

# Il meglio del MYANMAR

## Tra monasteri e pagode.



**In qualunque periodo dall'anno**, il periodo migliore rimane da ottobre a marzo.

### **Perché viaggiare responsabile?**

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

### **IL VIAGGIO**

Un tour alla scoperta delle luoghi di maggior interesse storico e architettonico, uniti agli incontri con etnie minori per conoscere la vita quotidiana di popoli, che pur vivendo a poca distanza tra loro sono diversi per lingue, costumi e artigianato.

## PROGRAMMA DI VIAGGIO:

### 1° GIORNO: Italia - Mandalay

Partenza con volo dall'Italia

### 2° GIORNO: Mandalay

Arrivo e trasferimento in hotel.

Incontro con la guida locale e partenza per la visita della città di Mandalay. Ultima capitale della dinastia Konbaung fino al suo declino nel 1885, quando sopraggiunsero gli inglesi, Mandalay è considerata la capitale della cultura. Intera giornata dedicata alla visita dei luoghi rilevanti della città, come la pagoda Mahamuni, il monastero di Shwenandaw 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

### 3° GIORNO: Amarapura – Ava – Sagaing

Visita alle antiche capitali vicine a Mandalay: prima tappa l'antica città reale di Amarapura, "Città dell'immortalità" in lingua Pali, è stata la capitale del Myanmar per tre distinti periodi durante la dinastia Konbaung, nei secoli 18° e 19°, prima di essere infine soppiantata da Mandalay. Venne fondata dal Re Bodawpaya della dinastia Konbaung nel 1783 come sua nuova capitale, 11 km a nord di Mandalay. La città è oggi nota per la tradizionale tessitura della seta e del cotone, e per la fusione del bronzo. A seguire, visita ad Inwa (prima Ava) "Bocca del Lago" fu capitale della Birmania Superiore per oltre 400 anni, con un po' di interruzioni. Fondata da Thatoeminphyar nel 1364 alla confluenza dei fiumi Ayeyarwaddy e Myinge, venne poi distrutta dai Mon nel 1752. Inwa perse il suo ruolo di città reale varie volte, finché la capitale fu definitivamente trasferita ad Amarapura nel 1841 dal re Mindom. La giornata termina con la salita a Sagaing, un tempo capitale dell'omonimo regno (1315-1364), uno dei regni minori che sorsero dopo la caduta della dinastia Pagan. Con i suoi numerosi monasteri buddisti, costituisce un importante centro religioso e monastico. Pagode e monasteri affollano le numerose colline lungo il crinale che corre parallelo al fiume. Pernottamento a Mandalay.

### 4° GIORNO: Mandalay – Monywa - Pakokku – Bagan

Dopo colazione, partenza con mezzo privato per Monywa, vista del tempio Thambuddhei Paya, un tempio buddista con un enorme stupa simile a quello di Borobudur in Indonesia. Risale al 1303, anche se è stato ricostruito nel 1939. Si dice che contenga oltre 500.000 immagini di Buddha. Proseguimento per Pakokku, cittadina affascinante famosa per il commercio del tabacco e per i negozi di articoli tessili. Visita al mercato di Pakokku e al mercato del legno di Thanakha. Imbarco e crociera lungo il fiume Irrawaddy fino a Bagan, lungo il tragitto sarà possibile godere del magnifico paesaggio ammirando le isole abitate da uccelli di ogni tipo. All'arrivo trasferimento in hotel. Pernottamento a Bagan.

### 5° GIORNO: Bagan

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

### 6° GIORNO: Bagan – Kyun Thiri village – Bagan

Una crociera nel fiume Irrawaddy rappresenta un'occasione per trascorrere la mattina con monaci e abitanti dell'isola di Kyun Thiri. Visita a pagamento al monastero locale e illustrazione della vita quotidiana locale. Rientro a Bagan con sosta per la visita presso alcuni villaggi che si incontrano lungo il tragitto di ritorno. Pernottamento a Bagan.

### 7° GIORNO: Bagan – Heho (flight) – 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.

### **8° GIORNO: Pindaya – Inle lake**

Dopo colazione in hotel, giro turistico in barca nel lago di Inle, vedrete pescatori divenuti celebri per la curiosa maniera di remare con una gamba, case su palafitte e orti galleggianti. Durante la giornata si avrà modo di conoscere la vita dei villaggi costruiti sulle rive del lago. Pernottamento a Nyaung Shwe.

### **9° GIORNO: Inle lake – Indenn – Inle**

Dopo aver visitato un mercato tribale, partirete per l'escursione in barca a Innsein ("l'Angkor della Birmania"), un complesso formato da oltre 100 pagode racchiuse nel territorio abitato dall'etnia Pa O. Al termine tornerete sul lago per ammirare anche le attività tradizionali di questa zona: la seta ed il cotone lavorati ancora con i telai a mano, le argenterie, i sigari di Nampan ecc....

### **10° GIORNO: Inle – Phaekhon – Loikaw**

Al mattino, trasferimento in barca lungo una rotta panoramica e meno nota fino a Phekhone (5h). Lungo la strada, sosta al villaggio Sankar. Sbarco a Phaekhon e trasferimento Loikaw. Pernottamento a Loikaw.

### **11° GIORNO: Loikaw – villaggi Padaug Kayan**

Visita di uno dei più famosi villaggi della tribù Kayan, con le sue 'donne dai lunghi colli inanellati'. 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 'Kayhtoebo", dove si praticano le tradizioni animiste. Illustrazione dell'importanza del luogo per la comunità locale, dei festival, delle tradizioni di caccia e dei rituali. Partenza per un breve trekking attraverso la lussureggiante ed ombreggiata foresta. Dopo una breve salita, si potrà godere di fantastici panorami che si susseguono 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.

### **12° GIORNO: Loikaw – Yangon**

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.

### **13° GIORNO: Yangon**

Visita al mercato Bogyoke, dove chiunque abbia qualche cosa da vendere trova spazio per esporre la propria merce. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto e partenza con volo di ritorno.

### **14° GIORNO: Italia**

Rientro in Italia

**Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.**

#### **MODALITÀ DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO**

Soggiorno in piccoli alberghi, guide locali parlanti inglese o italiano con supplemento, trasferimenti in auto o minibus, voli interni e battelli.

#### **PREZZO DEL VIAGGIO A PERSONA in camera doppia**

**Calcolato su 2 persone 1710€ + volo**

**Calcolato su 4 persone 1385€ + volo**

**Calcolato su 6 persone 1200€ + volo**

**Tariffa aerea a partire da 650€ (tasse aeroportuali incluse)**

**Supplemento per guida parlante italiano:**

**Base 2 partecipanti 185€ a persona**

**Base 4 partecipanti 100€ a persona**

**Base 6 partecipanti 80€ a persona**

***I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1.15 usd  
Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.***

#### **La quota comprende:**

- Tutti i pernottamenti in camera doppia
- La prima colazione
- Pranzo al villaggio Kyun Thiri
- Trasferimenti interni con mezzi privati con aria condizionata
- Voli interni
- Tasse aeroportuali
- Guida parlante inglese
- Ingressi e biglietti di entrata
- Acqua durante le visite ed escursioni
- Assicurazione medico/bagaglio e annullamento viaggio
- Organizzazione tecnica

#### **La quota non comprende:**

- Volo aereo internazionale
- Mance
- Spese per l'ottenimento del visto in Myanmar
- Spese per ingresso macchina fotografica
- Supplemento per guida parlante italiano
- Tutto quanto non espressamente indicato ne "La quota comprende"

**Nota:** La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

### **NOTIZIE UTILI**

**Capitale:** Naypyidaw

**Superficie:** 676,577 kmq

**Religione:** Buddisti, musulmani e cristiani in minoranza.

**Lingua:** Birmano, formata dall'unione di più dialetti delle varie regioni. L'inglese è abbastanza diffuso.

**Documenti:** È richiesto il passaporto con validità di almeno 6 mesi dalla data di rientro e 2 pagine libere. Necessario il visto da richiedere prima della partenza con un anticipo di almeno 30 giorni.

Dal 1 settembre 2014 è stata introdotta una procedura online di richiesta di visto per turismo che consente l'ottenimento del visto direttamente presso gli aeroporti internazionali all'arrivo in Myanmar, questa procedura consente di far domanda di visto turistico della durata massima di 28 giorni e con entrata singola, previo pagamento con carta di credito. Successivamente al pagamento viene trasmessa via email la relativa ricevuta, indispensabile per l'ottenimento del visto in aeroporto.

**Moneta:** Kyat (si pronuncia "ciat"). A causa dei continui mutamenti si consiglia di limitare il cambio al minimo indispensabile. Possibile prelevare contanti agli sportelli ATM della banca CB pagando una tassa fissa: servizio disponibile con carte di credito Visa, Mastercard, Visa Electron, solo nella città di Yangon. Nel resto del paese le carte di credito non sono accettate, prima di trascorrere qualche giorno fuori dalle città principali si consiglia di munirsi di contante in Kyat in quanto potrebbe essere difficile cambiare dollari.

Si consiglia di portare dollari di piccolo taglio, da 1 a 10 dollari per pagare gli ingressi ai siti storici, mentre le banconote di taglio maggiore possono essere cambiate in Kyat.

Meglio avere banconote emesse dopo il 2001 con le immagini allargate, le banconote vecchie, rovinata e sporche non sono accettate.

**Fuso orario:** + 5,30h rispetto all'Italia; + 4,30h quando in Italia vige l'ora legale.

**Clima:** Tropicale e caldo. I monsoni caratterizzano i cicli stagionali. Ci sono tre periodi distinti: da giugno a ottobre clima caldo umido e piogge monsoniche; da novembre a marzo clima secco e fresco; da aprile a giugno il periodo più caldo con temperature fino a 40° C.

**Abbigliamento:** Comodo e leggero, senza dimenticare qualche capo pesante per la sera e per la montagna. Nei luoghi di culto gambe e spalle devono essere coperte. Durante la nostra stagione invernale, in alcune zone può essere freddo la sera e il primo mattino quindi utile una giacca a vento. Munirsi di repellente per le zanzare e di crema solare.

**L'elettricità:** Corrente elettrica di 220v. Le prese possono essere europee o inglesi, quindi consigliamo di munirsi di adattatore universale. Utile portare una torcia per i frequenti black out notturni.

**Telefono:** Al momento le sim dei telefoni italiani non funzionano in Myanmar; effettuare chiamate interazionali dagli hotel è abbastanza costoso: si può arrivare a spendere anche 8 USD al minuto.

**Vaccinazioni:** Nessuna vaccinazione obbligatoria. È consigliabile osservare le elementari regole di igiene; munirsi di disinfettanti intestinali, antipiretici e antibiotici.

**Foto e video:** È vietato fotografare le postazioni militari e i monaci che pregano. Per fotografare la gente è sempre meglio chiedere prima il permesso.

**Tasse di imbarco:** Tasse di imbarco comprese nel biglietto andata e ritorno. Al momento non sono previste altre tasse in uscita ma la normativa può subire variazioni in qualsiasi momento.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

**NOTA BENE:** Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).

Verificare inoltre di essere in regola con eventuali vaccinazioni obbligatorie, in particolare ponete attenzione all'obbligo di vaccinazione contro la **febbre gialla** che viene richiesta a seconda del paese di provenienza (nel caso di permanenza in più stati).

**Organizzazione tecnica:**



PLANET VIAGGI RESPONSABILI  
Via Vasco de Gama 12a - VERONA  
Tel: 045 8342630 – 045 8948363  
E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
Skype: planet.viaggi.responsabili  
**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**