

VIETNAM Meraviglie e tesori

Hanoi – Halong – Hoi An – Hue – Ho Chi Minh City – Delta del Mekong

09 giorni 08 notti

tour con partenza garantita minimo 2 partecipanti massimo 15 partecipanti

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1^ giorno - : ITALIA → HANOI

Partenza con volo di linea dall'Italia
pernottamento e pasti a bordo

2^giorno - → HANOI

Arrivo nella capitale millenaria di Ha Noi, incontro con la guida parlante italiano e trasferimento in hotel. Tempo a disposizione per rilassarsi. Cena libera e pernottamento.

Tour di facoltativa: Godete 120' di massaggio presso Sen Garden e un pasto di benvenuto incluso Ispirato alla tecnica di massaggio tradizionale vietnamita, Sen 1992 è un prodotto d'autore che dal 1992 perfeziona e diffonde l'impareggiabile metodologia vietnamita di assistenza sanitaria naturale (senza farmaci). Permetteteci di portarvi al massimo stato di benessere con il nostro massaggio terapeutico esclusivo, progettato per favorire la circolazione sanguigna e il rilassamento profondo di tutto il corpo e della mente.

A differenza della maggior parte delle tecniche di massaggio che si limitano ad appoggiare i muscoli o a utilizzare oli essenziali, il Sen 1992 agisce sulla massa muscolare. Le mani massaggiano delicatamente, scivolando sul corpo con attenta maestria per accedere ai punti di agopuntura con la forza giusta per garantire la liberazione di qualsiasi ostruzione al sangue.

Dopo un esame per diagnosticare la vostra situazione di salute secondo i metodi tradizionali vietnamiti, gli esperti svilupperanno un piano preliminare per aiutarvi a ottenere il miglior trattamento possibile. Successivamente si praticherà il qigong e la meditazione nel giardino delle erbe per ritrovare la purezza e ci si rilasserà ricoprendo il corpo di erbe. Alleviate i dolori muscolari, riducete la tensione e rilassatevi completamente.

Entrate nella nostra oasi di cura, dove il tempo viene lasciato alla porta e inizia un nuovo viaggio.

Fase 1: fare una doccia calda (3 minuti).

Fase 2: immergere il corpo in una bacinella di legno alle erbe (5 minuti).

Fase 3: Jacuzzi privata con acqua alle erbe (10 min).

Fase 4: Sauna tradizionale e bagno di vapore (5 min).

Fase 5: Riscaldamento del corpo con acqua alle erbe (2 min).

Fase 6: Rilassatevi e godetevi un fantastico trattamento di massaggio del corpo da parte di un terapeuta professionista (90 minuti).

Fase 7: gustare un pasto sano al ristorante del centro di benessere (pasto leggero).

Tour di facoltativa: Visita a Ninh Binh (pranzo)

Durata: intera giornata (09:00 – 17:00)

La mattina il nostro autista vi viene a prendere verso le 08:30. Dopo due ore di macchina si arriva nella provincia di Ninh Binh. Dirigetevi verso il molo di Van Lam per un giro in sampan a remi per visitare Tam Coc, noto come "Ha Long terrestre". Il tragitto vi offre un paesaggio mozzafiato pieno di rocce, grotte e risaie. Dopo aver navigato attraverso tre bellissime grotte, si rientra al molo. Pranzo in un ristorante locale. Nel pomeriggio, visita della pagoda Bich Dong. Rientro ad Hanoi.

3^ giorno: HA NOI

Prima colazione. La giornata sarà dedicata interamente alla visita della città: il mausoleo del presidente Ho Chi Minh (dall'esterno) e la sua residenza storica, la pagoda di Tran Quoc, il tempio della Letteratura e la prima università del Vietnam.

Dopo il pranzo in un ristorante locale, visita al Museo dell'Etnografia, considerato il miglior museo moderno in Vietnam ed una nota attrazione di Hanoi. Il museo è un complesso composto da uno spazio a cielo aperto e da una casa-museo, dove è possibile conoscere le usanze dei 54 gruppi etnici esistenti in Vietnam. Più tardi è prevista una piacevole passeggiata a piedi e in risciò nel quartiere vecchio di Ha Noi, con le sue famose 36 stradine. Sosta al Lago Hoan Kiem per conoscere la sua leggenda e visitare il tempio di Ngoc Son, la Cattedrale di San Giuseppe e gustare un caffè vietnamita o un caffè con uova presso le caffetterie locali.

Pernottamento ad Hanoi
(colazione, pranzo).

4^ giorno: HA NOI - BAIA DI HALONG- LAN HA

Prima colazione. Partenza in macchina per la baia di Lan Ha. All'arrivo ci si imbarca su una giunca. Cocktail di benvenuto e check-in. Il pranzo viene servito a bordo mentre la giunca inizia la sua navigazione, costeggiando numerose isolette rocciose. Sono previste alcune soste per meglio esplorare la baia. Cena e pernottamento a bordo.
(colazione, pranzo, cena)

5^ giorno: HA LONG - HA NOI → DA NANG- HOI AN

Esercizi di Tai Chi all'alba. Prima colazione e proseguimento della navigazione. Brunch prima dello sbarco. Il vostro veicolo sarà pronto per portarvi in aeroporto per il volo per Da Nang. All'arrivo, incontro con la guida locale e trasferimento in hotel ad Hoi An.

Pernottamento a Hoi An
(colazione, brunch)

6^ giorno: HOI AN - Il villaggio di TRA QUE

Prima colazione. una passeggiata per l'Antica Cittadina di Hoi An. Visita del ponte coperto giapponese, della sala delle assemblee cinese, di una tipica casa mercantile vietnamita, di uno dei musei più ricchi ed interessanti e del mercato locale. La città offre numerose gallerie d'arte, negozi di souvenirs e sartorie in cui, se vorrete, potrete acquistare vestiti su misura. Successivamente visita della casa di un artigiano, nelle strade antiche, con introduzione alla storia, alla forma e al colore delle lanterne e alle fasi della loro realizzazione.

A seguire, escursione attraverso la campagna vietnamita fino al villaggio di Tra Que, famoso per le erbe aromatiche e medicamentose che vi si coltivano da tempo immemorabile. Visita guidata del villaggio dove si potranno apprendere gli usi e i costumi tradizionali di campagna, la storia del villaggio, i metodi di coltivazione che i contadini del posto seguono da secoli senza l'uso di macchinari elettrici. Speciale lezione di cucina locale, imparando a preparare l'involto primavera "Tam Huu" e "Banh Xeo". Prima di partire, godetevi un trattamento speciale di pedicure usando un rimedio naturale. Tempo a disposizione nel pomeriggio per il relax e lo shopping.

Pernottamento ad Hoi An
(colazione, pranzo)

7^ giorno: HOI AN - HUE

Prima colazione. Partenza per Hue. All'arrivo visita alla città imperiale, inclusi la Torre della bandiera, la porta Ngo Mon Gate, le Urne delle Nove Dinastie, I Nove Cannoni Sacri, il Palazzo Thai Hoa, la Città Proibita di Porpora (Tu Cam Thanh). Visita della pagoda Thien Mu prima di procedere in macchina verso la tomba di Minh Mang. Pranzo in un ristorante locale.

Pernottamento a Hue
(colazione, pranzo)

8^ giorno: HUE → HO CHI MINH

Trasferimento in aeroporto per il volo per Ho Chi Minh. All'arrivo, si inizia ad esplorare la città. Conoscerete gli orrori della guerra al War Remnants Museum. Visita in seguito al Reunification Hall

(visita dall'esterno), un tempo il Palazzo Presidenziale del Vietnam del Sud. In seguito si ammira il vecchio edificio della Posta e la Cattedrale di Notre Dame, in stile coloniale francese. Tempo a disposizione per visitare l'area di Dong Khoi, dove si trova il leggendario Continental Hotel, reso famoso da Graham Greene in "the Quiet American". Pranzo in un ristorante locale.

Pernottamento ad Ho Chi Minh
(colazione, pranzo).

9^ giorno : HO CHI MINH - DELTA MEKONG

"la ciotola di riso" del Vietnam - Il Delta del Mekong è caratteristico per le sue vaste risaie, i mercati galleggianti, i fiumi ed i canali che si intersecano. A Ben Tre, noto per le noci di cocco, i visitatori possono ammirare grandi palme da cocco e frutteti verdi. Unitevi a noi, per scoprire il ritmo lento della vita nel Delta; attraverso la cordialità, l'ospitalità e la simpatia degli abitanti del posto, dimenticherete lo stress della vita moderna. Dopo 2,5 ore di macchina dalla frenetica Saigon, si arriva a Ben Tre. Imbarco sulla Apricot Cruise, un'imbarcazione dal design moderno, aperta su tutti i lati, che vi darà modo di godere delle brezze del fiume. Addentrandovi nel Mekong, avrete la possibilità di osservare, da un punto di vista privilegiato nel comfort della Apricot Cruise, la vita locale sulle rive del fiume: la popolazione ed i paesaggi mozzafiato, mentre lo staff servirà bevande fresche e frutta di stagione.

La prima visita è ad un sito di lavorazione di carbonella di cocco su un piccolo isolotto. Osservate l'intero processo e guardate come viene utilizzata ogni singola parte della noce di cocco. Rientro sulla Apricot Cruise per una breve navigazione fino alla prossima visita. Scoprite come i locali sgusciano abilmente le noci di cocco con strumenti semplici. In seguito, corsa in tuk-tuk per conoscere una famiglia locale ed osservare come vengono realizzati scope con foglie di cocco. Chiacchierate e cercate di carpire informazioni sui metodi tradizionali ed i segreti di queste lavorazioni. Sarà un'esperienza davvero divertente!

Si prosegue con un rilassante giro in bicicletta immersi nella natura e nel verde della rigogliosa vegetazione, attraverso villaggi tranquilli dove incontrerete la gente del posto, amichevole e sorridente, che non mancherà di salutarvi. Dopodiché, un piacevole momento di relax su una barca a remi navigando attraverso canali che si intersecano osservando il ritmo lento della vita del Delta del Mekong. Breve passeggiata attraverso un villaggio per andare ad incontrare la famiglia del signor Ba. Il suo caloroso benvenuto ed una gustosa torta tipica, vi faranno sentire subito a casa. I componenti della sua famiglia saranno felici di condividere con voi la procedura tradizionale locale di preparazione della torta. Unitevi a loro e provate voi stessi a preparare una torta locale attraverso i loro utili consigli. Gustate il tè con miele e noce di cocco secca chiacchierando e scoprendo le loro quotidiane abitudini e la loro cultura; e perché non provare a farsi predire il futuro da un indovino?

Pranzo con specialità della Regione del Mekong all'Apricot Riverside Restaurant. Rilassatevi e godetevi l'atmosfera tranquilla prima del trasferimento al molo dove l'autista vi attenderà per riportarvi ad Ho Chi Minh City. Pernottamento.

Pranzo con specialità della Regione del Mekong all' Apricot Riverside Restaurant
(colazione, pranzo)

10^ giorno: HO CHI MINH → ITALIA

Giornata a disposizione. In tempo utile trasferimento in aeroporto per il volo di rientro in Italia

se la partenza del volo di rientro è dopo le 15 da valutare l'escursione opzionale ai Cu Chi Tunnel

Durata: circa 5 ore (08:30 - 13:30)

Dopo la colazione, partenza per visitare gli incredibili Tunnel di Cu Chi, costruiti dai combattenti vietnamiti durante le lotte per l'unificazione del Paese e l'indipendenza dai francesi e dagli americani, che permettono ai visitatori di conoscere la vita dei soldati e la difficile situazione storica vissuta recentemente da questo Paese.

(colazione)

11^ giorno: ➔ ITALIA

Arrivo in Italia

PARTENZE 2024

Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Sab	Sab	Sab	Sab	Sab	Sab	Sab	Sab	Sab	Sab	Sab
		12				9		11	08	06
16	15		17	14		16	13		15	
		26			26			25		20*
	29						27			78*

I NOSTRI HOTEL O SIMILI

Sistemazione in albergo nelle camere come indicato. Le camere di grado superiore sono soggette a disponibilità ed a costo aggiuntivo

Destinazione	Hotel Superior	Hotel Deluxe
Ha Noi	The Q Hotel (Deluxe)	Melia Ha Noi Hotel (Deluxe)
Ha Long	Indochine Cruise (Cabin Junior Suite)	
Hoi An	Mulberry Collection Silk Village (Deluxe room balcony)	Allegro Hoi An Hotel (Junior Suite)
Hue	Thanh Lich Royal Hotel (Deluxe City View)	Pilgrimage Village boutique resort (Deluxe)
Ho Chi Minh	Edenstar Saigon Hotel & Spa (Deluxe)	Mai House Saigon hotel (Premium)

QUOTE PER PERSONA

	HOTEL SUPERIOR	HOTEL DELUXE
Quota basa in camera doppia	1880	2100
Supplemento singola	365	585
supplemento pensione compl	140	215
*supplemento 20/12 e 27/12	70	130
Tasse aeroportuali eur 430		
Quota prenotazione compresa assicurazione medica base eur 40		
Assicurazione integrazione medica ed annullamento facoltativa da quotare su richiesta		

La quota comprende

- ✓ Volo di linea dall'Italia con tariffa soggetta a disponibilità
- ✓ Pernottamento con prima colazione tutti i giorni, come indicato
- ✓ Servizi di trasferimento con un mezzo privato con aria condizionata
- ✓ Ingressi, altri costi per le imbarcazioni, se applicabili
- ✓ I pasti (con menù fisso) come da programma
- ✓ Tour con guida locale di lingua italiana
- ✓ voli interni
- ✓ Acqua minerale in bottiglia e salviette umidificate in auto durante il tour

La quota non comprende

- ✓ tasse aeroportuali indicate
- ✓ Le bevande e altri pasti non espressamente indicati
- ✓ Supplemento per richieste speciali sul cibo e pasti.
- ✓ supplemento pensione completa
- ✓ supplemento singola
- ✓ supplemento per le partenze 20 e 27 dicembre 2024
- ✓ Biglietti d'ingresso, permessi e servizio di guida durante il tempo libero.
- ✓ Assicurazione integrativa e annullamento
- ✓ Una mancia di 05 USD per persona per giorno è vivamente consigliata
- ✓ tutto quanto non incluso ne "la quota comprende"

POSSIBILI ESTENSIONI DA QUOTARE SU RICHIESTA

PRE - ESTENSIONE MAI CHAU

1^ giorno: → HA NOI [Senza guida]

Arrivo nella capitale millenaria di Ha Noi e trasferimento in hotel. Tempo a disposizione per rilassarsi. Pernottamento.

2^ giorno: HA NOI - MAI CHAU (3 ore sull'auto)

Partenza mattutina dal centro di Ha Noi per un viaggio panoramico di 3 ore verso sud-ovest a Mai Chau. Situata nella provincia di Hoa Binh, Mai Chau è famosa per lo splendido scenario di montagne e valli circondate da un paesaggio lussureggiante.

All'arrivo, fate il check-in nel vostro hotel e godetevi il pranzo con specialità locali.

Nel pomeriggio, saltate sulla vostra bicicletta e pedalate tranquillamente attraverso la bellissima valle di Mai Chau per esplorare i villaggi circostanti e imparare di più sulla loro vita quotidiana, come piantare il riso, allevare bufali e costruire case tradizionali.

Il resto della giornata è libero a vostro piacimento.

Pernottamento a Mai Chau.

(colazione, pranzo)

Nota:

- *Bicicletta facile, circa 4-5 km su terreno pianeggiante, a seconda delle vostre capacità fisiche e della lunghezza che desiderate*

3^ giorno: MAI CHAU- HA NOI

Dopo la colazione, potete scegliere di camminare la mattina presto per sperimentare un'atmosfera unica e rurale, formata da montagne mozzafiato e villaggi tranquilli. Fate una passeggiata di piacere sui sentieri silenziosi dei villaggi, salutando gli abitanti amichevoli lungo la strada.

Dopo il pranzo, tornate al centro di Ha Noi con il vostro veicolo privato.

Pernottamento.

(colazione, pranzo)

I NOSTRI HOTEL O SIMILI:

Sistemazione in albergo nelle camere come indicato. Le camere di grado superiore sono soggette a disponibilità ed a costo aggiuntivo

Destinazione	Hotel Superior	Hotel Deluxe
Ha Noi	The Q Hotel (Deluxe)	Melia Ha Noi Hotel (Deluxe)
Mai Chau	Mai Chau Ecolodge (Junior Deluxe)	

PRE - ESTENSIONE LUANG PRABANG

1^ giorno : ➔ LUANG PRABANG

All'arrivo a Luang Prabang, accoglienza della guida locale parlante italiano e trasferimento in albergo. Tempo a disposizione per riposo. Pernottamento

2^ giorno: LUANG PRABANG

Svegliandosi presto al mattino, sarà possibile osservare la cerimonia di raccolta delle elemosine dei Monaci dei templi che, nelle loro tipiche toghe arancioni, escono dalle Pagode e camminano a piedi nudi per la città raccogliendo le offerte dagli abitanti della città. Questa rappresenta una serena e bellissima cerimonia che permette di vivere la spiritualità del popolo laotiano. In seguito visita del Mercato del Mattino dove è possibile trovare tutti i prodotti e gli ingredienti della cucina tradizionale. Rientro in hotel per la colazione. Dopo la colazione, visita del Museo nazionale nell'ex Palazzo Reale, un modesto ma grazioso edificio che unisce lo stile tradizionale a quello coloniale. Da qui si prosegue il giro della città con la visita della Stupa di Wat Visoun, e il Wat Mai. Nel pomeriggio la visita continua con il tempio più antico della città, il Wat Sene e il magnifico Wat Xieng Thongcon i suoi tetti spioventi verso terra. Entrambi i templi sono un classico esempio dell'architettura di Luang Prabang e sono il fiore all'occhiello di tutti i monasteri e templi della città. Passeggiata sul Monte Phousi, dove visitare il piccolo tempio in cima, scoprire la bellissima e sacra Stupa dorata e godere di una fantastica vista della città al tramonto. Rientrando, passeggiata al mercato serale ai piedi della collina. Pernottamento.

(colazione, pranzo)

3^ giorno : LUANG PRABANG ➔ HANOI

Prima colazione. La guida e l'autista vi portano alla Cascade di Kuang Sy, le cui acque cadono giù sulle formazioni calcaree creando delle bellissime piscine azzurre dove è possibile fare il bagno. Una piacevole passeggiata nella giungla circostante. Al ritorno, sosta per visitare il villaggio dell'etnia H'Mong o il parco di farfalla (se il tempo non è buono, forse non potete vedere le farfalle) In tempo utile, trasferimento all'aeroporto per il volo per Hanoi.

(colazione, pranzo)

I NOSTRI HOTEL

Sistemazione in albergo nelle camere come indicato. Le camere di grado superiore sono soggette a disponibilità ed a costo aggiuntivo

Destinazione	Hotel Superior	Hotel Deluxe
Luang Prabang	Le Palais Juliana Luang Prabang (Deluxe)	My Banlao Hotel (Pool View)

POST - ESTENSIONE SIEM REAP

3 giorni 2 notti

10^ giorno : HO CHI MINH → SIEM REAP [Senza guida]

In tempo utile trasferimento in aeroporto per il volo per Siem Reap. All'arrivo, sistemazione in hotel e pernottamento.

11^ giorno: SIEM REAP

Giornata dedicata alla visita a Angkor Thom. Si inizia dalla porta sud, lo spettacolare tempio del Bayon, unico per le sue 54 torri decorate dai più di duecento volti sorridenti di Avalokitesvara, il tempio di Baphuon, il tempio della leggenda del re ed il serpente, Pimeanakas, le splendide terrazze degli elefanti e del re lebbroso. La seconda tappa del giorno, visiterete il famoso tempio di Angkor Wat, riconosciuto Patrimonio mondiale dell'Umanità dal 1992 grazie alla sua eccezionale architettura. Il tempio è costruito in onore di Vishnu, uno sei santi supremi dell'Induismo.

Pranzo in ristorante locale.

Nel pomeriggio, Si continua con il tempio induista di Banteay Samre ed il favoloso tempio di Ta Prohm, abbracciato dalle radici di enormi alberi di fico e gigantesche piante rampicanti. Costruito nel XII secolo, è un tempio buddista dedicato alla madre di Re Jayavarman VII. Il tempio di Pre Rup venne costruito nel X secolo durante il regno di Re Rajendra Barman II. Pernottamento.

(colazione, pranzo)

12^ giorno: SIEM REAP →

L'affascinante città di Siem Reap è definita dal Parco Archeologico di Angkor, un sito elencato dall'UNESCO, e dal lago Tonle Sap, dove la vita è semplice e lenta con la gente che vive sull'acqua, vicino alla natura.

Oggi, guidate per 20-25 minuti verso il sud di Siem Reap lungo strade panoramiche fino al villaggio galleggiante di Chong Kneas sul grande Tonle Sap, il più grande lago d'acqua dolce del sud-est asiatico. Fermatevi lungo la strada per catturare il pacifico scenario della campagna o interagire con la gente del posto per avere un'idea dello stile di vita rurale. Poi, imbarcatevi su una barca di legno locale e partite per una crociera rilassante e istruttiva esplorando i villaggi galleggianti dove più di mille famiglie vivono e si guadagnano da vivere. Osservate le scuole galleggianti, i mercati, le stazioni di polizia e lo stile di vita tradizionale. Per i residenti del villaggio, la vita sull'acqua è la più grande cultura tradizionale che dovrebbe essere conservata prima del rapido sviluppo della società moderna.

Nel pomeriggio, escursione emozionante in tuk tuk per visitare al mercato locale dove potremmo trovare una varietà di cibi locali, frutta, vestiti ecc. Passeggiando per il mercato, potremmo vedere gli spuntini cambogiani con tutte le fritte come cavallette, ragni, scarafaggi, grilli, rane ecc. Non dimenticare a scattare delle foto con questi. Saranno un ricordo speciale per raccontare con i vostri amici italiani. Tempo a disposizione fino al trasferimento in aeroporto per il volo di partenza.

Nota importante: Il volo di partenza dovrebbe essere previsto dopo le ore 18:00

Nota importante: La gita in barca sul Tonle Sap non è consigliata durante la stagione secca (da marzo a luglio) a causa della mancanza di acqua. Durante questo periodo, questo tour può essere sostituito dall'escursione come di seguito:

Visita il Museo Nazionale, la Silk Farm fondata da una ONG con lo scopo di mantenere le produzioni di seta cambogiane. Continua a visitare l'Ecole Les Chantiers, un centro artigianale situato in posizione centrale (dipende). Fondata nel 1992, la sua missione è di far rivivere l'antica arte dei Khmers. Una volta arrivati lì, avrai l'opportunità di vedere come i giovani imparano la scultura di

opere in legno, tessitura, scultura di pietra.
(colazione, pranzo)

POST - ESTENSIONE SIEM REAP

4 giorni 3 notti

10^ giorno : HO CHI MINH → SIEM REAP [Senza guida]

In tempo utile trasferimento in aeroporto per il volo per Siem Reap. All'arrivo, sistemazione in hotel e pernottamento.

11^ giorno: SIEM REAP

Giornata dedicata alla visita a Angkor Thom. Si inizia dalla porta sud, lo spettacolare tempio del Bayon, unico per le sue 54 torri decorate dai più di duecento volti sorridenti di Avalokitesvara, il tempio di Baphuon, il tempio della leggenda del re ed il serpente, Pimeanakas, le splendide terrazze degli elefanti e del re lebbroso. La seconda tappa del giorno, visiterete il famoso tempio di Angkor Wat, riconosciuto Patrimonio mondiale dell'Umanità dal 1992 grazie alla sua eccezionale architettura. Il tempio è costruito in onore di Vishnu, uno dei santi supremi dell'Induismo.

Pranzo in un ristorante locale. Nel pomeriggio, si continua con il tempio induista di Banteay Samre ed il favoloso tempio di Ta Prohm, abbracciato dalle radici di enormi alberi di fico e gigantesche piante rampicanti. Costruito nel XII secolo, è un tempio buddista dedicato alla madre di Re Jayavarman VII. Il tempio di Pre Rup venne costruito nel X secolo durante il regno di Re Rajendravarman II. Pernottamento.

12^ giorno : SIEM REAP- TONLE SAP -TEMPLI DI ROULOU

L'affascinante città di Siem Reap è definita dal Parco Archeologico di Angkor, un sito elencato dall'UNESCO, e dal lago Tonle Sap, dove la vita è semplice e lenta con la gente che vive sull'acqua, vicino alla natura.

Oggi, guidate per 20-25 minuti verso il sud di Siem Reap lungo strade panoramiche fino al villaggio galleggiante di Chong Kneas sul grande Tonle Sap, il più grande lago d'acqua dolce del sud-est asiatico. Fermatevi lungo la strada per catturare il pacifico scenario della campagna o interagire con la gente del posto per avere un'idea dello stile di vita rurale. Poi, imbarcatevi su una barca di legno locale e partite per una crociera rilassante e istruttiva esplorando i villaggi galleggianti dove più di mille famiglie vivono e si guadagnano da vivere. Osservate le scuole galleggianti, i mercati, le stazioni di polizia e lo stile di vita tradizionale. Per i residenti del villaggio, la vita sull'acqua è la più grande cultura tradizionale che dovrebbe essere conservata prima del rapido sviluppo della società moderna.

Di seguito è una escursione emozionante in tuk tuk per visitare al mercato locale dove potremmo trovare una varietà di cibi locali, frutta, vestiti ecc. Passeggiando per il mercato, potremmo vedere gli spuntini cambogiani con tutte le fritte come cavallette, ragni, scarafaggi, grilli, rane ecc. Non dimenticare di scattare delle foto con questi. Saranno un ricordo speciale per raccontare con i vostri amici italiani.

Continuate la vostra esplorazione delle rovine facendo un breve giro al gruppo di templi di Rolous, risalenti al regno del 9° secolo del re Indravarman. Essendo alcuni dei primi templi costruiti durante l'impero Khmer, le rovine di Rolous si riferiscono a una collezione di quattro monumenti dell'epoca di Angkor che sono gli ultimi resti dell'antica città di Hariharalaya. Imparate l'evoluzione di questi magnifici templi dai primi giorni dell'impero Khmer fino al suo apice con i templi di Angkor nel 13° secolo. Esplorerete i templi perché la sua posizione è una bella fuga dalla folla. Pernottamento

Nota importante: La gita in barca sul Tonle Sap non è consigliata durante la stagione secca (da marzo a luglio) a causa della mancanza di acqua. Durante questo periodo, questo tour può essere sostituito dall'escursione come di seguito:

Visita il Museo Nazionale, la Silk Farm fondata da una ONG con lo scopo di mantenere le produzioni di seta cambogiane. Continua a visitare l'Ecole Les Chantiers, un centro artigianale situato in posizione centrale (dipende). Fondata nel 1992, la sua missione è di far rivivere l'antica arte dei Khmers. Una volta arrivati lì, avrai l'opportunità di vedere come i giovani imparano la scultura di opere in legno, tessitura, scultura di pietra.

(colazione, pranzo)

13^ giorno: SIEM REAP →

Prima colazione in hotel.

Tempo a disposizione fino al trasferimento in aeroporto per il volo di partenza.

(colazione)

L'opzione da valutare: Un assaggio di vita rurale intorno a Siem Reap (mezza giornata) Siem Reap è famosa non solo per essere la porta d'accesso alle antiche rovine del tempio di Angkor, ma anche per la sua periferia rurale che offre un sacco di attività interessanti come la visita al villaggio artigianale tradizionale e la partecipazione a una dimostrazione di cucina casalinga.

Oggi, partite per ammirare i bellissimi dintorni e le risaie, immergendovi nella vita locale che passa lentamente. Passeggiate in un tranquillo villaggio, passando attraverso lussureggianti risaie, frutteti e fattorie di ortaggi per avere una visione d'insieme delle attività quotidiane locali, tra cui la semina del riso, la pastorizia dei bufali, la cattura del pesce o l'artigianato... Fermatevi in un workshop della famiglia locale dove gli artigiani locali vi spiegheranno l'importanza dell'artigianato Rattan per migliaia di famiglie del villaggio e vi guideranno su come ondulare un cesto di rattan in modo tradizionale. Continuate una breve passeggiata fino alla casa di un contadino locale circondato da giardini e fattorie dove vi impegnerete con lui e il suo membro della famiglia per scoprire il vero stile di vita Khmer in campagna. Le aiuterete a preparare con l'ospite alcuni piatti tradizionali Khmer. Avrete la possibilità di sperimentare ogni passo, dalla selezione e il condimento alla preparazione di un tipico pasto Khmer che poi assaggerete. Il padrone di casa sarà felice di condividere con voi le deliziose ricette casalinghe da portare a casa.

Note:

Durata del tour: Mezza giornata (09.00-13.30 o 15.00-19.30)

Accessibilità: Tutti i tipi di veicoli, 300 metri a piedi sul sentiero del villaggio dalla strada principale per accedere al villaggio

I NOSTRI HOTEL

Sistemazione in albergo nelle camere come indicato. Le camere di grado superiore sono soggette a disponibilità ed a costo aggiuntivo.

Destinazione	Hotel Superior	Hotel Deluxe
Siem Reap	Tara Angkor Hotel (Superior)	Angkor Palace Resort & Spa (Deluxe)

ESCURSIONI GIORNALIERE

ESCURSIONI FACOLTATIVE	PREZZO PER PERSONA
PRE-ESCURSIONE: HOA LU - TAM COC (PRANZO)	
<p>Durata: intera giornata (08:30 - 17:00)</p> <p>La mattina il nostro autista vi viene a prendere verso le 08:30. Dopo due ore di macchina si arriva nella provincia di Ninh Binh. Dirigetevi verso il molo di Van Lam per un giro in sampan a remi per visitare Tam Coc, noto come "Ha Long terrestre". Il tragitto vi offre un paesaggio mozzafiato pieno di rocce, grotte e risaie. Dopo aver navigato attraverso tre bellissime grotte, si rientra al molo. Pranzo in un ristorante locale. Nel pomeriggio, visita della pagoda Bich Dong e poi rientro ad Hanoi.</p> <p><i>*Nota bene: Il volo d'arrivo ad Ha Noi deve essere prima delle ore 8.30</i></p>	115
ESCURSIONE: 120 MINUTI DI MASSAGGIO PRESSO SEN GARDEN	
<p>Durata: 2 ore</p> <p>Ispirato alla tecnica di massaggio tradizionale vietnamita, Sen 1992 è un prodotto d'autore che dal 1992 perfeziona e diffonde l'impareggiabile metodologia vietnamita di assistenza sanitaria naturale (senza farmaci). Permetteteci di portarvi al massimo stato di benessere con il nostro massaggio terapeutico esclusivo, progettato per favorire la circolazione sanguigna e il rilassamento profondo di tutto il corpo e della mente.</p> <p>A differenza della maggior parte delle tecniche di massaggio che si limitano ad appoggiare i muscoli o a utilizzare oli essenziali, il Sen 1992 agisce sulla massa muscolare. Le mani massaggiano delicatamente, scivolando sul corpo con attenta maestria per accedere ai punti di agopuntura con la forza giusta per garantire la liberazione di qualsiasi ostruzione al sangue.</p> <p>Dopo un esame per diagnosticare la vostra situazione di salute secondo i metodi tradizionali vietnamiti, gli esperti svilupperanno un piano preliminare per aiutarvi a ottenere il miglior trattamento possibile. Successivamente si praticherà il qigong e la meditazione nel giardino delle erbe per ritrovare la purezza e ci si rilasserà ricoprendo il corpo di erbe. Alleviate i dolori muscolari, riducete la tensione e rilassatevi completamente.</p> <p>Entrate nella nostra oasi di cura, dove il tempo viene lasciato alla porta e inizia un nuovo viaggio.</p> <p>Fase 1: fare una doccia calda (3 minuti).</p> <p>Fase 2: immergere il corpo in una bacinella di legno alle erbe (5 minuti).</p> <p>Fase 3: Jacuzzi privata con acqua alle erbe (10 min).</p> <p>Fase 4: Sauna tradizionale e bagno di vapore (5 min).</p> <p>Fase 5: Riscaldamento del corpo con acqua alle erbe (2 min).</p> <p>Fase 6: Rilassatevi e godetevi un fantastico trattamento di massaggio del corpo da parte di un terapeuta professionista (90 minuti).</p> <p>Fase 7: gustare un pasto sano al ristorante La Sen (pasto leggero).</p>	55
POST-ESCURSIONE: TUNNEL DI CU CHI	

<p>Durata: circa 5 ore (08:30 - 13:30)</p> <p>Dopo la colazione, partenza per visitare gli incredibili Tunnel di Cu Chi, costruiti dai combattenti vietnamiti durante le lotte per l'unificazione del Paese e l'indipendenza dai francesi e dagli americani, che permettono ai visitatori di conoscere la vita dei soldati e la difficile situazione storica vissuta recentemente da questo Paese.</p>	90
<p>POST-ESCURSIONE: UN ASSAGGIO DI VITA RURALE INTORNO A SIEM REAP (pranzo)</p>	
<p>Durata: circa 4 ore (08:30 - 13:30)</p> <p>Siem Reap è famosa non solo per essere la porta d'accesso alle antiche rovine del tempio di Angkor, ma anche per la sua periferia rurale che offre un sacco di attività interessanti come la visita al villaggio artigianale tradizionale e la partecipazione a una dimostrazione di cucina casalinga. Oggi, partite per ammirare i bellissimi dintorni e le risaie, immergendovi nella vita locale che passa lentamente. Passeggiate in un tranquillo villaggio, passando attraverso lussureggianti risaie, frutteti e fattorie di ortaggi per avere una visione d'insieme delle attività quotidiane locali, tra cui la semina del riso, la pastorizia dei bufali, la cattura del pesce o l'artigianato... Fermatevi in un workshop della famiglia locale dove gli artigiani locali vi spiegheranno l'importanza dell'artigianato Rattan per migliaia di famiglie del villaggio e vi guideranno su come ondulare un cesto di rattan in modo tradizionale. Continuate una breve passeggiata fino alla casa di un contadino locale circondato da giardini e fattorie dove vi impegnerete con lui e il suo membro della famiglia per scoprire il vero stile di vita Khmer in campagna. Le aiutate a preparare con l'ospite alcuni piatti tradizionali Khmer. Avrete la possibilità di sperimentare ogni passo, dalla selezione e il condimento alla preparazione di un tipico pasto Khmer che poi assaggerete. Il padrone di casa sarà felice di condividere con voi le deliziose ricette casalinghe da portare a casa.</p>	95