



MYANMAR

Il mosaico birmano

22 Ottobre - 2 Novembre 2018

Il popolo birmano ha dato vita negli ultimi tempi ad una rivoluzione pacifica di portata storica: il regime oppressivo militare si è dissolto di fronte alle proteste dei monaci buddisti e della gente comune, guidata dalla figura carismatica di Aung San Suu Kyi. Un viaggio in Myanmar non solo consente di ammirare le realtà più sensibili al cambiamento, come Yangon e Mandalay, ma anche di apprezzare la serenità di luoghi che appaiono immuni da ogni modernità, come Bagan con la sua distesa di pagode antiche ed il lago Inle con il suo unico e fragile ecosistema. Il popolo birmano, che per la prima volta in decenni assapora una forma di libertà, conserva il suo innato carattere sorridente e gentile.

1° giorno: lunedì 22 Ottobre

Roma Fiumicino – Singapore

Alle ore 12,00 partenza dall'aeroporto di Roma Fiumicino con volo di linea **Singapore Airlines SQ 365** diretto a Singapore. Pasti e pernottamento a bordo.

2° giorno: martedì 23 Ottobre

Singapore – Yangon

Arrivo a Singapore previsto alle ore 06,00 del mattino e coincidenza alle ore 07,20 con il volo **Silkair MI 512** per Yangon. Arrivo alle ore 08,40 presso l'aeroporto internazionale di Yangon, disbrigo delle formalità doganali, ritiro del bagaglio e incontro con la guida. Trasferimento in albergo e pranzo.

Nel pomeriggio visita di Yangon, il più importante centro economico-sociale del Paese, con i suoi sei milioni circa di abitanti, ed il punto di ingresso nel Myanmar. La Birmania, come è più facilmente conosciuto il Myanmar, non ha mai avuto un carattere nazionale univoco e un'anima ben definita, ma da sempre è un Paese in cui si mescolano e coesistono numerose etnie e tradizioni culturali. Yangon rappresenta uno spaccato di questa caratteristica nazionale, grazie alla sua vocazione cosmopolita e alla mescolanza di gruppi etnici, tratti architettonici e sentimenti religiosi: birmani, indiani, cinesi, buddisti, induisti, musulmani e cristiani convivono pacificamente, arricchendo la città con i propri centri di culto che punteggiano il tessuto urbano tra laghi, fiumi, vie alberate e parchi verdeggianti.

Percorrendo i bei viali costeggiati da case coloniali, imponenti palazzi vittoriani, pagode, templi cinesi, moschee e chiese, si raggiungono il gigantesco Buddha sdraiato **Chaukhtatgy** e, al tramonto, la pagoda di **Shwedagon**: quando le ombre si allungano ed i colori del cielo sfumano verso la notte, la gente di Yangon si ritrova a pregare, parlare e rilassarsi ai piedi dell'imponente stupa dorata, creando un'atmosfera unica di grande serenità. Cena in ristorante e pernottamento in albergo.

3° giorno: mercoledì 24 Ottobre

Yangon – Mandalay

Trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea per Mandalay, la città espressione del potere della Dinastia Konbaung, terminata con la conquista da parte degli Inglesi alla fine del secolo scorso e con la fuga avventurosa in India dell'ultimo re birmano Thibaw.

Oggi è la seconda città del Paese con una popolazione che si aggira intorno al milione di abitanti, fu capitale dal 1857 fino all'inizio della dominazione inglese nel 1885 e oggi è un importante centro culturale, religioso e commerciale del Myanmar centrale.

Varie costruzioni nella città e nei dintorni testimoniano gli antichi splendori dell'ultimo regno birmano. Visita dell'affascinante **Amarapura**, antica capitale, con il **monastero Mahagandayon** dove si assiste al silenzioso pasto comunitario di circa mille monaci, il **ponte U Bein**, il più lungo ponte tutto in tek del mondo su cui è possibile passeggiare. Pranzo in ristorante locale.

La visita continua con la sosta per ammirare il magnifico panorama delle **colline di Sagaing**, costellate di templi e pagode. Proseguimento per il quartiere dove gli artigiani lavorano il marmo e visita all'importante **pagoda Mahamuni** con la grande statua del Buddha seduto proveniente dall'Arakhan, ricoperta di foglie d'oro votive. Rientro in città e sosta alla **collina di Mandalay** per assistere al tramonto panoramico dall'alto (condizioni meteo permettendo). Cena e pernottamento in albergo.

4° giorno: giovedì 25 Ottobre

Mandalay

Prima colazione. Trasferimento al molo fluviale per l'inizio di un'escursione con imbarcazione locale fino a **Mingun**, antica città reale. Lungo le rive del fiume si osservano panorami e scene della vita fluviale. Visita alla zona archeologica di Mingun che include l'immensa **pagoda incompiuta**, la **campana più grande del mondo** dal peso di 90 tonnellate e la **pagoda Myatheindan**, costruita con particolari spire bianche, simboleggianti monti mitologici. Pranzo in ristorante locale.

Rientro a Mandalay e pomeriggio dedicato alla visita della città: sosta ai **laboratori artigiani** delle marionette e degli arazzi; visita al **monastero Shwenandaw**, con splendidi intarsi di legno, meraviglioso esempio di arte tradizionale birmana e unico superstite degli edifici del Palazzo Reale andati completamente distrutti durante la seconda guerra mondiale; visita alla **Kuthodaw Paya**, che fu il risultato di un grande sinodo di oltre duemila monaci riuniti da re Mindon nel 1857 per stabilire il canone definitivo del testo originale dei 15 libri sacri che tramandavano gli insegnamenti del Buddha: il testo fu scolpito in lingua pali su 729 lastre di marmo. Cena in ristorante e pernottamento in albergo.

5° giorno: venerdì 26 Ottobre

Mandalay – Pakkoku – Bagan

Prima colazione. Trasferimento a **Pakkoku** attraverso la campagna birmana, con sosta lungo il percorso per la visita di un **villaggio tipico**. Imbarco e inizio di una **navigazione in barca a motore** sul fiume Ayeyarwady per raggiungere la città archeologica di Bagan (circa 2 ore) alle prime luci del tramonto. Pranzo a bordo. La navigazione è un momento molto rilassante e sereno del viaggio in Myanmar, ci si può soffermare ad osservare i paesaggi fluviali punteggiati da qualche villaggio sulle sponde e da qualche imbarcazione che sfrutta le vie d'acqua per trasportare le proprie merci.

All'arrivo, sbarco e trasferimento dal molo all'albergo. Cena e pernottamento.

6° giorno: sabato 27 Ottobre

Bagan

Prima colazione. Giornata dedicata alla visita di Bagan, tra i siti archeologici più significativi del Sud-Est asiatico e del mondo: nel 2002 le è stato conferito lo status di Patrimonio dell'Umanità.

Verso la metà dell'XI secolo Bagan, sotto il re Anawrahta (1044-1077), conobbe la sua età dell'oro: il re divenne un convinto sostenitore delle idee e delle pratiche buddiste della disciplina Theravada e diede inizio ad un programma di grandi costruzioni a sostegno della nuova religione. Dal regno di Anawrahta, fino alla conquista da parte delle forze di Kublai Khan nel 1287, la zona di Bagan è stata il centro vibrante di una frenetica architettura religiosa.

Nella **piana di Bagan** ci sono oltre duemila monumenti ancora integri e rimane un numero uguale di rovine: terremoti, inondazioni e varie invasioni hanno distrutto, infatti, molti templi e stupa.

Visita di Bagan, con i suoi spettacolari templi e suggestive pagode; il tempio di Thatbyinnyu deriva il suo nome da uno degli attributi del Buddha, "onnisciente": innalzato a metà del XII secolo da Alaungsithu raggiunge i sessanta metri di altezza ed è uno degli edifici più elevati della piana. Si dice che la piccola pagoda adiacente, Tally, sia stata costruita mettendo da parte un mattone per ogni

diecimila usati nella costruzione di Thatbyinnyu. Visita del tempio Dhammayangyi il santuario più imponente di Bagan. Pranzo in ristorante locale.

Nel pomeriggio visita al villaggio di **Minnanthu**, dove si trovano templi decorati con importanti affreschi ancora visibili e situati fuori dagli usuali circuiti turistici, in un ambiente rurale di grande serenità. Cena in ristorante locale e pernottamento in albergo.

7° giorno: domenica 28 Ottobre

Bagan

Prima colazione. Proseguimento della visita di Bagan. Due principali tipi di strutture architettoniche storiche si trovano nella zona di Bagan. La *pagoda*, o stupa (in birmano Zedi) è uno dei principali monumenti buddisti: originariamente era un semplice cumulo di pietre, poi è diventato un monumento funebre ed infine ha acquisito importanza assoluta come scrigno contenente le reliquie del Buddha. L'altra è il *tempio*, o *pahto*, che può assumere una varietà di forme, ma che originariamente si ispiravano alle grotte scavate dai buddisti nella roccia in India; si tratta di edifici più grandi delle pagode, spesso su vari livelli, luoghi di culto che comprendevano corridoi riccamente affrescati con immagini sacre e statue.

Dopo una sosta presso il colorato **mercato a Nyaung-oo**, molto animato nelle ore mattutine, proseguimento della visita alla **piana archeologica** con la splendida Shwezigon pagoda, il cui stupa a forma di campana è diventato il prototipo di tutte le altre pagode in Birmania; seguiranno soste al tempio di Ananda, al particolare tempio Manuha e ad altre pagode e templi tra i più importanti e scenografici della località.

Tappa alla **fabbrica artigianale della lacca**, arte tipica di Bagan e conclusione della giornata con un indimenticabile **tramonto panoramico** dall'alto di una pagoda.

Pranzo e cena in ristorante locale, pernottamento in albergo.

8° giorno: lunedì 29 Ottobre

Bagan – Heho – Pindaya – Lago Inle

Al mattino trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea per Heho.

Arrivo e trasferimento via strada a **Pindaya** nell'altipiano dei Monti Shan dove vivono numerosi gruppi etnici tra cui gli Shan e i Pao, con il loro classico turbante turchese e il vestito nero.

Visita al sistema di grotte situate di fronte al lago che conserva circa seimila immagini votive di Buddha, lasciate dai pellegrini durante i secoli.

Oltre alle statue, di ogni foggia e dimensione, le grotte presentano formazioni di stalagmiti e angoli più intimi per la meditazione.

I pellegrini amano bagnarsi il volto con le gocce che ricoprono la statua del Buddha "perspirante", un'effigie ricoperta di condensa e considerata di buon auspicio.

Pranzo in ristorante locale.

Al termine proseguimento per il **lago Inle** attraverso un gradevole percorso panoramico.

In questa zona vivono numerose etnie: Intha, Shan, Pao e Taungyo, che traggono tutto il loro sostentamento dal grande specchio d'acqua.

Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

9° giorno: martedì 30 Ottobre

Lago Inle

Prima colazione. Il **Lago Inle** rappresenta un eco-sistema unico al mondo, grazie alle sue peculiarità naturali e alle antiche tradizioni dei suoi abitanti. Lungo circa venti chilometri e largo al massimo dieci, presenta una profondità massima di tre metri che consentono ai pescatori Intha di catturare varie specie ittiche autoctone tramite particolari nasse coniche che immergono in acqua dall'alto.

Per manovrare agilmente la propria lancia sulla superficie dell'acqua, spesso coperta da vegetazione, senza distogliere le mani dalla nassa, gli Intha hanno perfezionato un particolarissimo modo di remare con una sola gamba.

Imbarco su motolancia e giornata dedicata alla visita: si potranno ammirare le case in legno costruite sull'acqua come palafitte dai "Figli dell'Acqua" e i loro giardini ed orti galleggianti assemblati con fango e giacinti d'acqua e ancorati al fondo con pali di bambù.

Pranzo in ristorante locale, cena e pernottamento in albergo.

10° giorno: mercoledì 31 Ottobre

Lago Inle

Prima colazione. Imbarco su motolancia (cinque/sei persone ciascuna) e giornata dedicata alla visita del **lago Inle**, che per la bellezza dei suoi panorami e la serenità della sua gente rappresenta una delle tappe più suggestive del viaggio in Myanmar.

Sosta al monastero Nga Pha Kyaung, famoso un tempo per i gatti addestrati dai monaci e alla grande pagoda Phaung Daw U Kyaung, la più importante dello Stato Shan.

Proseguimento con la visita alle splendide colline di Inthein, situate in un braccio secondario del lago dove si trovano più di mille pagode risalenti al XIII secolo circondanti un antico monastero. Ritorno al pontile attraverso una passeggiata nella foresta di bambù.

Sosta infine ai villaggi della parte centrale del lago, dove decine di donne organizzate in consorzio lavorano ai telai tessili o alla produzione di oggetti artigianali come i sigari e la carta di riso.

Pranzo in ristorante locale, cena e pernottamento in albergo.

11° giorno: giovedì 1° Novembre

Lago Inle – Heho – Yangon – Singapore

Prima colazione. Trasferimento in aeroporto a Heho e partenza con volo di linea privata per Yangon.

Arrivo e resto della giornata dedicato alla conclusione della visita della ex-capitale birmana: il **centro storico**, il **quartiere coloniale** e la zona del **porto**. Pranzo in ristorante locale.

Sosta a **Chinatown**, il classico quartiere cinese trafficato di riscio, con bancarelle ricche di ogni genere di articoli, con i templi dipinti di rosso e gli incensi fumanti, i ristoranti, le botteghe di piccoli artigiani. Tappa al mercatino **Scott's Market**. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza con volo di linea **Silkair MI 519** delle ore 17,35 per Singapore.

Arrivo alle ore 22,10 e coincidenza alle ore 01,55 (del 2 novembre) con il volo **Singapore Airlines SQ 366** diretto a Roma Fiumicino. Pasti e pernottamento a bordo.

12° giorno: venerdì 2 Novembre 2018

Singapore – Roma Fiumicino

Arrivo all'aeroporto di Roma Fiumicino previsto alle ore 08,10 del mattino.

QUOTA COMPLESSIVA

€ 3.120,00

(di cui € 30,00 di iscrizione)

ACCONTO

€ 1.200,00 (da versare al momento dell'iscrizione)

Il Acconto

€ 1.400,00 (dal 22 agosto al 5 settembre)

Saldo

(entro il 20 settembre)

Supplementi

Camera singola

€ 510,00

La quota comprende:

- Voli di linea Roma/Singapore/Yangon e Yangon/Singapore/Roma, in classe economica
- Voli di linea interni come da programma, in classe economica
- Tutti i trasferimenti in Myanmar con veicolo privato dotato di aria condizionata
- Tutte le navigazioni indicate in programma con imbarcazioni turistiche locali
- Sistemazione in camera doppia presso alberghi di categoria Superior (4/3 stelle locali)
- Trattamento di pensione completa con pasti in albergo o in ristoranti locali selezionati, come indicato in programma (dal pranzo del 2° giorno al pranzo dell'11° giorno bevande escluse)
- Guida/accompagnatore locale parlante italiano per tutto il tour in Myanmar
- Trasferimenti e visite guidate compresi gli ingressi ai monumenti e alle aree archeologiche indicate in programma
- Guida del Myanmar (una per camera)
- Mance
- Animatore/assistente spirituale
- Polizza annullamento viaggio, assicurazione: assistenza, rimborso spese mediche, bagaglio.
- Visto d'ingresso in Myanmar

La quota non comprende:

eventuali tasse aeroportuali locali: attualmente sono tutte inserite nei biglietti aerei, potrebbero essere richieste o modificate senza preavviso dalle autorità locali; escursioni e visite facoltative, non previste in programma; early check-in e late check-out negli alberghi, salvo ove diversamente indicato; bevande; extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato.

Documenti per l'espatrio e visto birmano

Myanmar: per entrare nel Paese è necessario avere il passaporto con validità residua minima di 6 mesi, 2 pagine libere consecutive ed è obbligatorio il visto d'entrata.

Per l'ottenimento del visto ci occorre la seguente documentazione almeno un mese prima della partenza:

- scansione della pagina con i dati anagrafici del passaporto, a colori, ben leggibile
- indirizzo di residenza del richiedente il visto
- occupazione del richiedente il visto (nome, indirizzo, contatto telefonico)

Piano voli internazionali: Singapore Airlines – Silkair

| | | | | | |
|------------|-----------|-----------|-------|----------|--------|
| 22.10.2018 | ROMA FCO | SINGAPORE | 12.00 | 06.00 +1 | SQ 365 |
| 23.10.2018 | SINGAPORE | YANGON | 07.20 | 08.40 | MI 512 |
| 01.11.2018 | YANGON | SINGAPORE | 17.35 | 22.10 | MI 519 |
| 02.11.2018 | SINGAPORE | ROMA FCO | 01.55 | 08.10 | SQ 366 |