

# 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 – Powintaung

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 con l'interessantissima escursione a **Powintaung**, attraversando in barca il fiume Chindwin e proseguendo poi in fuoristrada per circa 45 minuti. Powintaung è nota come "la Petra della Birmania" per le sue 900 grotte scavate nella roccia arenaria, al cui interno sono state scolpite migliaia di statue di Buddha risalenti al XVI-XVIII secolo. Rientro a Monywa e pernottamento.



### **5° GIORNO: Pakkoku - Bagan**

Prima colazione e partenza in direzione di Pakkoku, cittadina affascinante famosa per il commercio del tabacco e per i negozi di articoli tessili, lungo il tragitto soste per vistare il tempio Thanbodday e il complesso Bodhitataung, dove un enorme Buddha di 129 metri domina una collina sorvegliato da un secondo Buddha di 95 metri sdraiato in una posizione decisamente rilassata. Arrivo a **Pakkoku** e visita al mercato del legno di Thanakha. Imbarco e crociera lungo il fiume Ayeyarwaddy 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.

### **6° 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.

### **7° GIORNO: Bagan – Kyun Thiri village – Bagan**

Una crociera nel fiume Ayeyarwaddy 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, pranzo incluso. Rientro a Bagan con sosta per la visita presso alcuni villaggi che si incontrano lungo il tragitto di ritorno. Pernottamento a Bagan.

### **8° GIORNO: Bagan – Heho (flight) – Pindaya – Nyaung Shwe**

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. Sosta per il pranzo presso una famiglia Danu e breve passeggiata nelle piantagioni di the. Visita alle grotte di Pindaya, dove ci sono quasi 8000 riproduzioni di Buddha che sono state create 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 **Nyaung Shwe**.

### **9° GIORNO: Nyaung Shwe - Inle lake - Inndein**

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. Visita al villaggio di **Inndein**, ("l'Angkor della Birmania"), un complesso formato da oltre 100 pagode racchiuse nel territorio abitato dall'etnia Pa O. Rientro a Nyaung Shwe e pernottamento.

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

Al mattino, trasferimento in barca lungo una rotta panoramica e meno nota fino a **Phaekhon** (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 centro della città, 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. Sosta presso un monastero buddista per visitare l'orfanotrofio che accoglie bambini provenienti da tutto il paese, qui sarà richiesta una donazione, anche solo una tazza di riso è sufficiente.... Rientro in albergo e pernottamento.

### **13° GIORNO: Yangon – Golden Rock – Kyauktiyo**

Prima colazione e partenza per **La Roccia d'Oro, o Pagoda di Kyauktiyo**, luogo sacro di pellegrinaggio buddista.

Secondo la leggenda è una ciocca di capelli del re Siddarta Ghautama che mantiene salda la roccia e le impedisce di rotolare giù per la scarpata sulla quale è sita. Sempre secondo la leggenda, la nave che venne utilizzata per trasportare la roccia fu trasformata in pietra. I pellegrini che compiono il tragitto per tre volte in un anno dal campo base Kinpun saranno ricompensati con ricchezze e fortuna.

Situata a 1200 metri d'altitudine, ha un diametro di circa 6 metri, si raggiunge a bordo di camion scoperti. Le donne non possono avvicinarsi alla roccia, né toccarla. Pernottamento a Kyauktiyo.

### **14 GIORNO: Kyauktiyo – Bago – Yangon**

Prima colazione e ritorno a Yangon con sosta lungo il percorso a **Bago**.

Durante la fermata a Bago ci sarà la possibilità di visitare alcune delle principali attrazioni della città: la pagoda di Kyaukpun con i quattro Buddha, Shwe ThaLyaung Pagoda e la statua di 55 metri di lunghezza del Buddha, riconosciuta come una delle immagini più straordinarie di tutto il Paese. Arrivo a Yangon e pernottamento.

### **15° GIORNO: Yangon - Italia**

Prima colazione e tempo a disposizione per un giro 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, conosceremo anche uno dei due negozi equo-solidali nati recentemente. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto e partenza con volo di ritorno.

### **16° 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 2790€ + volo**

**Calcolato su 4 persone 2450€ + volo**

**Calcolato su 6 persone 2340€ + volo**

**Tariffa aerea a partire da 700€ (tasse aeroportuali incluse)**

**Supplemento per guida parlante italiano:**

**Base 2 partecipanti 215€ a persona**

**Base 4 partecipanti 102€ 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 e a Pindaya
- Trasferimenti interni con mezzi privati con aria condizionata
- Camion scoperti per la salita alla Rocca d'Oro
- 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](http://www.evisa.moip.gov.mm), altre informazioni sulle tipologie di visto e i valichi di frontiera sono reperibili al sito [www.mip.gov.mm](http://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](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
Skype: planet.viaggi.responsabili  
**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**