

TOUR THAILANDIA & CAMBOGIA DISCOVER



Introduzione

Thailandia, o meglio conosciuta come l'antico Siam, un connubio di tradizioni e cultura che rendono questo itinerario dal cuore della capitale **Bangkok**, su fino al nord un programma classico, da non perdere. Si inizierà con la visita della capitale, con i suoi quartieri e templi, il Palazzo Reale, e poco distante il famoso mercato galleggiante. Inseguito si partirà verso nord, attraversando un vasto e ricco e fiorente territorio dove incontreremo le "Antiche Capitali", prima **Ayutthaya** e poi **Sukhothai** con i loro immensi parchi e templi, poi la ridente e più piccolina **Phayao**, caratterizzata dal suo lago e i villaggi di pescatori, e infine **Chiang Rai** e **Chiang Mai**, le due città simbolo del nord, con le loro etnie, templi, e scorci di una vita rurale che rendono questi posti unici. Da Chiang Mai voleremo in **Cambogia**, dapprima esploreremo l'enorme sito di **Angkor**, mentre negli ultimi due giorni, l'attenzione sarà rivolta ad una Cambogia meno conosciuta ma soprattutto entreremo in contatto con la sua gente, attraverso attività di Community Base Tourism e anche entrando nelle loro case, passeremo un'intera giornata con una famiglia locale per apprendere loro usi e costumi, cucineremo e ceneremo con loro.

I punti di forza

- Minimo 2
- Mercato galleggiante e ferroviario



- *Show Cooking e pranzo in Farm Stay*
- *Visita del Tempio Bianco*
- *Visita ai magnifici templi di Angkor*
- *Intera giornata con famiglia locale in Cambogia, attività e cooking class*

NON USARE Sporchi
PARTENZA OGNI LUNEDÌ



ITINERARIO DETTAGLIATO

1° GIORNO - ITALIA - BANGKOK (-/-/-)

Partenza dall'Italia con volo di linea intercontinentale per **Bangkok**, pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO - BANGKOK (-/-/-)

Arrivo a **Bangkok**, trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere riservate. Tempo libero a disposizione, pasti liberi e pernottamento in hotel.

3° GIORNO - BANGKOK (B/L/-)

Prima colazione e visita del **Palazzo Reale** e del **Tempio del Buddha di Smeraldo**. Pranzo incluso. Nel pomeriggio visita dei principali templi della città: il **Wat Po**, il monastero Buddista più antico della città noto per custodire la gigantesca statua del Buddha reclinato. Qui si trova anche la sede della più antica scuola di massaggi Thai. il **Wat Arun**, residenza reale durante la fine del XVIII secolo, situato sulla sponda opposta del Fiume Chao Praya meglio conosciuto come "Tempio dell'Aurora", la cui gigantesca pagoda costituisce l'immagine per antonomasia di Bangkok. Ultima tappa al **Wat Traimit** che contiene al suo interno l'imponente statua del Buddha in oro massiccio, la più grande del mondo. Pranzo incluso. Rientro in hotel al termine delle visite. Cena libera e pernottamento.

4° GIORNO - BANGKOK (B/L/-)

Prima colazione e partenza per il celebre **Maeklong Railway Market**, ovvero il mercato locale attraversato dalla ferrovia. La curiosità di questo luogo è dovuta al fatto che le merci sono disposte lungo i binari e ad ogni passaggio del treno una parte di essa viene rimossa per poi essere riposizionata subito dopo. Si prosegue alla volta della località **Damnern Saduak**, il più animato mercato galleggiante della Thailandia ad un centinaio di chilometri da Bangkok. La visita inizierà con una breve crociera lungo i canali rurali esterni al mercato con le tipiche "long-tail boat" fino a giungere al canale principale che ospita il pittoresco mercato dove di buon mattino i contadini si ritrovano per vendere i loro prodotti. Pranzo in corso di escursione, dove si potranno ammirare espressioni di folklore locale. Al termine delle visite rientro a Bangkok. Cena libera e pernottamento.

5° GIORNO - BANGKOK - AYUTTHAYA - SUKHOTHAI (B/L/D)

Prima colazione e partenza per la visita dei **principali templi di Ayutthaya**, tra cui il tempio **Wat Chai Wattanaram**, caratterizzato da una "cinquina" di monumentali "Phrang" al suo centro. Proseguimento delle visite con il **Wat Sri Samphet**, il tempio dell'antico palazzo Reale costituito da 3 gigantesche pagode campaniformi, e dopo il **Wat Mongkhon Bophit**, al cui interno si trova una statua del Buddha seduta di gigantesche dimensioni. A seguire il **Wat Mahathat** che contiene una delle immagini più fotografate di tutto il parco storico, il volto del Buddha fra i rami di un albero. Sosta per il pranzo in ristorante locale. Al termine si proseguirà per la provincia di **Kamphaeng Phet**, dove i frutteti dominano l'orizzonte per giungere in serata a **Sukhothai**. Cena in hotel e pernottamento.

6° GIORNO - SUKHOTHAI - PHRAE - PHAYAO (B/L/-)



Prima colazione e partenza per intraprendere un gradevole e rilassante giro in bicicletta tra le rovine del **parco storico di Sukhothai**. In alternativa, per coloro che non amano pedalare sarà possibile muoversi all'interno del parco storico a bordo dei locali trenini elettrici. Fuori dalle mura del parco visita, sempre in bicicletta, dei quartieri vecchi della città. Nel corso della mattinata si lascerà Sukhothai per dirigersi verso nord. Si giungerà alla città di **Phrae**, nota per la bellezza delle sue antiche residenze nobiliari costruite in legno, come la **Khum Vongburi** (oggi museo). Dopo la visita proseguimento per un villaggio artigianale noto per la produzione del "Mor Hom", la tipica casacca di colore blu indossata nelle campagne del nord, dove si potranno ammirare gli artigiani nella lavorazione dei tessuti e dei colori. Pranzo in ristorante locale e partenza per **Phayao**, nota per il suo centro storico con piccole case in legno e per il grande lago sulla quale la cittadina si affaccia. Arrivo in hotel, sistemazione cena libera e pernottamento.

7° GIORNO - PHAYAO - CHIANG RAI (B/L/-)

Prima colazione e partenza per il molo di imbarco. Giunti a destinazione si ammirerà l'offerta ai monaci novizi (Taak Bat) presso il molo di imbarco nel centro città. I partecipanti potranno acquistare personalmente il **Sangkatan** in loco (attività non obbligatoria e non inclusa). A seguire, imbarco sulle piccole imbarcazioni a remi dei pescatori locali per raggiungere una piccola isoletta al centro del lago nella quale si trova l'**antichissima statua del Buddha del Tilok Aram**. Rientro in hotel per la colazione sulla terrazza panoramica. Partenza per **Chiang Rai**. Lungo il percorso sosta al **Tempio Bianco**, ibrido stilistico tra architettura moderna e forme tradizionali del passato dalle vaste proporzioni. La sosta successiva sarà il **tradizionale mercato di Mae Salong Nai** dove non è inusuale incontrare genti di varie etnie che ancora indossano i loro costumi tradizionali. Qui si potranno reperire gli ingredienti per la preparazione del pranzo che avverrà con uno show cooking in un farmstay. La farm si trova immersa nella natura, in una risaia circondata dalle colline, dove si può ammirare uno spaccato di vita della campagna Thai del Nord. I locali coltivano l'albero del Caucciù e mostreranno come raccoglierlo e la preparazione dei grandi pani di gomma. Nella parte finale del pomeriggio si potrà raggiungere il "**Triangolo d'oro**". Si visiterà il locale museo che ripercorre la storia della coltivazione del papavero e della produzione dell'oppio. Il punto d'incontro dei fiumi sarà ammirato dalla sommità della collina che ospita l'antico luogo di culto oggi noto come **Phrathat Doi Pu Khao**. Rientro a **Chiang Rai**, cena libera e pernottamento

8° GIORNO - CHIANG RAI - CHIANG MAI (B/L/-)

Prima colazione e partenza per **Chiang Mai**, all'arrivo è previsto un piacevole walking tour per immergersi nell'atmosfera della quotidianità locale. Partiremo dal **Wat Suphan**, edificio di culto eretto circa 500 anni fa e nei secoli impreziosito con intarsi in argento, scolpiti da artigiani che ancora oggi mantengono viva la tradizione della battitura dei metalli, insegnata anche dai monaci all'interno del tempio. Dalla porta sud della città, faremo ingresso nel nucleo storico, dove i vicoli si snodano fra piccole abitazioni in legno a due piani in stile Lanna, che si alternano ai **119 templi Theravada**, che per oltre sette secoli hanno fatto di Chiang Mai il principale centro di culto buddista del Sud Est Asiatico. Giungeremo così al **Wat Chedi Lueang** dove si trova il più grande Chedi di tutta la regione Lanna, costruito nel XIV secolo. Questo percorso storico, culturale e di costume non può che terminare godendo dei profumi e dei sapori della cucina della Chiang Mai antica e dei suoi piatti unici. Pranzo in ristorante tipico. Il centro storico di Chiang Mai è adagiato su di una larga vallata delimitata ad est dall'imponente **monte Doi Suthep** che sale fino a 1600 mt sovrastando l'intera città, da qui si salirà nel pomeriggio per raggiungere uno dei santuari più celebri e sacri dell'intero paese: il **Wat Phrathat Doi Suthep**, edificato a oltre 1000 m di altitudine. La leggenda racconta che il luogo della sua costruzione venne indicato dall'errare di un mitologico elefante bianco che sul suo dorso trasportava una sacra reliquia del Buddha. La reliquia venne sepolta dove oggi si trova l'imponente Chedi dorato al centro del santuario, una delle immagini religiose più ricorrenti della Thailandia. Cena



libera e pernottamento a Chiang Mai.

9° GIORNO - CHIANG MAI - SIEM REAP (B/-/-)

Prima colazione e trasferimento in aeroporto e volo per **Siem Reap**.

Arrivo, formalità d'ingresso, incontro con la guida e trasferimento in hotel, sistemazione nelle camere riservate, pasti liberi e pernottamento.

10° GIORNO - SIEM REAP (B/L/-)

Prima colazione in hotel e partenza per il sito archeologico di **Angkor**. Prima tappa al **Prasat Kravan**, una delle costruzioni più antiche, costituito da 5 torri allineate tra loro. Breve tappa alle **piscine reali di Srah Srang**, prima di giungere nell'area dell'immenso bacino artificiale dell'East Baray, oggi prosciugato, per il quale Re Yasovarman fece erigere possenti argini alti fino a 7 metri. Al centro del bacino, su una collina artificiale, si trovano le sontuose **rovine del tempio Shivaista Rajendraesvara** noto come East-Mebon. Poco più a sud visita al **tempio-montagna di Pre Rup**, dalle imperiose proporzioni. Proseguimento verso il **Banteay Srei**, uno dei capolavori artistici più raffinati e pregiati di arte Khmer. Rientro a Siem Reap e pranzo tipico khmer. Nel pomeriggio visita al celebre **tempio di Angkor Wat**. Cena libera e pernottamento.

11° GIORNO - SIEM REAP (B/L/-)

Prima colazione e inizio delle visite con il **tempio di Angkor Thom**, al quale si accederà attraverso il South Gate, al cui interno si trovano la Terrazza degli Elefanti, la Terrazza del Re Lebbroso ed il celebre Bayon, noto per i giganteschi volti in pietra. Successivamente visita del **tempio di Ta Phrom**, esempio dello stato di ritrovamento di molti altri templi dell'area di Angkor, ricoperti da radici e dalla fitta vegetazione. Pranzo e nel pomeriggio visita al monastero del Nagarajayasri, fortificato e difeso da un alto muro di cinta e contornato da un ampio canale, noto come **Preah Khan**. Cena libera e pernottamento.

12° GIORNO - SIEM REAP (PHREAH VIHEAR) (B/L/-)

Prima colazione e in primissima mattinata partenza dall'hotel di Siem Reap per raggiungere il confine con la Thailandia, nella provincia di **Phreah Vihear** posta nell'estremo Nord della Cambogia (4h di viaggio circa). Il confine è naturalmente segnato dai **monti Dangrek**, la cui pendenza sale dolcemente dal versante Thai per gettarsi poi a dirupo sulle sottostanti pianure Cambogiane.

Sul bordo del dirupo gli antichi Khmer edificarono una delle loro meraviglie più eclatanti, le cui rovine sono oggi note con il nome generico di **Preah Vihear**.

In tempi recenti questa stupenda rovina è divenuta oggetto di dispute per decenni tra Thailandia e Cambogia. Lo scontro tra i due paesi ha a tratti assunto anche la forma armata e per lungo tempo il luogo è rimasto irraggiungibile. La recente distensione, favorita anche dall'intervento dell'ONU, ha reso questa meraviglia architettonica nuovamente visitabile.

Pranzo pic-nic (lunch Box)

Nel primo pomeriggio inizia il percorso di rientro verso **Siem Reap** lungo una direttrice diversa rispetto all'andata. Si procederà ora, infatti, verso la città di **Anlong Veng**, che divenne nota per ospitare il quartier generale dei Khmer Rouge durante il periodo della seconda guerra civile negli anni '1980. Si ritiene inoltre che qui sia sepolto Pol Pot, il loro comandante supremo. Una sua possibile tomba è stata infatti individuata. Si visiterà la 'casa di



Tamok' (dal nome di uno dei leader dei Khmer Rouge) prima di rientrare a Siem Reap dove si giungerà alle 18:00 circa, sistemazione in hotel, cena libera e pernottamento.

13° GIORNO - SIEM REAP (LOCAL LIFE CBT) (B/L/D)

Prima colazione, e partenza per una giornata alla scoperta della quotidianità della gente comune. Si raggiungerà il **distretto rurale di Puok**, lambito dalle acque del lago Tonle Sap. La prima tappa sarà al mercato mattutino dove i locali acquistano verdura, frutta, carne e pesce d'acqua dolce. Al mercato incontreremo una famiglia locale che ci ospiterà nella propria abitazione rurale per la cena a base di piatti tradizionali. Si acquisteranno qui gli ingredienti e le spezie che occorreranno per la cena che verrà preparata in modalità cooking class, con la padrona di casa che ci illustrerà come preparare le varie pietanze.

Si procederà quindi attraverso il territorio dove nei villaggi locali si potranno ammirare i pescatori mentre affumicano il pesce pescato nel lago e che verrà venduto al mercato. Si potranno quindi ammirare le tecniche di distillazione della grappa di riso. Pic-nic lunch in corso d'escursione.

Inseguito si partirà a bordo di una barca a motore per esplorare il **Tonle Sap**, il più grande lago del Sud-Est Asiatico. Oggi sulle rive del lago si possono ammirare diversi villaggi di pescatori, generalmente appartenenti a minoranze etniche di diversa origine, che vivono in case di legno galleggianti sul fiume. Dal **villaggio galleggiante di Meas Chhrey** si partirà con barca a motore per spingersi ulteriormente verso ovest in direzione del tratto costiero nella provincia di Battambang. Si raggiungerà **Preak Toal**, uno dei più grandi villaggi galleggianti dell'intero lago. Dopo la visita al villaggio la navigazione proseguirà risalendo dalla foce il fiume Sangke fino a raggiungere una stupenda area paesaggistica dalla vegetazione rigogliosa dove i grandi alberi che sovrastano il corso del fiume costituiscono l'habitat naturale per varie specie di uccelli.

Rientro in barca a **Meas Chhrey** e da qui direttamente verso la casa di campagna dei nostri ospiti per l'inizio della preparazione dei piatti tipici. Cena assieme a tutta la famiglia. Al termine rientro in hotel, e pernottamento.

14° GIORNO - SIEM REAP - ITALIA (-/-/-)

Prima colazione, e tempo a disposizione fino al trasferimento in aeroporto

15° GIORNO - ITALIA (-/-/-)

Pasti e pernottamento a bordo, arrivo in Italia.

LEGENDA PASTI:

(B/-/-) = **COLAZIONE INCLUSA**

(-/L/-) = **PRANZO INCLUSO**

(-/-/D) = **CENA INCLUSA**



GLI ALBERGHI

CITTÀ	HOTEL	NR. NOTTI	CAMERA
Bangkok	Holiday Inn Silom	3	Deluxe
Sukhothai	The Charme	1	Superior
Phayao	M2 Waterside	1	Deluxe
Chiang Rai	The Mantrini	1	Superior
Chiang Mai	The Empress	1	Superior
Siem Reap	Tara Angkor	5	Deluxe

La categoria delle strutture alberghiere può essere personalizzata sulla base delle diverse esigenze

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA

PARTENZA	QUOTA	NOTE
09-09-2024	3150.00€	
16-09-2024	3150.00€	
23-09-2024	3150.00€	
07-10-2024	3150.00€	
14-10-2024	3150.00€	
21-10-2024	3150.00€	

LA QUOTA COMPRENDE

- Voli intercontinentali (**voli non opzionati** la quota volo è stimata e deve essere ricalcolata al momento della richiesta)
- Tutti i trasferimenti da/per l'aeroporto
- Sistemazione negli hotels indicati in camera doppia con servizi
- Pasti come indicato nel programma
- Mezzi di trasporto: auto/minivan/bus con aria condizionata
- Guida parlante italiano
- Ingressi ove previsti
- Tasse locali
- Assistenza di viaggio 24h Pianeta Gaia
- **Assicurazione medico, bagaglio e annullamento Top Pianeta Gaia**



LA QUOTA NON COMPRENDE

- Le tasse aeroportuali
- Visto Cambogia da pagare in loco 35 usd
- I pasti non indicati
- Le bevande non indicate come incluse
- Le mance e gli extra in genere
- L'estensione facoltativa dei massimali medici
- Quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"

