



## LAOS "NEL CUORE DEL MEKONG"

Un tour che alla riscoperta di tradizioni, popoli ed etnie tra i volti di un paese magico in cui i villaggi fuori dal tempo e il patrimonio religioso regalano un'esperienza di arricchimento culturale unico



**A DATE FISSE SU BASE CONDIVISA (MIN 2 PERSONE)  
6 GIORNI - 5 NOTTI**

### DATE

gennaio: 9, 13 - febbraio: 13, 20 - marzo: 6, 13, 20 - aprile: 3, 24 - maggio: 8, 22 - giugno: 12, 26 - luglio: 10, 17 - agosto: 7, 14, 21 - settembre: 18 - ottobre: 2, 23 - novembre: 6, 13, 20, 27 - dicembre: 4, 11, 18, 25

### ITINERARIO

**VIENTIANE / VANG VIENG / LUANG PRABANG / KHUANG SY / PAK OU**

### DAY BY DAY

#### GIORNO **1**

#### VIENTIANE

Arrivo all'aeroporto di Vientiane. Dopo il disbrigo delle formalità di ingresso e doganali, incontro con la guida locale e trasferimento all'hotel. Resto della giornata libera. Pasti liberi. Pernottamento.  
Green Park Boutique Hotel \* \* \* \* o similare - camera deluxe

Vientiane, la capitale del Laos, è una città affascinante e tranquilla situata lungo le rive del fiume Mekong. Caratterizzata da un'atmosfera rilassata, Vientiane è un luogo dove l'influenza coloniale francese si mescola armoniosamente con le tradizioni locali. Tra i punti di interesse principali ci sono il tempio Vat Sisaket, noto per il suo stile architettonico unico e le sue numerose statue di Buddha, e il tempio Vat Phra Keo, un tempo dimora del famoso Buddha di smeraldo. Non si può perdere il monumento Patuxay, che offre una vista panoramica sulla città, e il mercato Talat Sao, ideale per scoprire artigianato locale e prodotti freschi. Vientiane è anche un centro culturale, con numerosi templi, pagode e giardini, che riflettono la ricca storia e la spiritualità del Laos.

## GIORNO 2

### VIENTIANE / VANG VIENG (colazione, pranzo)

Prima colazione. Oggi visiterete la capitale del Laos, Vientiane, una città profondamente segnata dalla colonizzazione francese, ma che ha saputo mantenere viva e chiara la propria identità. Esplorerete i principali punti di interesse della città, dove l'influenza europea si fonde con templi e costruzioni in puro stile orientale. Visiterete il tempio Vat Sisaket, un complesso con uno stile architettonico unico, risparmiato dalla distruzione grazie alla sua origine thailandese, ed è oggi il più grande e ben conservato tempio della capitale. Proseguirete con il tempio Vat Phra Keo, costruito nel 1565 per custodire il rinomato Buddha di smeraldo, ricostruito nel 1942 in un grazioso giardino, dove potrete ammirare pannelli finemente intagliati ed eleganti colonnati, protetti dal tipico tetto spiovente del nord della Thailandia e del Laos. Visiterete anche il chiostro Pha That Louang, costruito attorno a un imponente stupa, risparmiato durante i saccheggi dell'esercito siamese e danneggiato dai razzisti. Ristrutturato dai francesi nel 1930, rappresenta oggi il simbolo del Laos e un capolavoro dell'architettura laotiana, fungendo da emblema religioso e regale. Non potrà mancare l'arco di trionfo Patuxay, dalla cui cima potrete godere di una splendida vista panoramica su Vientiane, e il mercato Talat Sao, dove troverete sia prodotti locali che beni importati. Dopo un pranzo in ristorante locale, proseguirete via terra verso Vang Vieng, accompagnati da splendide vedute di montagne carsiche che si stagliano lungo le rive del fiume Nam Song. All'arrivo, effettuerete il check-in presso il vostro hotel. Cena libera, pernottamento.

**Riverside Boutique Resort \*\*\*\* o similare**

Distanza: 156 chilometri - circa 3h 30min.

*Vang Vieng è una pittoresca cittadina situata nel centro del Laos, famosa per i suoi paesaggi straordinari caratterizzati da maestose montagne carsiche, fiumi serpeggianti e risaie verdi. Originariamente una meta per i backpacker, Vang Vieng ha evoluto la sua offerta turistica, combinando avventure all'aria aperta con la cultura locale. Tra le attività principali, si possono praticare il tubing sul fiume Nam Song, l'escursionismo e la visita delle numerose grotte e formazioni calcaree nelle vicinanze. La città è anche un ottimo punto di partenza per esplorare i villaggi locali, dove è possibile scoprire tradizioni artigianali e la vita quotidiana della popolazione. Vang Vieng è conosciuta per l'atmosfera rilassata e accogliente, con una vivace vita notturna, ristoranti e bar che offrono piatti locali e internazionali. In sintesi, Vang Vieng è una destinazione ideale per chi cerca avventura e bellezze naturali, unita a un contatto autentico con la cultura laotiana.*

## GIORNO 3

### VANG VIENG treno LUANG PRABANG (colazione, pranzo)

Prima colazione. Partenza per Ban Phathao, un piccolo villaggio Hmong situato a nord di Vang Vieng, che sarà il punto di partenza della vostra avventura a piedi di un percorso di 5 chilometri che richiederà circa due ore. Durante la camminata, attraverserete risaie di un verde intenso, circondati da imponenti montagne calcaree che abbracciano l'orizzonte. Proseguirete su sentieri idilliaci, all'ombra di slanciati alberi tropicali, incrociando gli abitanti dei villaggi circostanti intenti nelle loro attività quotidiane. La vostra prima tappa sarà la profonda grotta di Tham Loup, seguita dalla più piccola Tham Hoi, situata nelle vicinanze. Una volta arrivati, prendetevi qualche minuto di pausa per ammirare il piccolo villaggio verso il fiume. Qui, visiterete la grotta e il tempio dell'elefante sacro, prima di attraversare il ponte per il vostro trasferimento in città. Dopo il pranzo in ristorante locale, trasferimento alla stazione ferroviaria per prendere il treno per Luang Prabang. Arrivo e trasferimento in hotel. Cena libera, pernottamento.

**My Dream Boutique Resort and Spa \* \* \* o similare - camera deluxe pool view**

*Luang Prabang è una pittoresca città situata nel nord del Laos, nota per la sua straordinaria bellezza naturale e il suo patrimonio culturale ben conservato. Dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, la città è famosa per la sua architettura che combina influenze francesi e tradizionali laotiane, con eleganti edifici coloniali, templi ornati e pagode dorate. Luang Prabang è circondata da monti verdeggianti e offre spettacolari panorami sul fiume Mekong e sul fiume Nam Khan. La città è anche un importante centro spirituale, con numerosi templi, come il Wat Xieng Thong, uno dei più significativi, noto per i suoi affreschi e mosaici. Ogni mattina, i monaci buddisti percorrono le strade per la tradizionale almsgiving, creando un'atmosfera di calma e serenità.*

*Il treno ad alta velocità in Laos, inaugurato nel dicembre 2021, rappresenta un importante passo verso la modernizzazione delle infrastrutture del paese, collegando Vientiane a Luang Prabang e riducendo il tempo di viaggio a meno di due ore. Questo collegamento strategico facilita il trasporto tra la capitale e una delle principali destinazioni turistiche, offrendo un'alternativa molto più veloce rispetto ai mezzi tradizionali. I treni possono raggiungere velocità fino a 160 km/h e offrono comfort e servizi moderni, come aria condizionata. Costruito con il supporto della Cina nell'ambito della Belt and Road Initiative, il treno migliora la connettività regionale e il commercio, contribuendo allo sviluppo economico e creando nuove opportunità di lavoro. Sebbene rappresenti una scelta più ecologica rispetto ai trasporti su strada, ci sono preoccupazioni riguardo all'impatto ambientale della costruzione delle ferrovie.*

## GIORNO 4

LUANG PRABANG  
(colazione, pranzo)

Prima colazione. Iniziate il vostro tour della città di Luang Prabang, una delle gemme del Sud-Est asiatico, situata all'incontro dei fiumi Mekong e Nam Khan, ai piedi di una maestosa catena montuosa. Durante la visita, una guida esperta condividerà la sua conoscenza della storia, dell'architettura e della cultura di questa pittoresca località. I principali siti da visitare includono il Palazzo Reale, oggi Museo Nazionale, che ospita una collezione di oggetti preziosi appartenuti alla famiglia reale e statuette provenienti dai templi della regione. Qui troverete il Buddha Phrabang, considerato l'artefatto più sacro del Laos e il suo omonimo. Di seguito, visiterete il Vat Xieng Thong, il tempio della Città Reale, un complesso di santuari che rappresenta alcune delle migliori tradizioni artistiche del Laos ed è senza dubbio il più bel sito della città. Dopo la visita, trasferimento alle cascate di Kuang Sy. Durante il percorso sosta per il pranzo in un ristorante locale situato presso le cascate. Dopo il pranzo, esplorerete le spettacolari cascate di Kuang Sy, caratterizzate da formazioni calcaree e piscine turchesi, diventate una tappa imperdibile nel Laos settentrionale. Il livello più basso delle cascate è stato trasformato in un parco pubblico, ideale per una pausa rinfrescante all'ombra. Godetevi le piccole piscine naturali formate dall'erosione dell'acqua e approfittate dell'opportunità di nuotare e rilassarvi nel suggestivo ambiente circostante. Rientro in città nel pomeriggio. Tempo libero a disposizione per attività facoltative. Cena libera, pernottamento.

**SERVIZIO OPZIONALE E A PAGAMENTO: CERIMONIA "BACI" E CENA TIPICA**

La cerimonia Baci "Soukhoun" è una tradizione culturale del Laos celebrata in occasione di eventi significativi come matrimoni, funerali, nascite, malattie, addii prima di lunghi viaggi e altri traguardi o disgrazie importanti. Solitamente si svolge in un contesto intimo, con uno o due "destinatari", un "officiante" e alcuni "assistenti". Durante la cerimonia, l'officiante richiama le anime, poiché secondo le credenze laotiane ogni individuo possiede 32 anime, per attrarre influenze benefiche. Successivamente, lega un filo di cotone attorno ai polsi dei partecipanti, simbolo di prosperità e fortuna. L'attenzione è rivolta al riallineamento delle energie personali e alla rettifica delle anime. Avrete l'opportunità di partecipare a questa esperienza sacra, immergendovi nella vita locale. Dopo la cerimonia, potrete assistere a uno spettacolo di danze tradizionali laotiane accompagnato dalla musica locale, prima di gustare una cena nell'abitazione di una famiglia locale, dove potrete anche porre tutte le domande che desiderate.

## GIORNO 5

LUANG PRABANG  
(colazione, pranzo)

Prima colazione. Partite per una nuova esperienza al Elephant Village - Mezza giornata con gli elefanti. Il Laos, un tempo chiamato "Lane Xang" o "Terra di un milione di elefanti", offre oggi l'opportunità di interagire con questi straordinari pachidermi. All'arrivo all'Elephant Village Camp, il responsabile del campo vi accoglierà con un breve briefing sugli elefanti. Successivamente, godrete di una piacevole crociera sul fiume a bordo di una barca a coda lunga fino alla cascata di Tad Sae, dove potrete rilassarvi o nuotare nelle fresche piscine naturali (i livelli dell'acqua variano in base alle condizioni stagionali). Dopo esservi rinfrescati, tornerete all'Elephant Camp per un delizioso pranzo al ristorante. Al termine di quest'avventura, farete ritorno al vostro hotel a Luang Prabang.

**Nota: I bagno con gli elefanti è facoltativo e prevede un supplemento. Durata: dalle 8:30 alle 13:00 circa.**

Nel pomeriggio, vi attende una crociera verso le famose grotte di Pak Ou. All'arrivo, avrete l'opportunità di visitare le migliaia di statue del Buddha che osservano silenziosamente le acque fangose del Mekong. Al termine della visita, risalirete a bordo e navigherete dolcemente a valle fino a Luang Prabang. Durante il percorso, vi fermerete su uno dei banchi di sabbia del fiume Mekong per gustare un cocktail al tramonto. Sedetevi, rilassatevi e godetevi bevande e tartine mentre contemplerete i raggi del sole che sprofondano dietro le montagne e la giungla lussureggiante. Al termine, rientro in hotel. Cena libera, pernottamento.

## GIORNO 6

LUANG PRABANG  
(colazione)

Al mattino presto (5:30-6:30), vi dirigerete con la vostra guida al tempio per assistere alla cerimonia di Tak Bat. Durante questa tradizionale cerimonia, i devoti di Luang Prabang si inginocchiano sul marciapiede, offrendo cibo ai monaci che si avvicinano in silenzio, indossando le loro vesti color arancio-zafferano. Vivete questo momento culturalmente significativo, caratterizzato da un'atmosfera pacifica e rispettosa, priva di scambi verbali tra i monaci e i fedeli. Dopo questa esperienza illuminante, la vostra guida vi porterà a un mercato locale, un luogo vivace dove immergersi nell'energia del mattino. Al termine della visita al mercato, vi attende un ristorante accogliente vicino al fiume Mekong, dove potrete gustare una deliziosa zuppa, perfetta per soddisfare la vostra fame e darvi energia per la giornata. Se preferite, potete anche sorseggiare un caffè mentre osservate la routine quotidiana dei residenti. Prima di rientrare in hotel per la colazione, avrete l'opportunità di ammirare una vista panoramica sulla città di Luang Prabang e i suoi dintorni, dopo aver scalato i 328 gradini che conducono alla cima del Monte Phousi. Dopo la cerimonia, avrete tempo libero fino al trasferimento all'aeroporto per il volo di partenza. Le stanze saranno disponibili fino al mezzogiorno.



## IL VIAGGIO INCLUDE



- sistemazione negli alberghi menzionati o similari;
- pernottamento e prima colazione;
- tragitto in treno veloce da Vang Vieng a Luang Prabang;
- pasti come da programma;
- guide locali parlante italiano;
- trasferimenti e visite come da programma con confortevole mezzo dotato di aria condizionata;
- ingressi durante le visite ed escursioni salvo diversamente specificato;
- 1 bottiglia in alluminio per persona.

## IL VIAGGIO NON INCLUDE



- early check-in o late check-out negli alberghi;
- pasti non menzionati nel programma;
- bevande ai pasti;
- spese di carattere personale;
- mance (guida, autista, facchinaggio in hotel, barche, riscio)
- tutto quanto non espressamente riportato nel programma e né la quota include.

## NOTE IMPORTANTI

- Tour in condivisione con altri clienti italiani.
- "GO GREEN" il presente tour aderisce alla campagna di riduzione della plastica. Ogni partecipante sarà dotato di bottiglia in alluminio che potrà riempire sui mezzi di trasporto dotati di refill station di acqua. Durante il tour si promuove la sostenibilità delle popolazioni locali attraverso attività di sostegno e non si promuove attività rivolte allo sfruttamento di animali.

