delle arti, dell'artigianato e delle architetture del Sud dell'India. Due ore di visita guidata per visitare ed esplorare l'area. Possibilità di esperienza diretta di arti e mestieri. Ritorno a Mahabalipuram. Pernottamento a Mahabalipuram (C)

2° GIORNO: VISITARE MAHABALIPURAM

Dopo la prima colazione intera giornata per la scoperta di Mahabalipuram. Mamallapuram risale alla dinastia Tamil Pallava nel VII al IX secolo. Le strutture qui, per lo più scavate direttamente nel granito, sono tra i più antichi esempi esistenti di architettura dravidica (sud dell'India). In mattinata avrete una visita guidata del tempio Shore, e il tempio Thirukadalmalai. Il tempio Shore è la struttura più antica della zona, costruito intorno al 700 dC. Tuttavia, a differenza degli altri monumenti, il Tempio Shore è un edificio (non scolpito nella roccia) e la maggior parte della struttura attuale è una ricostruzione, perché venne colpito da un ciclone. Dopo pranzo trasferimento a Pondicherry. Permanenza in hotel e in serata passeggiata intorno alla città. Pernottamento a Pondicherry (C)

3° GIORNO: TRASFERIMENTO PONDICHERRY

Con il suo lungomare e gli ampi viali, è rimasta intatta la cultura e l'architettura dell'ex colonia francese, Puducherry, il nome originale della città. Diversa da qualsiasi altro luogo nel sud dell'India. L'ex colonia francese è stata sistemata nei primi anni del XVIII secolo come un enclave coloniale e conserva un'aria lievemente gallica, sovrapposta su un tipico fondo indiano. Pondicherry è arricchita con la sua meraviglia architettonica e fragranza culturale. Oggi una visita guidata vi permetterà di scoprire le principali attrazioni turistiche. Vi permetterà di visitare Sri Aurobindo Ashram, dove Sri Aurobindo e la Madre spesero il loro tempo per l'elevazione della società, la Chiesa del Sacro Cuore di Gesù e il museo Bharti e Bharthidasan Memorial. È inoltre il luogo di nascita di Subramanya Bharathi, il grande poeta tamil e anche il luogo di nascita del famoso regista M. Night Shyamalan. Più tardi avrete tempo libero per esplorare la città, le spiagge e il lungomare. Potreste camminare lungo la riva del mare, che è sempre pulito, affascinante e sorprendente con la sua bellezza. Pernottamento a Pondicherry (C)

4° GIORNO: VISITARE CHIDAMBARAM TEMPLE

Partenza da Chidambaram. Qui visiterete un interessante progetto di sviluppo di un locale NGO chiamato EKTA. L'ONG promuove campagne per porre fine alla violenza contro le donne, facilita reti per la condivisione esperienziale e l'azione collettiva. Sostiene i cambiamenti politici sensibili al genere ad altre eventuali interessi delle donne e affronta la violenza di genere in particolare. Visiterete il Centro NAMBIKKAI, che ospita 30 ragazze, ed esplorerete le capacità creative in diverse discipline, sport, danza, musica, ecc. Il Centro funziona anche da centro inserimento per donne e bambini in difficoltà. Il pranzo sarà preparato dalle donne di un villaggio locale. Dopo pranzo visita di Pichavaram la foresta delle mangrovie, che si sviluppa attraverso 2800 acri sull'acqua con un gruppo di piccole isole. Su una barca tradizionale si pagaiierà attraverso i cespugli di mangrovie strette dove la barca a motore non potrà arrivare. Dal momento che gli alberi di mangrovie sono fitti, ci sono molti uccelli presenti in questo luogo, sia uccelli indigeni che migratori sono comunemente visti. Nel tardo pomeriggio visiterete il tempio Chidambaram per la puja aarti. Trasferimento a Kumbakonam, notoriamente chiamato il 'tempio città' o 'La Città dei Templi' dato il numero di templi che sono stati costruiti in giro per la città. Check in in hotel. Pernottamento a Kumbakonam (C/P)

5° GIORNO: VISITARE KUMBAKONAM

Dopo colazione visita del tempio Gangaikonda Cholapuram. Il tempio risale al periodo della Chola. Il nome letteralmente significa "la città dei Cholas che sconfissero i Gangas". Gangaikonda cholapuram fa parte del patrimonio mondiale dell'UNESCO. Dopo visita al villaggio Dharasuram. Il villaggio, situato a 3 km da Kumbakonam, è noto per il tempio Airavateswara costruito dal Rajaraja Chola II nel XII secolo AC ed è un simbolo squisito della supremazia di stile architettonico Chola. Il tempio è un monumento riconosciuto dall'UNESCO come patrimonio mondiale. Airavat è l'elefante bianco sacro e il tempio è dedicato al Signore di Airavat. In serata sulla per Bharathanatyam cena vegetariana tradizionale. Pernottamento a Kumbakonam. (C/C)

6° GIORNO: VISITARE TANJORE

La mattina presto partenza per Madurai. Per la strada visita del tempio Brihadishvara a Thanjavur. Thanjavur, altrimenti noto come Tanjore, è una città di governanti Chola ed ha guadagnato popolarità durante il periodo di Chola tra XI e XIV secolo. Secondo una leggenda locale, Thanjavur deriva il suo nome da Tanjan,

un governante asura, che è stato ucciso da Lord Vishnu e Sri Anandavalli Amman per devastare il quartiere e gli è stato concesso come ultimo desiderio che la città potesse portare il suo nome. Il grande Chola imperatore Raja Raja Chola costruì qui il famoso tempio Brahadeshwara o il Grande Tempio. Questo tempio mette in mostra l'architettura indiana ed è un luogo di pellegrinaggio favorito per molti visitatori che visitano Tanjore. Dopo pranzo trasferimento a Madurai. Pernottamento a Madurai (C)

7° GIORNO: TRASFERIMENTO SRI LANKA

Volo da Madurai a Colombo. Trasferimento a Kandy e sulla strada visita all'orfanotrofio degli elefanti a Pinnawela. Costruito per piccolo elefanti orfani, l'orfanotrofio è ora un terreno di coltura con il proprio gregge. Casa per più di 80 elefanti, questo è il posto per vedere i più piccoli essere nutriti artificialmente e gli adulti camminare fianco a fianco giocando nel fiume. È possibile contribuire a fare il bagno degli elefanti e nutrire questi meravigliosi animali. Dopo la visita check in in hotel. Pernottamento a Kandy (C)

8° GIORNO: VISITARE KANDY

Dopo colazione si procede per il villaggio Heeloya. Accolti dalla gente della comunità. Godetevi il rinfresco locale e il thè alle erbe. Camminata nel villaggio attraverso giardini e risaie. Una guida della comunità locale vi mostrerà molte spezie locali, frutta e verdura nei giardini di casa dei contadini del villaggio. La destinazione è la cascata del villaggio. Godetevi la vista e la serenità della cascata. Camminata fino ad una casa di agricoltori a provare un pranzo tradizionale con riso al curry e verdure coltivate biologicamente. Procederete di nuovo verso Kandy. Visita al tempio della reliquia del dente di Buddha. Pernottamento a Candy (C/P)

9° GIORNO: TRASFERIMENTO PARCO GAL OYA

In mattinata trasferimento al Parco Nazionale di Gal Oya. Check in in un eco resort nella foresta. Il parco nazionale di Gal Oya è il parco più intatto dei parchi nazionali dello Sri Lanka. Esso comprende il più grande corpo d'acqua verso l'interno del paese, il lago Senanayake Samudraya. Molte piccole isole offrono uno dei migliori posti al mondo per vedere l'elefante asiatico nel suo habitat naturale. Nel pomeriggio un safari in barca sul lago, dove si possono osservare molti animali selvatici e molti splendidi uccelli. Pernottamento a Gal Oya (C/C)

10° GIORNO: INCONTRARE COMUNITÀ "VANNIYALETTO"

Dopo la prima colazione, incontro con i Vedda (Vanniyaletto), la popolazione nativa dello Sri Lanka. "Vedda" o cacciatore è il nome dato loro dai cingalesi, un altro gruppo etnico del paese, mentre in Tamil si usa "Veden". Si fanno chiamare "Vanniyaletto", cioè gli abitanti della foresta. Visita del loro villaggio e rappresentazione del loro stile di vita e delle loro pratiche culturali. Andrete al tempio Mahiyangana, uno dei templi dove Buddha si fermò durante la sua prima visita dell'isola e uno dei più sacri luoghi dello Sri Lanka. Pernottamento a Gal Oya (C/C)

11° GIORNO: SCOPRIRE SIGIRIYA

Dopo colazione trasferimento a Sigiriya. Lungo la strada, tappa alla statua di Buddha Avukana, nei pressi Kalawewa (grande serbatoio) costruito dal re Dhatusena, padre di re Kashyapa che ha costruito la fortezza di Sigiriya. Visita alla fortezza di Sigiriya, risalente al Mesolitico, con più di 5000 anni. La salita di questa antica fortezza, conosciuta anche come Lion Rock, presenta affreschi e graffiti.

12° GIORNO: TRASFERIMENTO SPIAGGIA DI NILAVELI

Dopo colazione trasferimento alla spiaggia di Nilaveli. La spiaggia è composta da fine e polverosa bianca sabbia corallina e dove l'acqua del mare arriva all'altezza della vita per centinaia di metri. Il lungo tratto di spiaggia inizia dalla frazione di Uppuveli, appena a nord di Trincomalee e continua attraverso Nilaveli a Kuchchaveli dopo di che le giungle del nord dell'isola prendono il sopravvento. Di fronte alle calme acque dell'Oceano Indiano, Nilaveli è una località turistica costiera situata a circa 20 km nord-ovest di Trincomalee, Sri Lanka. Nilaveli offre ai suoi turisti palme che ondeggiano sopra la sabbia dorata, ed è stata considerata una delle migliori spiagge dello Sri Lanka, invitandovi a trascorrere le giornate crogiolandovi al sole, tra snorkeling, immersioni, pesca e godendovi la vita. Check in hotel e relax sulla spiaggia. Pernottamento a Nilaveli (C/C)

13° GIORNO: RELAX SPIAGGIA DI NILAVELI

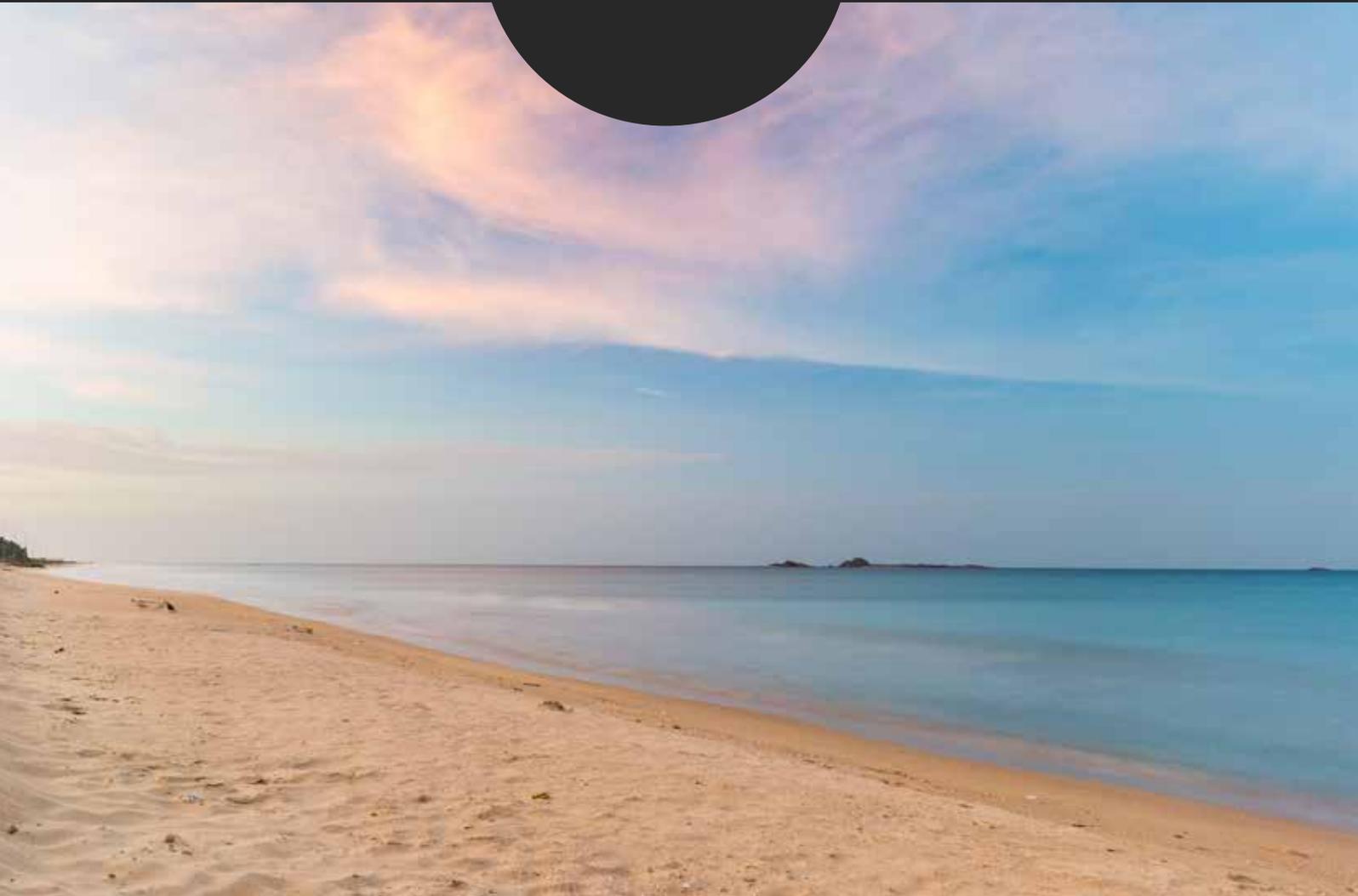
Trascorrerete questi giorni di riposo in spiaggia o facendo snorkeling. Visita a Pigeon Island, oppure potrete organizzare da soli eventuali attività extra come ad esempio la visita alla bellissima isola piccione. Pigeon Island National Park è uno dei due parchi nazionali marini dello Sri Lanka. Il parco nazionale si trova a 1 km al largo della costa di Nilaveli, una città costiera nella provincia orientale. Il nome dell'isola deriva dal piccione roccia che l'ha colonizzata. Il parco nazionale contiene alcune delle migliori barriere coralline rimanenti nello Sri Lanka. Pigeon Island è stato designata come un santuario nel 1963. Nel 2003 è stato rinominato come parco nazionale. Questo parco nazionale è il 17° in Sri Lanka. L'isola è stata utilizzata come poligono di tiro durante il periodo coloniale. Pigeon Island è una delle numerose aree protette colpite dallo tsunami nell'Oceano Indiano nel 2004. Pernottamento a Nilaveli (C/C)

14° - 15° GIORNO: RELAX SPIAGGIA DI NILAVELI

Trascorrerete questi giorni di riposo in spiaggia o facendo snorkeling. Visita a Pigeon Island, oppure potrete organizzare da soli eventuali attività extra come ad esempio la visita alla bellissima isola piccione. Pigeon Island National Park è uno dei due parchi nazionali marini dello Sri Lanka. Il parco nazionale si trova a 1 km al largo della costa di Nilaveli, una città costiera nella provincia orientale. Il nome dell'isola deriva dal piccione roccia che l'ha colonizzata. Il parco nazionale contiene alcune delle migliori barriere coralline rimanenti nello Sri Lanka. Pigeon Island è stato designata come un santuario nel 1963. Nel 2003 è stato rinominato come parco nazionale. Questo parco nazionale è il 17° in Sri Lanka. L'isola è stata utilizzata come poligono di tiro durante il periodo coloniale. Pigeon Island è una delle numerose aree protette colpite dallo tsunami nell'Oceano Indiano nel 2004. Pernottamento a Nilaveli (C/C)

16° GIORNO: VISITARE ANURADHAPURA

Visita di Anuradhapura, l'antica capitale dello Sri Lanka dal IV a.C a XI d.c. la città ha una bellezza da togliere il fiato. Vedrete Jayasri Maha Bodhi (il fico sacro), la statua di Buddha Samadhi, le sculture in pietra nel tempio di Isurumuniya, la statua di Ruwanweli e molte altre attrazioni di questa vivace città di 2500 anni. Pernottamento a Anuradhapura (C)





Sri Lanka e Maldive



www.consciousjourneys.com



L'ITINERARIO

16 Giorni

Questo tour mostrerà la maestosa natura, la ricca cultura e le splendide spiagge dello Sri Lanka e delle Maldive. L'itinerario spazierà tra antiche rovine, siti patrimonio dell'UNESCO, piantagioni di spezie, coltivazioni biologiche e persino un safari per ammirare i magnifici elefanti e i leopardi nel Parco Nazionale di Kumana, per finire in bellezza vi porteremo in una fantastica isola delle Maldive dove avrete la possibilità di rilassarvi su una delle isole più belle e fuori dalle normali rotte turistiche dell'arcipelago oltre a poter effettuare attività acquatiche. Questo itinerario è studiato appositamente come viaggio di nozze per coppie che amano fare attività all'aperto e scoprire nuove culture senza dover rinunciare al comfort e al rilassamento su spiagge incontaminate. Un nostro autista, che parla italiano, si prenderà cura di tutti i vostri trasferimenti in Sri Lanka. La scoperta partirà dall'antica capitale di Anuradhapura per arrivare alla maestosa fortezza di Sigiriya e al bellissimo Tempio di Kandy. Qui avrete anche l'opportunità di conoscere i contadini locali di Matale, durante la visita alle fabbriche di cioccolato e spezie per scoprirne i processi di lavorazione e al villaggio Heeloya, per scoprire pratiche agricole tradizionali. La destinazione successiva sarà Mahiyangana, con un incontro con i Vedda (Vanniyaleto), la popolazione indigena dello Sri Lanka. Arugam Bay vi mostrerà uno Sri Lanka differente. Situata

alla 'fine della strada' ovvero all'estremità della costa orientale del paese, a 320km ad Est di Colombo, è il posto ideale per chi ami la vita rurale e l'atmosfera avventurosa della giungla. Chiamata 'Ullai' dai locali, è una destinazione turistica molto nota per il surf. Oltre al surf, ci sono molte altre attività tra cui scegliere: tour della laguna, osservazione degli uccelli e degli elefanti, visita al Parco Nazionale Kumana, il monastero di Kudumbigala, antichi siti e rovine archeologiche. Se siete amanti della natura, potrete percorrere a piedi o in jeep i 10-15 km che copre la laguna verso Sud prima dell'alba. Essendo un'area ricca di storia, nella giungla è facile trovare i resti della antica cultura buddhista. Ad Arugam Bay, vi sarà offerto un pranzo al villaggio di Panama preparato dalla comunità locale e visiterete il tempio di Kudumbigala. Le ultime due tappe dell'itinerario, lungo il tragitto per tornare a Colombo, saranno Tangalle, dove potrete visitare il progetto per la conservazione delle tartarughe, e la deliziosa spiaggia di Mirissa, luogo ideale per rilassarvi e riposarsi prima di lasciare il paese. Alle Maldive sarete accolti in un bellissimo eco-resort sul mare nell'isola di Hanimaadhoo dove oltre a rilassarvi su spiagge incontaminate potrete partecipare ad attività di conservazione del centro di conservazione presente all'interno del resort.



ATTIVITÀ

- esplorare Anuradhapura, l'antica capitale dello Sri Lanka
- visitare il Tempio d'oro di Dambulla
- fare un' escursione alla fortezza di Sigiriya, che risale al periodo Mesolitico
- osservare la lavorazione che subiscono cacao e spezie a Matale
- godersi un'esperienza in comunità presso l' Heeloya Village, scoprendo gli orti biologici e le risaie
- visitare il famoso Tempio del Dente sacro a Kandy
- assistere ad un'esibizione di danza tradizionale a Kandy
- incontrare la popolazione indigena dello Sri Lanka, i Vedda
- provare il surf o rilassarvi sulla spiaggia di Arugam Bay
- ammirare la natura selvaggia del Parco Nazionale di Kumana (Yala East) durante un fantastico safari in Jeep
- assaporare un tradizionale pranzo cingalese in una delle case del villaggio a Panama
- visitare l'antico tempio di Lahugala, il Magul Maha Viharaya
- esplorare i villaggi di Uraniya e Lahugala, dove i contadini praticano l'agricoltura biologica
- cercare di avvistare le tartarughe mentre depongono le uova durante la visita al progetto di Tangalle
- stendersi su un' amaca e lasciarsi cullare da una gentile brezza sulla bellissima spiaggia di Mirissa
- rilassarvi sulla spiaggia dotata di ombrelloni di paglia e lettini per prendere il sole,
- scoprire la diversità marina con escursioni di snorkeling, guidati dai biologi marini
- organizzare un' immersione presso il centro diving, che garantisce il massimo livello di qualità e professionalità
- fare un giro in kayak per esplorare la laguna di Hanimaadhoo
- fare yoga all'aria aperta, in mezzo alla natura
- unirsi alle spedizioni in barca per il monitoraggio dei delfini
- fare escursioni giornaliere per scoprire isole deserte
- fare tour in bici per scoprire l'ambiente e la cultura locali
- rilassarvi nella piscina di acqua marina
- coccolarsi in una spa in cui i trattamenti combinano esperienze spirituali e meditative per raggiungere il benessere di corpo e mente



PROGRAMMA

1° GIORNO: ARRIVO A COLOMBO - SIGIRIYA

Arrivo all'aeroporto di Colombo, incontro con i nostri operatori all'uscita del terminal e trasferimento attraverso la campagna a Sigiriya nella provincia centrale dello Sri Lanka, Dambulla. Pernottamento a Sigiriya (C)

2° GIORNO: VISITA AD ANURADHAPURA

Dopo colazione, visita ad Anuradhapura, l'antica capitale dello Sri Lanka dal IV a. C. all' XI secolo d.C. La città è di una bellezza tale da togliere il fiato. Vedrete lo Jayasri Maha Bodhi (il fico sacro), la statua del Samadhi Buddha, le sculture in pietra nel tempio di Isurumuniya, la stupa di Ruwanweli e tante altre attrazioni in questa vibrante città di 2500 anni.

Dopo pranzo, trasferimento a Sigiriya. Lungo la strada, sosta alla statua dell'Avukana Buddha, vicino al Kalawewa (grande serbatoio) costruito dal re Dathusena, padre del re Kashyapa che costruì la fortezza di Sigiriya. Sulla via del ritorno, visita al tempio d'oro di Dambulla.

Pernottamento a Sigiriya (C).

3° GIORNO: VISITA SIGIRIYA

Dopo colazione, visita alla fortezza di Sigiriya, che risale al periodo Mesolitico ed ha più di 5000 anni. Godetevi la scalata verso questa antica fortezza, voluta dal re Kashyapa. Conosciuta anche come Lion Rock, presenta interessanti affreschi e graffiti. A seguire, trasferimento a Kandy. Lungo la strada, sosta alle fabbriche di cioccolato e spezie di Matale, per scoprire che tipo di lavorazione subiscono. Visita presso l'orto biologico di un coltivatore di cacao per scoprire le tecniche di coltivazione di questa pianta. Pranzo tradizionale presso la comunità. Arrivo a Kandy e check in presso l'albergo.

Pernottamento a Kandy. (C, P)

4° GIORNO: VISITA A KANDY

Dopo colazione, trasferimento al villaggio di Heeloya e accoglienza nella comunità locale. Sarà offerto un rinfresco e tè alle erbe locali. Passeggiata attraverso il villaggio per osservare gli orti biologici e le risaie. La guida locale vi mostrerà molte spezie locali, verdure e frutta coltivate dalla comunità. Si giunge infine alla cascata del villaggio. Godetevi il panorama e la serenità del luogo. Al ritorno, sosta nella casa di un contadino per assaporare il tradizionale riso al curry preparato con verdure

biologiche. Ritorno a Kandy. Visita del Tempio del Dente, che custodisce la reliquia del sacro dente di Buddha, ed esibizione di danza tradizionale in serata. Pernottamento a Kandy. (C, P)

5° GIORNO: INCONTRO CON I VEDDA

Dopo colazione, trasferimento a Mahiyangana e incontro con i Vedda (Vanniyaleto), la popolazione nativa dello Sri Lanka. 'Vedda' (o cacciatore) è il nome dato loro dai Sinhalesi, altro gruppo etnico del paese, mentre nel Tamil usano 'Veden'. Loro stessi si definiscono 'Vanniyaleto' ovvero 'abitanti della foresta'. Visita del loro villaggio e illustrazione del loro stile di vita e delle pratiche culturali. Si prosegue verso il Tempio Mahiyangana, uno dei luoghi in cui si fermò Buddha durante la sua prima visita dell'isola ed uno dei più sacri dello Sri Lanka. Pernottamento a Mahiyangana. (C, P)

6° GIORNO: SPIAGGIA AD ARUGAM BAY

Dopo colazione, trasferimento ad Arugam Bay, una distesa di sabbia soffice a forma di mezza luna, rinomata come uno dei luoghi migliori per fare surf del paese. Ci si può mettere alla prova su di una tavola o semplicemente rilassarsi, fare un tuffo o passeggiare sulla spiaggia.

Pernottamento ad Arugam Bay (C).

7° GIORNO: SAFARI ALLO YALA NATIONAL PARK

Al mattino presto, partenza per una jeep safari nel Parco Nazionale di Kumana (Yala East); colazione al sacco. Dopo il safari, lungo il tragitto per il villaggio di Panama, sosta al tempio indù Okanda e al monastero buddhista di Kudumbigala. Pranzo presso una delle abitazioni del villaggio di Panama. Ritorno ad Arugam Bay. Tempo libero.

Pernottamento ad Arugam Bay. (C, P)

8° GIORNO: VISITA PROGETTO DELLE TARTARUGHE

Al mattino presto, giro in canoa nella laguna di Pottuvil. Ritorno in albergo per la colazione.

A seguire, trasferimento ai villaggi di Uraniya e Lahugala, dove i contadini locali praticano un'agricoltura biologica. Godetevi il pranzo presso la comunità locale ad Uraniya e dopo visita all'antico tempio Magul Maha Viharaya a Lahugala. A seguire, si procede verso Tangalle. Dopo cena, visita al progetto per la conservazione delle tartarughe. Si potrà assistere ad uno spettacolo molto raro: l'arrivo delle tartarughe marine sulla



spiaggia per deporre le uova. Ritorno in albergo.
Pernottamento a Tangalle (C, P)

9° GIORNO: RELAX SULLA SPIAGGIA DI MIRISSA

Dopo colazione, trasferimento a Mirissa. Godetevi un giorno libero per rilassarvi sulla spiaggia, gustarvi una noce di cocco fresca, dondolare su un'amaca o godervi la brezza, trascorrendo le ultime ore nello Sri Lanka al meglio.
Pernottamento a Mirissa (C).

10° GIORNO: TRASFERIMENTO AD HANIMAADHOO

Trasferimento a Colombo e partenza con volo internazionale per Male. Una volta arrivati all'aeroporto internazionale di Malé, incontro con i nostri operatori all'uscita del terminal e trasferimento ai voli interni per Hanimadhoo; trasferimento in auto presso il resort. Check in e tempo libero per riposare.
Pernottamento ad Hanimadhoo. (C, C)

11 GIORNO: RELAX SULLA SPIAGGIA

Dopo colazione, tempo libero per assaporare la splendida atmosfera dell'eco-resort e per scoprire tutti i servizi disponibili, come il ben attrezzato centro fitness, la spiaggia privata, la piscina di acqua marina, la Spa, il centro per la Conservazione e il centro per le immersioni. Prendetevi del tempo per organizzare la vostra settimana alle Maldive.
Pernottamento a Hanimadhoo (C, C)

12° GIORNO: SNORKELING PER LA CONSERVAZIONE

Dopo colazione, ci si può unire ai biologi marini per fare snorkeling e ammirare la barriera corallina.
Si ha la possibilità di contribuire concretamente a questo processo attraverso iniziative come "lo snorkeling per la conservazione" che si inserisce in un quadro più ampio di monitoraggio. È possibile partecipare alle attività del centro per scoprire gli sforzi quotidiani che occorrono per realizzare

programmi all'interno della struttura ed essere coinvolti dai biologi marini nel loro lavoro scientifico.
Il Centro per la Conservazione ha sviluppato una serie di 'attività responsabili' per i turisti (snorkeling, osservazione dei delfini ecc.) così da raggiungere due obiettivi in uno: divertimento per i turisti e monitoraggio ambientale. Dopo il tour, tempo libero per rilassarsi in spiaggia o fare attività in autonomia nel resort.
Pernottamento a Hanimadhoo. (C,C)

13° GIORNO: TOUR CULTURALE DELL' ISOLA IN BICI

Al mattino si parte alla scoperta della diversità culturale dell'isola. Hanimadhoo è un luogo autentico e gli abitanti accolgono calorosamente tutti i visitatori. Durante il tour scoprirete le tradizioni e la cultura degli abitanti dell'isola. Si avrà anche l'occasione di informarsi su specifici programmi di educazione ambientale in collaborazione con le scuole locali. Il resto della giornata sarà libero.
Pernottamento a Hanimadhoo (C,C)

14° GIORNO: LIBERTÀ E RELAX

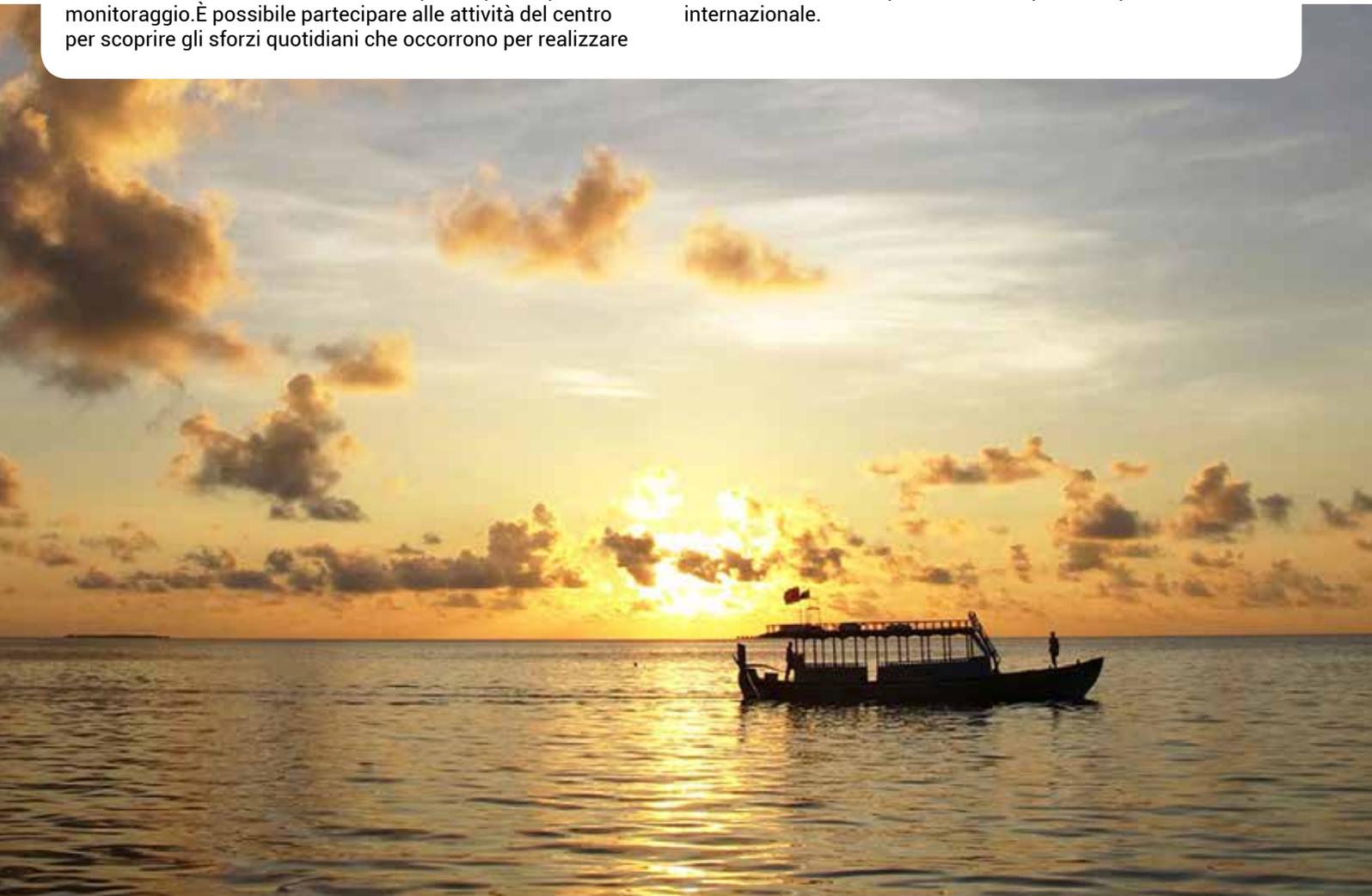
Giorno libero per esplorare l' isola, per rilassarsi sulla spiaggia o fare snorkeling. Possibilità di organizzare attività extra in autonomia, come immersioni o trattamenti in una spa.
Pernottamento a Hanimadhoo (C,C)

15° GIORNO: LIBERTÀ E RELAX

Giorno libero per esplorare l' isola, per rilassarsi sulla spiaggia o fare snorkeling. Possibilità di organizzare attività extra in autonomia, come immersioni o trattamenti in una spa.
Pernottamento a Hanimadhoo (C,C)

16° GIORNO: TRASFERIMENTO IN AEROPORTO

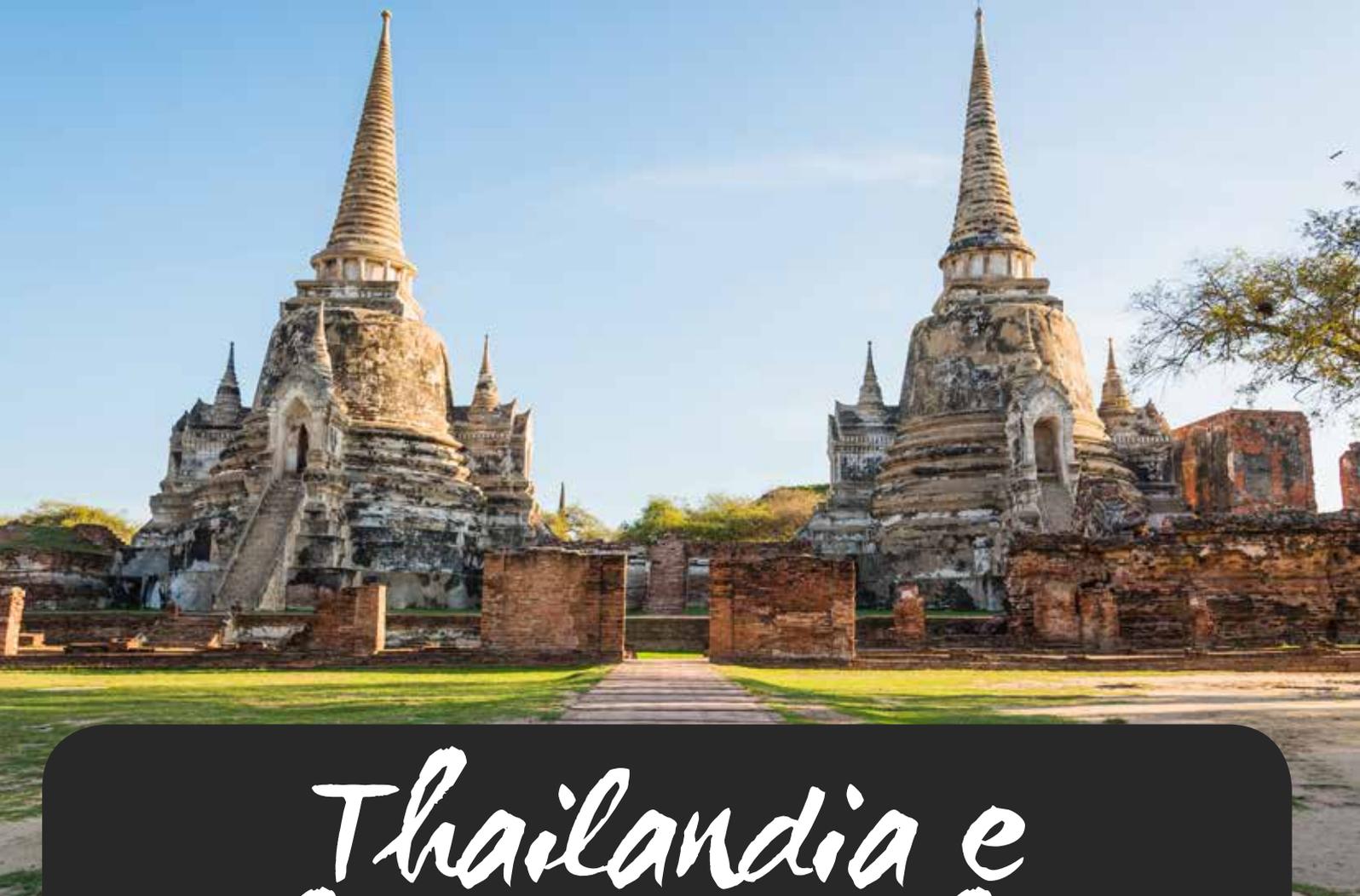
Trasferimento all'aeroporto di Malé e partenza per il volo internazionale.






Conscious Journeys
www.consciousjourneys.com





Thailandia e Koh Lipe o Koh Tao



www.consciousjourneys.com



L'ITINERARIO

16 Giorni

Non c'è dubbio che la Thailandia sia una delle migliori destinazioni per i viaggi di nozze, non solo in Asia ma in tutto il mondo. Una fuga romantica sullo sfondo di acque turchesi e spiagge bianche, ma arricchita da un incredibile patrimonio culturale. Questo itinerario unico, creato da Conscious Journeys, è dedicato a coloro che vogliono viaggiare in modo ecologico. Una crociera sul fiume Chao Phraya vi condurrà attraverso l'antica capitale di Ayutthaya, sarete ospiti di una tribù stanziata in una zona collinare e soggiornerete in un remoto eco resort, immerso nella foresta, e poi vi rilasserete su una delle isole più belle del mondo; a seconda della stagione infatti potrete rilassarvi sulla meravigliosa isola di Koh Lipe, nel mare delle Andamane o nel cuore del golfo del Siam sull'isola di Koh Tao da aprile a settembre. Per tutto l'itinerario sono stati selezionati hotel ricchi di fascino, ma anche rispettosi delle politiche sul turismo sostenibile, con dipendenti e fornitori locali. Dopo i primi due giorni a Bangkok, da cui partirà il viaggio alla scoperta di questo paese, lungo la strada verso Chiang Rai visiterete i più importanti siti culturali e storici. Su di una tradizionale chiatte per il trasporto del riso farete una rilassante crociera tra Bangkok e la città di Ayutthaya, patrimonio

dell'UNESCO. La crociera permette di visitare il vecchio Siam ed osservare l'affascinante vita delle popolazioni che vivono lungo il fiume Chao Phraya.

A Chiang Rai e Chang Mai sarete ospitati in sistemazioni eco-friendly su base comunitaria incastonate tra le colline della Thailandia del Nord. Questi soggiorni presso le tribù offrono la possibilità di combinare la conoscenza delle tribù stesse con tour ecologici di trekking e con lezioni di batik Hmong. I guadagni prodotti da tali soggiorni contribuiscono alla creazione di progetti a sostegno delle tribù locali, per migliorare le loro condizioni di vita. Infine, da Chiang Mai un volo vi condurrà a sud, dove il perfetto hotel 'zen' vi sta aspettando. Non solo per l'eccezionale posizione su una delle più belle spiagge della Thailandia o per i superbi scenari panoramici, ma soprattutto per l'anima del luogo stesso. Il resort offre lezioni di Yoga, trattamenti benessere e curativi ed anche percorsi per lunghe passeggiate sull'isola. E' possibile anche praticare scuba-diving o nuotare in completa tranquillità. È possibile fare questo incredibile viaggio di nozze durante tutto l'anno soggiornando da ottobre a marzo nell'isola di Koh Tao mentre da aprile a settembre nell'isola di Koh Tao. Entrambi gli hotel selezionati sulle due dispongono anche di un eccellente ristorante specializzato nella preparazione di piatti a base di pesce, sempre freschissimo, situato più internamente, per garantire relax, comfort e tranquillità ai clienti.



ATTIVITÀ

- visitare il Tempio del Buddha di smeraldo, il Grande Palazzo reale e il Tempio del Buddha disteso a Bangkok
- visitare una comunità di contadini a Bangkok, dove si coltivano fiori di loto
- provare un tradizionale massaggio Thai eseguito da terapisti ipovedenti
- prendere un treno lungo la Death Railway verso River Kwai Bridge
- esplorare Damnernsaduak, il più adorabile e pittoresco mercato galleggiante della Thailandia
- godersi una meravigliosa crociera sul fiume Chao Phraya in direzione di Ayutthaya, osservando la vita rurale lungo il fiume
- visitare la residenza reale estiva di Bang Pa In e il monastero neogotico buddista,
- visitare l'antica capitale e sito dell'UNESCO di Ayutthaya
- osservare le scimmie che vivono tra le rovine di un tempio Khmer nel villaggio di Lopburi
- visitare i siti UNESCO di Sri-Satchanalai e Sukhothai
- visitare l'antico tempio di Lampang
- scoprire a Chang Rai informazioni sulle varie tribù della

Thailandia

- conoscere le condizioni di vita delle persone che vivono vicino al fiume Mekong
- godersi un tradizionale spettacolo culturale eseguito dagli abitanti dei villaggi Hmong e Lahu
- conoscere le tradizioni Lahu, le credenze e il loro modo di vivere
- godersi una crociera sul fiume Mekong nella città di Chiang Khong
- esplorare il villaggio di Ban Had Krai, dove i pescatori locali condivideranno le loro esperienze circa la cattura del famoso pesce gatto gigante
- passeggiate lungo i villaggi di Chang Rai e Chang Mai
- visitare la casa di uno sciamano, in cui sarà possibile conoscere la sua pratica spirituale
- visitare le foreste del nord della Thailandia e gli sforzi per ripristinare l'ecosistema boschivo in un vivaio della Fondazione Himmapaan
- gustare una deliziosa cena Thai e guardare una danza tradizionale Lisu
- visita al villaggio Muang Guert osservando paesaggi mozzafiato dell'piantagione di tè
- imparare a preparare un autentico pasto Thailandese.
- vivere le stupende isole di Koh Tao o Koh Lipe

PROGRAMMA

1° GIORNO: ARRIVO A BANGKOK

Arrivo all'aeroporto Suvarnabhumi al mattino (suggeriamo un volo che arrivi per le 8:00) e incontro con la nostra guida all'uscita del terminal. Trasferimento in auto all'albergo e check in. Più tardi in mattinata la guida vi condurrà presso il molo del Mahasawat Canal per iniziare un Canal Tour. Una barca tradizionale vi porterà presso le attrazioni principali, come la Lotus Farm o Water Lily Farm, dove potrete raccogliere i fiori di loto o pagaiare in questo meraviglioso scenario. Di seguito si scoprirà come si preparano i Crackers di riso, si assaggeranno i migliori snack locali e si gusterà un pranzo tipico in un ristorante tradizionale. Dopo pranzo, prosegue il tour in barca presso un campo di frutta biologica: su di un trattore (se disponibile) si attraverseranno le aree coltivate, in cui sono banditi pesticidi e sostanze chimiche. Potrete gustare la frutta di stagione. Lungo la via del ritorno visita a Wat Arun, il tempio dell'alba, costruito in stile Khmer. Ritorno in albergo. Pernottamento a Bangkok (P)

2° GIORNO: VISITA A BANGKOK

Colazione americana in hotel. Trasferimento a Wat Traimit, famoso per la sua immagine del Buddha fatta da 5,5 tonnellate di oro puro. Dopo aver attraversato le vivaci strade di China town, raggiungerete il Palazzo Reale, costruito nel 1782, con i suoi tetti d'oro e marmo che brillano al sole. Questo tour vuole mostrare lo splendore dell'antica architettura thailandese, l'importanza del buddismo e l'alto rispetto che i thailandesi nutrono per la monarchia. È inoltre possibile visitare il Wat Phra Kheo (Tempio del Buddha di Smeraldo), la Torre dei Nove Pianeti, la Sala dell'Incoronazione e la Sala delle esequie (la Sala dell'incoronazione e la Sala funeraria sono chiuse durante i fine settimana e nei giorni festivi). Si prosegue verso Wat Po, con il suo imponente Buddha disteso lungo circa 46 metri, luogo famoso per la scuola di massaggio tradizionale thailandese. Nel tardo pomeriggio, possibilità di provare un massaggio tradizionale thailandese dal terapeuta ipovedente. È un invito ad accendere i sensi: al buio non si può fare affidamento sulla vista, bisogna concentrarsi sulle altre sensazioni. Inizierete con un workshop introduttivo con persone non vedenti. Poi la guida vi condurrà a camminare con il bastone fino alla mostra delle tenebre in cui vi renderete conto dell'importanza dei sensi. L'esperienza dura un'ora ed è progettata per offrire un'idea di come vivono le persone non vedenti. È un'esperienza preziosa, che consente di esplorare gli altri quattro sensi e può persino cambiare il nostro punto di vista. In seguito, potrete sperimentare un massaggio thailandese eseguito da un terapeuta ipovedente (si può scegliere tra 60 minuti di massaggio corporeo o 60 minuti di massaggio ai piedi). Lasciamo che i terapisti dimostrino il loro talento unico per il massaggio, in quanto sono in grado

di concentrarsi completamente sul loro senso del tatto in un modo in cui gli altri non possono. Rientro in hotel per una notte. (C)

3° GIORNO: VISITA A DAMNERN SADUAK

Bangkok – Damnern Saduak – Kanchanaburi – Bangkok
Colazione americana in hotel. Partenza per Damnernsaduak, il mercato galleggiante più vivace e pittoresco della Thailandia. Le persone dei villaggi vicini arrivano sulle vie navigabili con i loro sampan carichi per vendere o barattare tutti i tipi di merci, inclusi ortaggi, frutta e fiori, offrendo ai visitatori scene tipiche della vita di campagna in Thailandia. Dal mercato, si prosegue con la visita alla grotta di Krasae dove attualmente si trovano alcune statue di Buddha. Lungo la strada, camminando sulla vecchia linea ferroviaria con una parte spettacolare della 'Ferrovia della morte', che corre accanto a ripidi pendii della montagna. È una delle parti più interessanti della ferrovia grazie ai ponti in legno; inoltre è ancora in costruzione. Pranzo presso un ristorante locale. Trasferimento in treno lungo la ferrovia della Morte fino al ponte sul fiume Kwai, costruito da prigionieri di guerra e lavoratori asiatici. All'arrivo al ponte, tempo libero per godere di una vista spettacolare della zona. Rientro in hotel a Bangkok. (C,P)

4° GIORNO: CROCIERA AD AYUTTHAYA

Colazione americana in hotel. Check-out e partenza dall'hotel alle 07:00 circa verso il Palazzo reale di Bang Pa-In o il Palazzo d'Estate, situato a 53 km da Bangkok. Un fantastico pranzo thailandese sarà servito su una tradizionale chiatte per il trasporto del riso, sulla quale vi godrete una crociera lungo il maestoso Chao Phraya, "Fiume dei Re". Dopo pranzo, esplorerete il resto dell'isola incorniciata da tre fiumi significativi, Chao Phraya, Lopburi e Pasak. Con i suoi templi storici, i palazzi e le architetture dell'antico regno di Ayutthaya, questo è uno dei siti storici più preziosi della Thailandia. L'area copre 715 acri ed è stata inserita nell'elenco dei patrimoni dell'umanità dell'UNESCO dal 1991, in quanto conserva le testimonianze di uno dei più grandi regni della storia dell'Indocina. Successivamente continua il viaggio verso Sukhothai, che fu la capitale del primo regno del Siam nei secoli XIII e XIV, con arrivo previsto nel tardo pomeriggio. Check-in in hotel, cena e pernottamento a Sukhothai (C,P,C)

5° GIORNO: VISITA A SUKHOTHAI

Colazione americana in hotel, check-out e partenza per visitare il parco storico di Sukhothai. Dopo visita al Wat Pra That Su Thon Mongkon Khiri, un tempio in stile Lanna con un enorme statua del Buddha sdraiato, di dimensioni tali da poter essere avvistato a distanza. Pranzo presso un ristorante locale. Poi si prosegue per visitare la città di Phrae chiamata "Ban Thong Hong", un famoso villaggio per la particolare "Mor-Hom", una tradizionale maglietta in cotone, colorata attraverso l'uso di



erbe tintorie naturali, che si trova in tutta la Thailandia con il marchio "Made in Phrae". Il viaggio prosegue verso Chiang Rai: fondata dal re Mangrai nel 1262, divenne la capitale della dinastia Mangrai. Check-in presso il Lanjia Lodge, dopo un drink di benvenuto, il padrone di casa, Lanjia, farà una panoramica dei vari popoli tribali della Thailandia, in particolare l'Hmong e il Lahu, che vi ospiteranno durante questa parte del tour. Si apprenderanno le tecniche di sostentamento delle persone che vivono vicino al fiume Mekong e il famoso pesce gatto gigante (localmente noto come Pla Buek), che è il più grande pesce d'acqua dolce del mondo, trovato in questa zona del fiume. In serata, sontuosa cena con prelibatezze locali, seguita da uno spettacolo culturale eseguito dagli abitanti di Hmong e Lahu. Pernottamento al Lanjia Lodge. (C, P, C)

6° GIORNO: PASSEGGIATA AL VILLAGGIO CHIANG RAI

Dopo colazione, inizierete la giornata con un tour presso i vicini villaggi di Hmong e Lahu, chiamato "Baan Kiew Karn". Scoprirete le loro tradizioni, le loro credenze e il loro modo di vivere. Vi sarà mostrato come creare un batik o, per chi fosse interessato, come creare e posizionare trappole per animali. Visiterete anche lo sciamano del villaggio che sarà lieto di condividere con voi la sua conoscenza della cultura Hmong. Più tardi, viaggerete su un pick-up verso il villaggio di Baan Muang Karn, dove salirete a bordo di una barca per una crociera lungo il fiume Mekong verso la città di Chiang Khong. Il pranzo verrà servito in un ristorante locale vicino al fiume. Nel pomeriggio, tour a piedi attraverso la città. Opportunità di visitare i templi buddisti e il villaggio di Ban Had Krai, dove i pescatori saranno desiderosi di condividere le loro esperienze sulla cattura del famoso pesce gatto gigante. Ultima tappa della giornata sarà il tempio di Phra That Jom Meng, situato sulla cima di una montagna, offre le viste più panoramiche del bacino del fiume Mekong con il Laos sullo sfondo. Ritorno al lodge per rilassarsi e prepararvi per una deliziosa cena alla scoperta dei sapori unici della cucina locale. Pernottamento al Lanjia Lodge. (C,P,C)

7° GIORNO: CROCIERA SUL FIUME MEKONG

Dopo la prima colazione, check-out e partenza alle 07:00 per una gita in barca sul famoso "fiume MaeKong" verso il Triangolo d'oro (incluso), dove i fiumi Sop Ruak e Mekong creano un confine naturale tra Thailandia, Myanmar e Laos. Sosta per una breve visita alla House of Opium, dove sono

esposte fotografie e documenti sulla produzione di oppio, diffusa in questa bellissima e ricca regione nel nord della Thailandia. Pranzo in un ristorante locale. A seguire visita al Wat Rong Khun (o White Temple), progettato e costruito dal famoso artista Chalermchai Kositpipat nel 1997. Il viaggio prosegue verso Chiang Mai attraverso la strada panoramica di Doi Saket. Chiang Mai un tempo era la capitale del Regno Lanna (1296-1768) che in seguito divenne il Regno di Chiang Mai dal 1774 al 1939. Arrivo a Chiang Mai. Check-in al Lisu Lodge dove sarete accolti con un drink di benvenuto. Tempo libero per godersi le viste panoramiche del Lisu Lodge fino alla cena tradizionale thailandese. Pernottamento a Lisu lodge. (C,P,C)

8° GIORNO: PASSEGGIATA AL VILLAGGIO DI CHIANG MAI

Dopo colazione la guida di Lisu ti accompagnerà a fare una passeggiata nel villaggio. La prima tappa è il tempio Ton Lung, un luogo in cui la gente del posto va per avere una guida spirituale. Il giardino delle erbe del tempio ha molte piante medicinali, che vengono utilizzate dagli abitanti del villaggio. La prossima tappa è la casa dello sciamano. Sorvegliando una tazza di tè e parlerete con lui della sue pratiche spirituali. Rientro a Lisu Lodge per un gustoso pranzo thailandese. Dopo pranzo, passeggiata con la nostra guida attraverso le risaie, visita al vivaio di Himmapaan e all'orto dove vengono coltivati ortaggi e frutta biologici per gli ospiti del lodge. È un'occasione per conoscere la flora del nord della Thailandia e gli sforzi per ripristinare l'ecosistema forestale in un vivaio della Fondazione Himmapaan. Il resto della giornata sarà libero. Diverse attività opzionali possono essere acquistate presso il lodge. È possibile scegliere un massaggio tradizionale thailandese (opzionale) o un bagno di vapore, che non solo aiuta a rilassare tutto il corpo a un livello più profondo, ma migliora anche la circolazione sanguigna, il rilascio della tensione muscolare e lo stress. In serata, una deliziosa cena thailandese sarà accompagnata da una danza tradizionale di Lisu. (C,P,C)

9° GIORNO: IN BICICLETTA AL VILLAGGIO MUANG GUERT

Dopo la colazione, emozionante percorso in bici di 13 chilometri facili (8 miglia) verso Muang Guert. Sosta alla piantagione di tè per rilassarvi e godervi un magnifico paesaggio; una guida esperta illustrerà il processo di coltivazione e raccolta del tè, di propagazione delle piantine di tè nel vivaio; spiegherà





come prendere le foglie di tè e godersi una tazza di tè appena tostato. Ancora in bici fino a Rafting Station. Dopo un sano pranzo al sacco sulla riva del fiume, circa 45 minuti di rafting in acque bianche che vi porteranno in un tradizionale villaggio di campagna thailandese. Ritorno a Lisu Lodge su un camion locale. Cena e pernottamento al Lisu Lodge. (C,P,C)

10° GIORNO: ESPLORANDO CHIANG MAI

Colazione al lodge e check out. Visita a Wiang Kum Kam, l'antica città sotterranea – la prima capitale del Regno di Lanna, costruita dal re Mangrai prima di trasferirla a Chiang Mai. Giro in carrozza. Di seguito visita al Wat Phra Singh (Tempio del Leone), una delle più belle architetture classiche in stile Lanna nel nord della Thailandia, dove si trova una delle statue del Buddha più venerate, 'Phra Sing Buddha'. Poi visita al mercato locale di Chiang Mai chiamato "Warorot Market". Pranzo in un ristorante locale ed a seguire visita al Doi Suthep (1676 m AMSL), luogo storico di Chiang Mai, dove si trova la bellissima pagoda di Wat Phra That Doi Suthep, costruita nel 1383 durante il regno del re "Kue-Na". Dalla cima del Doi Suthep si può godere una splendida vista panoramica della città di Chiang Mai. Check in presso Amora Chiang Mai e pernottamento (C,P)

11° GIORNO: TRASFERIMENTO SULL'ISOLA

Chiang Mai – Hat Yai o Koh Samui – Koh Lipe o Koh Tao
Dopo colazione, trasferimento in auto all'aeroporto e volo

per l'aeroporto di Hat Yai se si è diretti a Koh Lipe oppure verso l'aeroporto di Koh Samui se verso Koh Tao. All'arrivo in aeroporto, incontro con un addetto dell'albergo e trasferimento in barca verso l'isola prescelta. L'isola è situata nel cuore della baia di Phang-Nga, nel Sud della Thailandia, tra l'isola di Phuket e la provincia di Krabi. Il paesaggio unisce montagne ricoperte di giungla tropicale, colline e pianure ricche di coltivazioni, foreste di mangrovie e spiagge bianche. Grazie alla sua posizione favorevole, la spiaggia dell'albergo è al riparo dalle maree ed è quindi adatta a nuotare. Tempo libero per godersi la spiaggia. Pernottamento a Koh Lipe o Koh Tao (C, C)

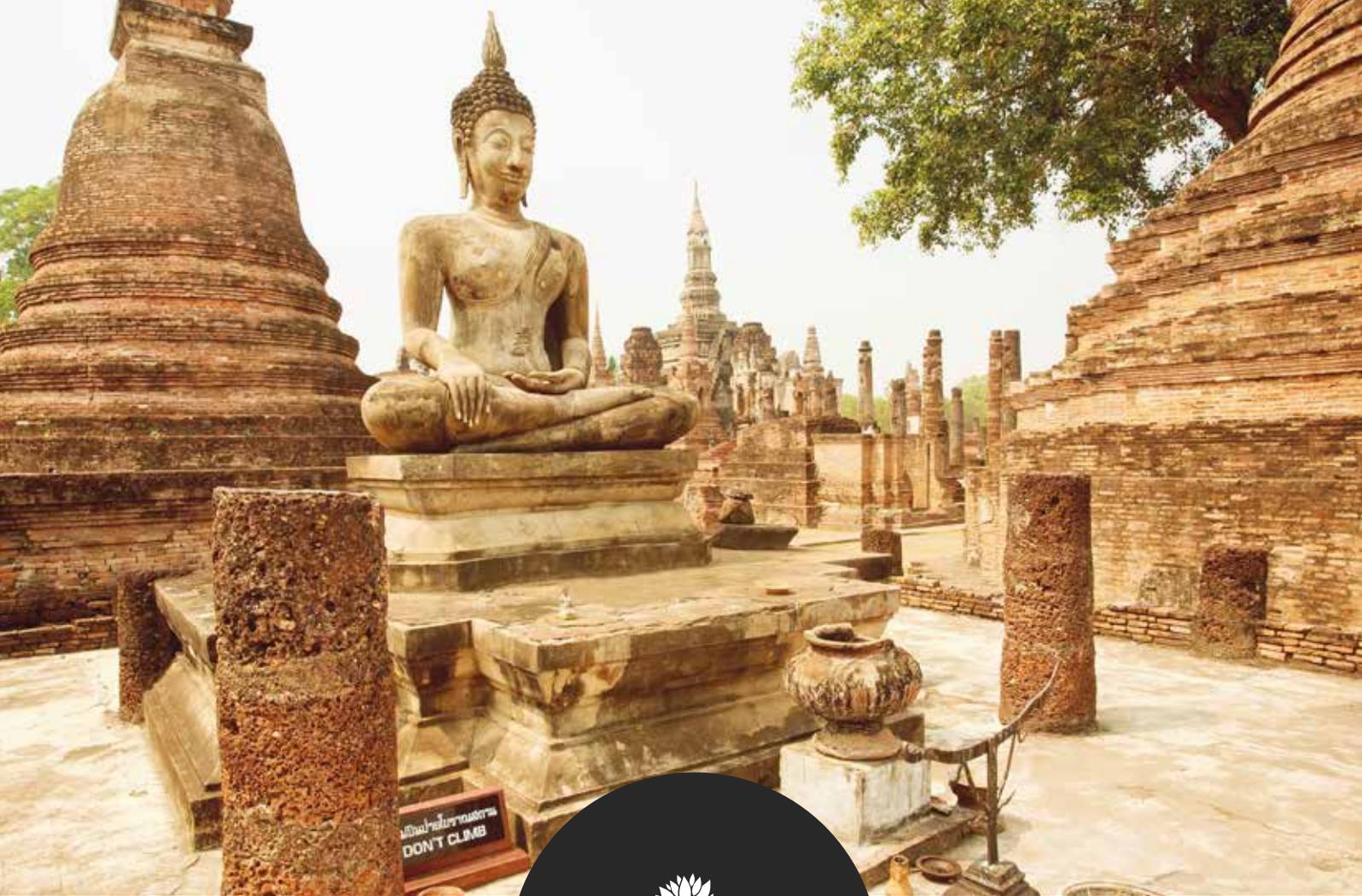
12° - 13° - 14° - 15° GIORNO: RELAX A KOH LIPE O KOH TAO

Interi giornate libere per rilassarsi sulla spiaggia o partecipare alle attività ed escursioni organizzate dall'hotel (facoltative). Pernottamento a Koh Lipe o Koh Tao (C, C)

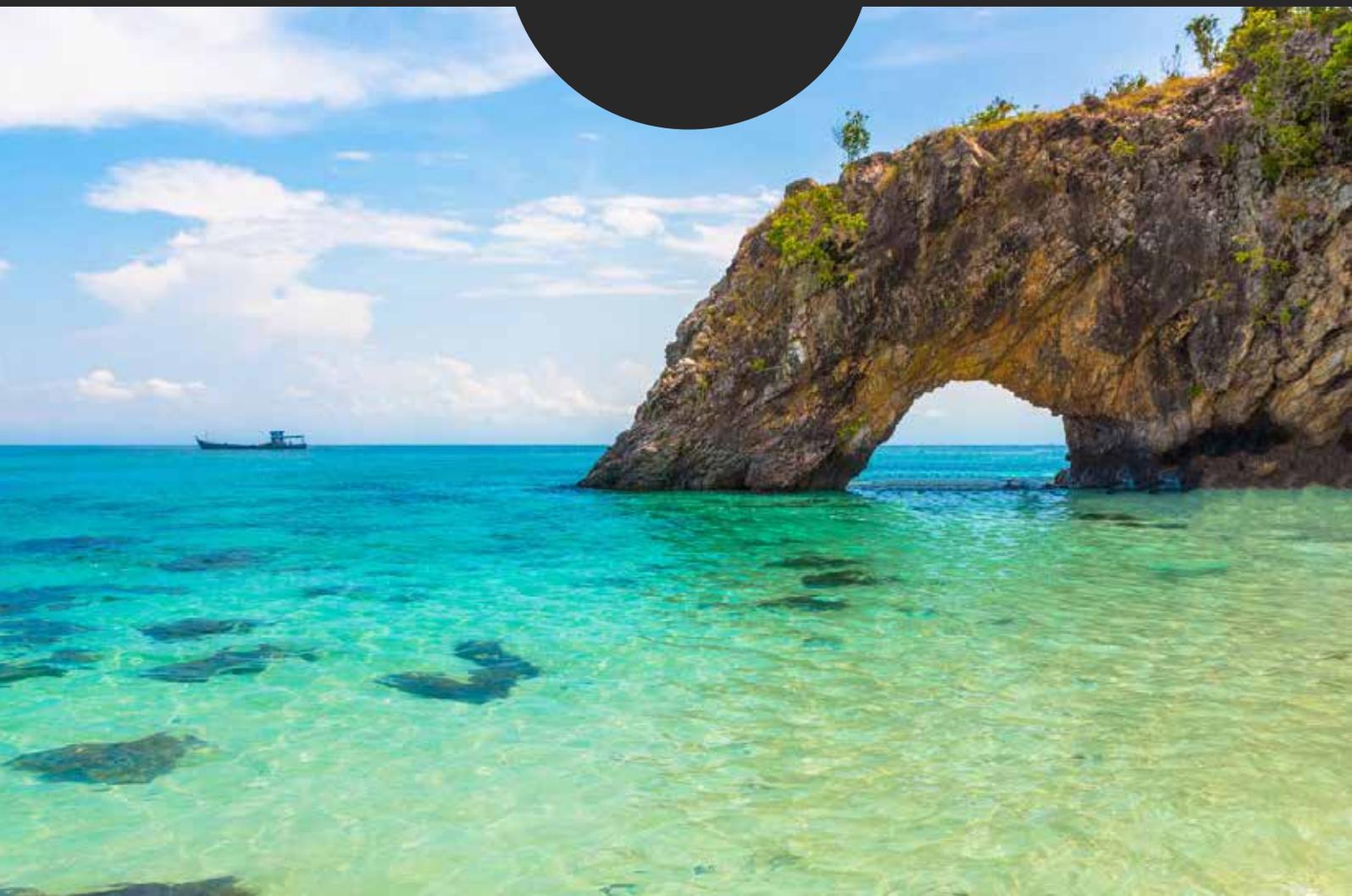
16° GIORNO: PARTENZA DA HAT YAI O KOH SAMUI

Dopo la colazione, trasferimento all'aeroporto di Hat Yai o Koh Samui a seconda della destinazione con barca private ed auto. Partenza con volo internazionale.






Conscious Journeys
www.consciousjourneys.com





Percorsi Consapevoli per ritrovare sé stessi

www.consciousjourneys.com