vivere & viaggiare

# LAOS E CAMBOGIA

## 26 FEBBRAIO – 10 MARZO 2027



## PARTENZA DA PINEROLO
## CON ACCOMPAGNATORE DI AGENZIA

Lontano dai soliti schemi, un viaggio inedito che attraversa l'anima del Laos e della Cambogia seguendo le acque e il ritmo del fiume Mekong. Tra notti su isole fluviali, villaggi, campagne remote e templi eterni, un itinerario ad altissimo tasso di autenticità, pensato per chi cerca la vera essenza e spiritualità dell'Oriente.

**I GRANDI PLUS DEL VIAGGIO**

- **Singapore:** Un’emozionante immersione tra iconica modernità, street food e quartieri etnici.
- Zero Pensieri: **Pensione completa** per tutta la durata del tour
- La Magia del **Fiume Mekong**: Suggestive navigazioni in barca tra grotte sacre, villaggi galleggianti e natura incontaminata.
- Soggiorno nel Regno delle "4.000 Isole": **Pernottamento *vista fiume*** a Si Phan Don, tra ritmi rilassati e paesaggi da cartolina.
- Alba e Spiritualità Incontaminata: **L'emozione del *Tak Bat*** al sorgere del sole tra i monaci di Luang Prabang e i riti di benedizione tradizionali.
- *Full Immersion* nell'Oriente più Autentico: **Il fascino della "vita lenta"**, tra villaggi remoti, artigianato locale e la serenità del Laos.
- Le Mappe dei **Grandi Tesori Khmer**: Dalla maestosità di Angkor Wat ai templi perduti nella giungla (*Koh Ker*, *Beng Mealea* e *Wat Phou*).
- L'Anima della **Campagna Cambogiana**: A bordo dei *tuk-tuk* tra risaie smeraldo, tradizioni rurali e l'ospitalità autentica delle famiglie locali.

**OPERATIVO VOLI**

**Operativi aerei Singapore Airlines:**
SQ377 26 FEB MALPENSA – SINGAPORE H 12.35 – 07.30+1
SQ8572 27 FEB SINGAPORE - VIENTIANE H 16.00 – 18.05
SQ163 09 MAR SIAM REP - SINGAPORE H 16.45 – 20.10
SQ356 10 MAR SINGAPORE - MALPENSA H 00.05 – 06.50+1

**Operativi aerei voli domestici Laos Airlines:**
QV515 03 MAR VIENTIANE - PAKZE H 07.30 – 08.45

## ITINERARIO DI VIAGGIO

*Dove il tempo rallenta e la storia si fa leggenda: un cammino emozionante tra la natura intatta del Laos e l'anima immortale della Cambogia.*

### 1° giorno: Italia – Singapore

Incontro dei partecipanti a Pinerolo con l’accompagnatore di agenzia. Partenza in bus privato per l’aeroporto di Milano Malpensa. Volo Singapore Airlines. Pasti e pernottamento a bordo.

### 2° giorno: Singapore – Vientiane (cena)

Arrivo a Singapore in mattinata, incontro con la guida e partenza alla scoperta dei volti più iconici di Singapore, città sorprendente dove modernità, tradizioni e culture diverse convivono in perfetta armonia. Prima tappa al Merlion Park, affacciato sulla baia e dominato dalla celebre statua metà leone e metà pesce, simbolo

indiscusso della città. Si prosegue verso Kampong Glam, storico quartiere malese dal carattere vivace, tra atmosfere orientali, botteghe e scorci colorati, per poi raggiungere Chinatown, un intreccio di strade animate dove templi, negozi e antiche tradizioni raccontano l'eredità della comunità cinese. Una breve sosta al Maxwell Hawker Centre permette di curiosare tra le numerose bancarelle e, per chi lo desidera, assaggiare direttamente qualche specialità dello street food locale acquistandola sul posto. Da qui si riparte in direzione dell'aeroporto, in tempo utile per il volo TR 550 DELLE 1600 per Vientiane con arrivo previsto intorno alle 18.00. Trasferimento in albergo e cena.

**3° giorno: Vientiane – Luang Prabang**
**(pensione completa)**

Dopo la colazione, trasferimento alla stazione ferroviaria e partenza alle 08:50 sulla moderna rete ferroviaria veloce che attraversa il Laos verso Luang Prabang, con arrivo alle 10:53. Il percorso introduce gradualmente ai paesaggi montuosi del nord del Paese, dove rilievi verdi e piccoli centri accompagnano il tragitto. Luang Prabang appare raccolta sulla penisola formata dalla confluenza del Mekong e del Nam Khan, con una trama di strade tranquille, antiche pagode, case tradizionali e testimonianze architettoniche del periodo coloniale. L'antica capitale del regno laotiano è oggi Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco e conserva una delle atmosfere più riconoscibili del Sud-Est asiatico. Dopo il pranzo in ristorante, visita del Museo Nazionale, ospitato nell'antico Palazzo Reale costruito all'inizio del Novecento. Le sale raccontano la storia della monarchia laotiana attraverso arredi, oggetti cerimoniali e doni ricevuti nel corso del tempo, mentre un padiglione custodisce il venerato Buddha Phra Bang, immagine sacra da cui deriva il nome della città. A piedi si raggiunge il Wat Mai Suwannaphumaham, fra i templi più importanti di Luang Prabang, caratterizzato da ricche decorazioni dorate e raffinate superfici laccate. Si prosegue con il Wat Xieng Thong, uno dei massimi esempi dell'architettura religiosa laotiana, impreziosito da mosaici in vetro colorato e cappelle decorate. La visita continua al Wat Visoun, antico luogo di custodia del Buddha Phra Bang. In serata un'esperienza particolarmente significativa permette di entrare in contatto con una delle tradizioni più radicate del Laos. Presso un'abitazione tradizionale si assiste alla cerimonia Baci, o Sou Khouan, rito che accompagna i principali momenti della vita. Secondo la tradizione laotiana, ogni persona possiede trentadue anime e il maestro di cerimonia le richiama simbolicamente affinché ritrovino armonia ed equilibrio. Al termine vengono legati ai polsi sottili fili di cotone bianco, simbolo di protezione, benessere e buon auspicio. Cena presso l'abitazione e trasferimento in albergo.



**4° giorno: Luang Prabang – Grotte Pak Ou - Mekong**
**(pensione completa)**

Prima dell'alba si prende parte al Tak Bat, uno dei momenti più intensi della vita spirituale di Luang Prabang. Nel silenzio delle prime ore del giorno, file di monaci buddhisti attraversano lentamente le strade a piedi nudi, dal più anziano al più giovane, portando con sé le tradizionali ciotole laccate nelle quali vengono deposte le offerte di cibo. Non si assiste soltanto a una cerimonia, si entra con rispetto in un rito quotidiano che lega monasteri e comunità e che continua a scandire le mattine della città. Al termine, visita del mercato del mattino, quando bancarelle di frutta, verdure, erbe aromatiche e prodotti destinati alla cucina quotidiana animano le strade. Rientro in albergo per la colazione. La giornata prosegue sul Mekong, che diventa protagonista di una suggestiva navigazione verso le grotte sacre di Pak Ou. Il battello risale lentamente il fiume fra rive verdi, piccoli villaggi e scene di vita quotidiana. All'arrivo visita delle grotte di Tham Ting e Tham Theung, santuari naturali nei quali sono raccolte centinaia di immagini del Buddha di dimensioni e fogge differenti, testimonianza della devozione accumulatasi nel corso del tempo. Durante il rientro in barca sosta a Ban Xang Hai, conosciuto per la lavorazione tradizionale del riso e per la produzione di bevande ottenute dalla sua fermentazione, quindi visita di Ban Xang Khong, villaggio legato alla tessitura della seta e alla produzione artigianale di carta decorata con foglie e fiori. Nel pomeriggio salita sulla collina Phousi. Dopo oltre trecento gradini si raggiunge uno dei punti panoramici più celebri della città, con lo sguardo che spazia sui tetti di Luang Prabang, sul Mekong, sul Nam Khan e sulle montagne circostanti. In serata cena fra le bancarelle del mercato notturno, occasione per assaggiare diverse specialità della cucina laotiana e passeggiare fra tessuti, foulard in seta, gioielli in argento e manufatti tradizionali. Al termine, rientro in albergo.



**5° giorno: Luang Prabang – Cascate di Kuang Si – Vientiane**
**(pensione completa)**

Dopo la colazione partenza per le cascate di Kuang Si, a circa 32 chilometri da Luang Prabang. Lasciata la città, il percorso attraversa una campagna punteggiata da piccoli insediamenti e rilievi coperti di vegetazione. All'arrivo, un sentiero conduce verso una successione di salti d'acqua e terrazze calcaree dove il torrente forma piscine naturali dalle intense tonalità turchesi. L'acqua scende attraverso più livelli prima di proseguire nella

valle, creando uno degli scenari naturali più caratteristici della regione. Nelle aree consentite è possibile concedersi un bagno rinfrescante. Pranzo in ristorante nei pressi delle cascate. Durante il rientro verso Luang Prabang sosta al villaggio di Na Ouane, occasione per osservare più da vicino consuetudini e tradizioni delle comunità della zona. Trasferimento alla stazione ferroviaria e partenza in treno veloce per Vientiane, ancora una volta lungo la moderna rete che collega il nord montuoso alla capitale. All'arrivo, cena in ristorante e trasferimento in albergo.



**6° giorno: Vientiane -Pakse – Bolaven Plateau - Champasak**
**(pensione completa)**

Colazione pic-nic e trasferimento in aeroporto nelle prime ore del mattino. Partenza con il volo QV 515 delle ore 07:30 per Paksé, con arrivo alle 08:45. Dopo una sosta al Sinouk Café, inizio del percorso verso l'altopiano di Bolaven, raggiunto con circa 45 minuti di auto. L'ambiente cambia rapidamente, l'altitudine rende il clima più fresco e il paesaggio si apre fra piantagioni, foreste e corsi d'acqua. L'altopiano è una delle principali aree del Laos dedicate alla coltivazione del caffè e del tè e numerose famiglie dei villaggi della regione sono legate da generazioni a queste produzioni. Si raggiunge quindi Tad Fane, all'interno dell'area protetta di Dong Houa Sao. Due corsi d'acqua si uniscono prima di precipitare parallelamente lungo un'alta parete ricoperta di vegetazione, creando una delle immagini più riconoscibili del Bolaven. Quando il vento solleva la nebbiolina prodotta dall'acqua, la luce può disegnare piccoli arcobaleni sopra la gola. Dopo il pranzo in ristorante, il viaggio prosegue verso sud seguendo il grande corso del Mekong fino a Champasak, tranquillo centro adagiato sulla riva del fiume e profondamente legato alla storia dell'area. Il paesaggio diventa più disteso, con il Mekong che accompagna il percorso e anticipa le atmosfere del Laos meridionale. Sistemazione in albergo e cena. In questo tratto del viaggio appare particolarmente calzante la definizione di Tiziano Terzani, per il quale il Laos, più che un luogo, è uno stato d'animo fatto soprattutto di calma e serenità.

**7° giorno: Champasak – Wat Phou – Nakasang & Don Khone**
**(pensione completa)**

Dopo la colazione partenza per Wat Phou, uno dei complessi archeologici più importanti del Laos e testimonianza dell'antica presenza khmer lungo il Mekong. Il santuario, nato come luogo di culto induista, si sviluppa su più livelli lungo il fianco della montagna, secondo un asse monumentale che accompagna progressivamente verso la parte più sacra del complesso. Vasche, terrazze, scalinate e resti degli edifici cerimoniali introducono a un'architettura pensata in stretto rapporto con il paesaggio circostante. Dalla parte superiore lo sguardo si apre sulla pianura di Champasak e sul corso del Mekong, mentre il museo del sito permette di comprendere meglio la storia e l'evoluzione dell'area archeologica. Dopo la visita si prosegue verso Nakasang, piccolo centro sulle rive del fiume, dove si sale a bordo di una barca tradizionale per entrare nel mondo di Si Phan Don, letteralmente "quattromila isole". Il Mekong qui si allarga in un intreccio di canali, isolotti e rive coperte di vegetazione, dando al paesaggio un carattere completamente diverso rispetto ai tratti attraversati nei giorni precedenti. Arrivo a Don Khone e pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita alle testimonianze dell'antica ferrovia costruita durante il periodo francese e alla locomotiva conservata lungo il vecchio tracciato, memoria di un singolare tentativo di superare gli ostacoli naturali creati dalle rapide del Mekong. A bordo di un tuk tuk si raggiungono quindi le cascate di Liphi, conosciute anche come Tad Somphamit. Qui il fiume si frantuma fra rocce e canali in una successione poderosa di rapide, avvolte da antiche credenze popolari che attribuiscono a queste acque un particolare valore simbolico. Al termine, trasferimento in albergo e cena.



**8° giorno: Don Khone - Khone Phapheng – Dongkalor – frontiera di Trapailing Kriel – Stung Treng – Koh Ker – Beng Mealea**
**(colazione, pranzo, cena)**

Dopo la colazione partenza da Don Khone e visita alle Khone Phapheng, uno dei tratti più spettacolari del Mekong meridionale. L'immenso volume d'acqua incontra rocce e dislivelli creando un fronte di rapide fragorose che mostra tutta la forza del grande fiume prima del suo ingresso in Cambogia. Lasciato il paesaggio delle quattromila isole, proseguimento verso il confine di Nong Nok Khien e attraversamento della frontiera di Trapaing Kriel. Il passaggio dalla quiete del Laos alla Cambogia segna anche un netto cambiamento culturale. L'architettura dei villaggi, la lingua, i templi e il paesaggio introducono gradualmente al mondo khmer. Incontro

con la guida cambogiana e proseguimento su strada per circa 4 ore fino a Koh Ker. Antica capitale dell'impero angkoriano fra il 928 e il 944, il complesso si sviluppa all'interno di una vasta area immersa nella vegetazione, dove templi e monumenti emergono fra alberi e sentieri. Fra le strutture più significative si osservano Prasat Krahom e Prasat Thom, imponente costruzione piramidale che distingue Koh Ker dagli altri grandi complessi dell'area angkoriana. La visita permette di avvicinarsi a una fase particolare dell'arte khmer, lontano dai percorsi più frequentati di Siem Reap. Al termine, trasferimento a Beng Mealea, sistemazione in albergo e cena.

**9° giorno: Beng Meales – Kompon Kleang – Rolous – Siem >Reap**
**(colazione, pranzo, cena)**

Dopo la colazione visita di Beng Mealea, uno dei templi più suggestivi dell'area angkoriana per il rapporto straordinariamente diretto fra architettura e vegetazione. Gallerie, porte monumentali, cortili e grandi blocchi di arenaria appaiono in parte avvolti da radici e alberi, mentre alcuni passaggi conservano ancora la sensazione di una scoperta archeologica nel cuore della foresta. Il percorso fra le rovine permette di osservare da vicino la complessità delle strutture e la capacità dell'architettura khmer di creare una successione di spazi, prospettive e cortili interni. Si prosegue quindi verso Kompong Kleang con circa 1 ora di auto. All'arrivo si sale a bordo di una piccola imbarcazione condotta da un abitante del villaggio per navigare attraverso il sistema di canali collegati al Tonle Sap. Le alte case su palafitte raccontano l'adattamento della popolazione alle forti variazioni stagionali del livello dell'acqua e il percorso consente di osservare da vicino uno stile di vita profondamente legato al lago. Raggiunta la parte aperta del Tonle Sap, l'orizzonte si allarga fino quasi a perdere di vista le rive, offrendo una percezione immediata delle dimensioni del più grande lago d'acqua dolce del Sud-Est asiatico. Durante la stagione secca è prevista anche una passeggiata nel villaggio. Dopo il pranzo, nel pomeriggio visita del gruppo di Rolous, con i templi di Lolei, Preah Ko e Bakong. Questi monumenti rappresentano alcune delle prime grandi testimonianze dell'architettura angkoriana nella regione e introducono alle forme che raggiungono piena maturità nei secoli successivi. Al termine proseguimento per Siem Reap, trasferimento in albergo e cena.



**10° giorno: Siem Reap – Angkor**
**(colazione, pranzo, cena)**

Dopo la colazione partenza per una delle giornate più attese del viaggio, interamente dedicata ai grandi complessi monumentali di Angkor. La prima visita conduce al Ta Prohm, divenuto noto anche come ambientazione cinematografica ma soprattutto affascinante per il dialogo fra le architetture in pietra e la vegetazione. Enormi radici scendono lungo i muri, attraversano le gallerie e si intrecciano alle strutture, creando uno degli scenari più immediatamente riconoscibili dell'intero sito. Si raggiunge quindi la Porta Sud di Angkor Thom, monumentale ingresso all'antica città reale. All'interno visita del Bayon, santuario celebre per le grandi torri decorate da enigmatici volti scolpiti nella pietra. Muovendosi fra passaggi, cortili e gallerie, la prospettiva cambia continuamente e i grandi visi sembrano accompagnare lo sguardo da ogni direzione. La visita prosegue al Baphuon, al Recinto Reale e a Phimeanakas, quindi lungo la Terrazza degli Elefanti e la Terrazza del Re Lebbroso, luoghi legati alla vita cerimoniale della corte angkoriana e decorati da estesi bassorilievi. Dopo il pranzo in ristorante si raggiunge Angkor Wat, il grande capolavoro dell'architettura khmer del XII secolo e simbolo nazionale della Cambogia. L'ampio fossato, il lungo viale di accesso, le gallerie scolpite e le torri che si innalzano progressivamente verso il centro costruiscono una delle composizioni monumentali più armoniose dell'Asia. I bassorilievi raccontano episodi religiosi e scene cerimoniali attraverso una straordinaria ricchezza di figure e dettagli. Al termine rientro in albergo. In serata cena accompagnata da uno spettacolo di danze Apsara, espressione della tradizione coreutica cambogiana. Per l'accesso alla Bakan Tower di Angkor Wat è richiesto un abbigliamento adeguato a un luogo sacro, con spalle e ginocchia coperte. L'ingresso è contingentato e la torre rimane chiusa in alcune giornate religiose buddhiste secondo il calendario lunare.

**11° giorno: Siem Reap – Banteay Srei – Siem Reap**
**(colazione, pranzo, cena)**

Dopo la colazione la giornata permette di conoscere un volto differente della regione di Siem Reap, lasciando per qualche ora i grandi monumenti per entrare nella campagna cambogiana. A bordo di un tuk tuk si attraversano risaie, fattorie e piccoli villaggi, osservando scene della vita quotidiana e attività ancora profondamente legate ai ritmi agricoli. Una sosta presso una famiglia permette di seguire le diverse fasi della preparazione degli spaghetti di riso cambogiani, dalla lavorazione dell'impasto fino alla trasformazione in sottili noodles. Gli stessi diventano la base per assaggiare il Nom Banh Chok, uno dei piatti tradizionali più rappresentativi della cucina cambogiana. Il percorso continua verso un altro villaggio per conoscere la lavorazione della palma da zucchero e i diversi utilizzi dei suoi frutti e della linfa. Si raggiunge quindi una pagoda dove la mediazione culturale della guida introduce al buddhismo cambogiano, alla vita quotidiana dei monaci e al significato della cerimonia di benedizione. Durante il rito i monaci recitano formule tradizionali e aspergono acqua benedetta, quindi un filo rosso viene legato al polso come simbolo di protezione e buon auspicio. La cerimonia dura circa 45 minuti - 1 ora e rappresenta un momento di contatto particolarmente raccolto con la spiritualità del Paese. Dopo il pranzo, visita di Banteay Srei, conosciuto come "Cittadella delle Donne". Il tempio colpisce per la tonalità rosata dell'arenaria e soprattutto per la straordinaria finezza delle decorazioni, con frontoni, architravi e figure divine scolpiti con una precisione che rende il complesso uno degli esempi più raffinati dell'arte khmer. Le dimensioni contenute accentuano l'eleganza delle proporzioni e permettono di osservare da vicino il ricchissimo apparato decorativo. In base al tempo a disposizione, possibilità di completare le visite con uno dei templi meno frequentati e meglio conservati del Parco Archeologico di Angkor. Al termine, rientro in albergo.

**12° giorno: Siem Reap – Singapore**
**(colazione)**

Dopo la colazione, mattinata a disposizione fino al trasferimento all'aeroporto di Siem Reap. La camera rimane disponibile fino a mezzogiorno. Partenza alle 16:45 con volo Singapore Airlines SQ 165 per Singapore, con arrivo alle 20:10. Dopo la sosta a Singapore, proseguimento con volo per Milano. Pasti e pernottamento a bordo.

**13° giorno: Italia**
Arrivo a Milano Malpensa di mattina presto. Proseguimento per Pinerolo. Fine dei servizi

**DOCUMENTO NECESSARIO: PASSAPORTO CON ALMENO SEI MESI DI VALIDITA RESIDUA**

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE A PERSONA IN CAMERA DOPPIA:

| | |
|---|---|
| **QUOTA BASE A PERSONA** | **€ 4750,00** |
| **ASSICURAZIONE MULTIRISCHI** | **€ 200,00** |

**NB. IL PREZZO FINALE E TOTALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE QUOTE SOPRA RIPORTATE**

## SUPPLEMENTO PER CAMERA SINGOLA € 590,00

**IL VIAGGIO VERRA' CONFERMATO AL RAGGIUNGIMENTO DI 15 PARTECIPANTI.**

**ACCONTO PARI AL 30% DELLA QUOTA AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE AL VIAGGIO**
**SALDO RICHIESTO 40 GIORNI ANTE PARTENZA**

## HOTEL PREVISTI

Vientiane La Seine Hotel * * * *

Luang Prabang Santi Resort and Spa * * * *

Champasak River Resort Mekong View * * * *

Si Phan Done Pon Arena Hotel * * *

Preah Vihear Beng Mealea Lodge * * *

Siem Reap Lotus Blanc Resort * * * *

**Le quote comprendono:**

- voli di linea Singapore Airlines da Milano Malpensa in classe economica
- tasse aeroportuali (soggette a variazione fino a 20 giorni ante partenza)
- accompagnatore di agenzia
- bus da e per Pinerolo
- il volo di linea domestico Laos Airlines da Vientiane a Pakse, tasse aeroportuali incluse
- tutti i trasferimenti e le visite in minivan con servizio di guida/assistenza autorizzata di lingua italiana
- i biglietti d'ingresso per le visite e i luoghi di interesse come indicato nell'itinerario
- barca tradizionale come indicato nell'itinerario
- sistemazione in camera doppia negli hotel di cat. superior
- pranzi e cene come indicato nell'itinerario
- acqua e asciugamani a bordo dei pullman
- spese di servizio, tassa di soggiorno

- Assicurazione: Super Top: infortunio, bagaglio, annullamento viaggio.

Condizioni visionabili al seguente link: https://crm.mappamondo.com/WebFiles/Assicurazione26.pdf

**Le quote non comprendono:**

bevande, pasti non menzionati, **tassa per il visto sia per Laos che Cambogia all'arrivo**, check-in anticipato e check-out posticipato, spese di natura personale, mance, extra in genere e tutto quanto non espressamente indicato alla voce la quota comprende.

Tutti gli orari, le durate e le soste indicate sono approssimative e possono cambiare a causa di circostanze impreviste, condizioni meteorologiche e di traffico al di fuori del nostro controllo.

- per l'ingresso in Laos è necessario il passaporto con una validità minima di almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel Paese ed è necessario il visto, anche per turismo, da richiedersi presso le rappresentanze diplomatico-consolari laotiane. Il visto, per brevi permanenze, può essere ottenuto anche in frontiera aeroportuale (Vientiane, Luang Prabang, Pakse e Savannaketh) ha un costo di 40 dollari statunitensi ed è necessaria una foto formato tessera;

- per l'ingresso in Cambogia è necessario il passaporto, con validità residua di almeno 6 (sei) mesi dalla data d'ingresso nel Paese. Durante il soggiorno, è consigliato portare sempre con sé fotocopia del passaporto.
E' necessario il visto d'ingresso che viene rilasciato dalle rappresentanze diplomatico-consolari cambogiane all'estero o che può essere ottenuto, per brevi soggiorni turistici, anche alle frontiere terrestri o all'arrivo presso gli aeroporti internazionali.

**VIVERE E VIAGGIARE PINEROLO**
VIA BUNIVA 7 PINEROLO
0121 377454
pinerolo.buniva@vivereeviaggiare.it