

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 terrapieni 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, trasferimento a Nyaung Shwe e 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 Inndein ("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. Visita al mercato Bogyoke, dove chiunque abbia qualche cosa da vendere trova spazio per esporre la propria merce, ritroveremo qui l'artigianato birmano che abbiamo apprezzato durante il viaggio, oltre alle pietre preziose conosciute in tutto il mondo. Visita al Buddha sdraiato e all'eccezionale pagoda Schwedagon, le cui torri sovrastano la città, 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

Tempo a disposizione per visitare il centro della città, girando per i quartieri, conosceremo anche uno dei due negozi equo-solidali nati recentemente. 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 = 1.18 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
- Tasse di ingresso macchina fotografica in alcuni templi
- 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 di ingresso per turismo tramite una procedura online di richiesta di visto per turismo e per affari che consente l'ottenimento del medesimo presso gli aeroporti internazionali del Paese (Yangon, Mandalay, Nay Pyi Taw) e presso alcuni valichi di frontiera terrestri.

La procedura consente di presentare domanda on line per il visto, previo pagamento con carta di credito pari a USD 50. Successivamente al pagamento viene trasmessa via email la relativa ricevuta, indispensabile per l'ottenimento del visto.

Il portale per la domanda di visto online è www.evisa.moip.gov.mm, altre informazioni sulle tipologie di visto e i valichi di frontiera sono reperibili al sito www.mip.gov.mm.

Durante il volo Vi verrà consegnato un formulario da compilare ("arrival/departure card"), insieme alla dichiarazione doganale "passenger's declaration form":

<http://www.myanmarcustoms.gov.mm/passengerdeclaration.aspx>

Dovrà essere indicata la valuta posseduta nel caso superi i 10.000 USD, oltre ad eventuali oggetti di valore, macchine fotografiche e videocamere. Si consiglia di evitare il più possibile di portare gioielli e preziosi. È buona norma inoltre avere con sé fotocopia del passaporto, del biglietto aereo internazionale e un paio di foto tessera da poter presentare in caso di smarrimento dei documenti.

Moneta: La moneta birmana si scrive "kyat" (si pronuncia "ciat") ed il suo valore è in continuo mutamento.

Le carte di credito oggi sono accettate in gran parte degli hotels oltre che in alcuni negozi e ristoranti per turisti, mentre è raro l'uso negli altri esercizi.

Esiste però la possibilità di ritirare soldi dagli sportelli ATM con le carte Mastercard, Visa, Visa Electron, Maestro e Cirrus. La commissione è di 5.000 kyats (4 dollari circa). L'importo massimo per ogni prelievo è di 300.000 kyats.

Tuttavia può accadere che vi siano interruzioni di linea; è consigliabile quindi portare contanti in euro o dollari Usa e in tagli grandi (banconote "nuove" in condizioni perfette quelle vecchie o un po' rovinate, con macchie di penna o anche solo un piccolo taglio, non sono accettate)

Per i dollari meglio avere banconote emesse dopo il 2013. Sono inutili altre valute.

Si può cambiare facilmente presso le banche o gli uffici di cambio, presenti anche all'aeroporto di Yangon. Si consiglia di richiedere in banca prima di partire banconote **nuove**, e meglio i tagli grandi perché hanno un cambio più favorevole.

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: la Birmania ha aperto il roaming internazionale, pertanto adesso la maggior parte delle principali schede telefoniche estere funzionano anche all'interno del paese. Per i costi contattare il proprio operatore.

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.

Vorremmo ricordare infine che la Birmania è un paese tra i più poveri al mondo; tutti possono aiutare, anche con poco. Si invita pertanto chiunque lo desideri a portare: t-shirts, abiti vecchi o non più utilizzati, articoli scolastici, giocattoli, cosmetici ecc... E' possibile distribuirli personalmente durante il viaggio o darli alla guida al Vs. arrivo. Provvederemo poi a consegnarli nei posti e ai momenti giusti.

Troverete bambini che vi avvicineranno durante le visite: per favore, non date soldi!

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
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it