

Thailandia tra relax e benessere (E.A)

Tour di gruppo in italiano il Giovedì

8 giorni / 7 notti

Thailandia

Bangkok - Chiang Mai - Chiang Dao - Chiang Mai

1° Giorno (Giovedì): Bangkok (cena)

Benvenuti a Bangkok, la quintessenza della metropoli orientale e la capitale più vibrante del sud-est asiatico. Conosciuta in thailandese come la città degli angeli, Bangkok è una città di storia e spiritualità sbalorditive, dove convivono antichi templi thailandesi che si ergono magnificamente dalle rive del fiume, palazzi colorati che brillano spettacolarmente alla luce del sole, e un fiume serpeggiante che si snoda audacemente nel cuore della città. Ti aspetta uno shopping favoloso, sia che tu sia alla ricerca di prodotti artigianali di alta qualità o di ottime occasioni nei centri commerciali più eleganti dell'Asia. Se sei un amante del cibo, ti delizierai con i pasti eccezionalmente deliziosi che si possono gustare in ogni angolo della città. All'arrivo all'aeroporto Suvarnabhumi, dopo aver attraversato l'uscita, girate a sinistra e dirigetevi verso la porta n. 10. Incontrerete il vostro autista e la guida locale e viaggerete in auto fino al vostro hotel. Nel corso della giornata incontrerete la vostra guida in albergo e riceverete un briefing di benvenuto. Preparatevi a rimanere ipnotizzati da questa meraviglia urbana. La sera conoscerete i vostri compagni di viaggio durante una deliziosa cena di benvenuto in hotel. Pernottamento.

2° Giorno (Venerdì): Bangkok Wat Pho - Wat Suthat - Thepwararam Ratchaworahawihan - Sao Ching Cha - Talat Noi. (colazione, pranzo e cena)

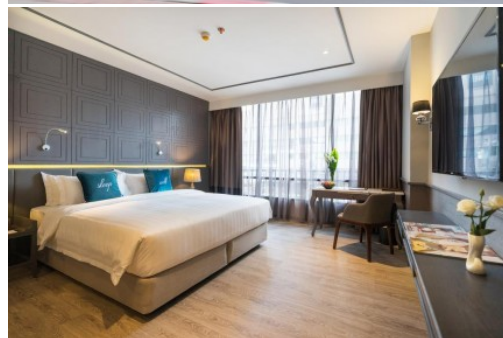
Dopo la colazione partenza verso il fiume per prendere una barca e percorrendo il fiume Chao Praya, sbarco vicino al Wat Pho, il tempio da visitare assolutamente a Bangkok. Wat Pho ospita più di mille immagini di Buddha, così come l'impressionante e gigantesco Buddha reclinato. Questo importante tempio è anche rinomato per essere la prima scuola di massaggio in Thailandia. Dopo aver esplorato l'area del tempio, sarà il momento ideale per concedersi un bel massaggio a Wat Pho. La prima esperienza di un massaggio tradizionale thailandese potrebbe essere un po' angosciante per alcuni, ma di solito le persone riconoscono dopo, di sentirsi straordinariamente rilassate. Questo viaggio trasporterà nel meraviglioso mondo di contrasti di Bangkok, la città insonne e frenetica con i grattacieli e i pacifici templi intrisi di spiritualità. Dopo questo momento di relax si prosegue per esplorare la città a piedi, attraverso il centro storico di Bangkok verso l'impressionante Wat Suthat con l'iconica Altalena Gigante che torreggia davanti al suo cancello d'ingresso. Dopo una breve visita proseguimento a piedi attraverso una strada fiancheggiata da negozi che vendono tutti i tipi di oggetti religiosi, da piccole case degli spiriti a statue di Buddha a grandezza naturale, verso uno dei punti culinari di Bangkok, al Raan Jay Fai. Questo modesto ristorante locale è diventato una specie di istituzione, dopo aver ricevuto una stella Michelin ed essere stato presentato in varie docu-serie culinarie. Possibilità di assaggiare l'omelette di granchio di Jay Fai, famosa in tutto il mondo, prima di tornare all'hotel. Nel tardo pomeriggio, partenza per scoprire i canali di Bangkok, o Khlongs in thailandese, un must quando si esplora quella che una volta era chiamata la "Venezia dell'Est". Un giro in barca sui khlongs a Thonburi, l'ex capitale della Thailandia, svelerà un altro dei tanti volti di Bangkok. Lontano dai grattacieli e dagli ingorghi densi della parte nuova della città, Thonburi rivela un lato più tradizionale di Bangkok con vecchie case di legno, improbabili cucine galleggianti, templi affascinanti e scintillanti e, uno stile di vita più semplice. Dopo essere sbarcati, passeggiata per le piccole strade del quartiere di Talat Noi, fino ad un vecchio ed eccentrico pontile che è stato trasformato in un locale alla moda dove gustare un cocktail rinfrescante sul fiume, con il sole che inizia lentamente a calare. Un'ultima breve passeggiata vi porterà a un ristorante sul tetto che si affaccia sul fiume. Il luogo perfetto per godersi la calda brezza serale mentre si gusta una deliziosa cena. Pasti inclusi: colazione, pranzo leggero, cena Pernottamento a Bangkok.

Note:

Per la visita dei templi è necessario un abbigliamento educato (spalle e ginocchia coperte)

Il pranzo a Jay Fai non può essere prenotato in anticipo, ci si può aspettare un certo tempo di attesa.

3° Giorno (Sabato): Bangkok (colazione, pranzo e cena)



Dopo la colazione, incontro con la guida e trasferimento al più grande parco pubblico della capitale, il Parco Lumpini. Questa oasi urbana attira centinaia di persone che vengono a fare esercizio fisico o semplicemente a godersi il verde. Camminare per il parco è un ottimo modo per immergersi nell'atmosfera locale mentre la gente fa Tai Chi, yoga, gioca a badminton o altre attività che sono aperte al pubblico. Proseguimento verso un lato inaspettato e rigenerante di Bangkok. Dal molo di Klong Toei si attraversa il fiume Chao Phraya per prendere la bicicletta e visitare una penisola inaspettatamente ricca di vegetazione che i locali hanno soprannominato il 'polmone verde' di Bangkok. Pedalando attraverso la campagna con i grattacieli sullo sfondo lontano, si visiterà il giardino botanico del parco Sri Nakhon Khuean Khan e si passerà attraverso i villaggi di Bang Krachao. In questa zona nel weekend, si potrà visitare anche l'affascinante e autentico mercato galleggiante di Talad Nam Pueng, che si tiene solo nei fine settimana. Il tour in bicicletta condurrà infine al molo da dove si riprende la longtail boat per tornare sulla "terraferma" Bangkok, dopo un meritato pranzo locale. Serata libera con possibilità di aggiungere una cena con supplemento. Pernottamento in Hotel.

Distanza e durata del giro in bicicletta: 10-12 chilometri - 3 h 00 (esclusi i trasferimenti) Livello 0

Dislivello netto: terreno piatto - nessuna elevazione

Nessun trasferimento - Nessun veicolo di supporto per l'intera giornata

4° Giorno (Domenica): Bangkok - Treno per Chiang Mai (colazione, pranzo e cena al sacco in treno)

Prima colazione in hotel e mattinata libera prima di lasciare l'hotel alle 12.00. Incontro con la guida alle 12.00 e trasferimento ad un ristorante locale per il pranzo. Proseguimento verso il mercato di Chatuchak, uno dei più grandi mercati di tutto il paese che si svolge solo durante il fine settimana. È un enorme labirinto di piccoli vicoli e negozi dove si può letteralmente trovare quasi tutto, ottimo posto per fare un po' di shopping di souvenir prima di lasciare Bangkok e dirigersi a nord con il treno notturno. Dopo la visita al mercato, la guida si occuperà del trasferimento alla stazione ferroviaria in tempo utile per prendere il treno notturno per Chiang Mai. Cena al sacco servita sul treno. Pernottamento in treno (2a classe con aria condizionata).

5° Giorno (Lunedì): Chiang Mai (colazione, pranzo e cena)

Arrivo a Chiang Mai la mattina presto. Con un'antica città murata fiancheggiata da alberi verdi, vicoli tortuosi, abitanti gentili e una cucina spettacolare, Chiang Mai può essere considerata la città più affascinante della Thailandia. Questo centro culturale più importante del paese, offre un'enorme varietà di templi antichi, strutture colorate che brillano alla luce del sole a bellezze più sobrie che esibiscono i toni terrosi del mattone e del legno. La campagna circostante è a dir poco spettacolare: Chiang Mai è anche la porta d'accesso alle montagne del nord per una natura lussureggiante e villaggi culturalmente intriganti. Dopo esservi rinfrescati e aver fatto una colazione in hotel, inizio delle visite di Chiang Mai con lo Stupa d'oro luminoso di Wat Suan Dok. Anche se fondato nel 1370, il Wat Suan Dok ha visto diverse ristrutturazioni nel corso dei secoli e rimane una delle strutture religiose meglio mantenute di Chiang Mai. Il nome si traduce in "il tempio del giardino fiorito". Durante questa visita incontro con un monaco buddista, che darà un'introduzione all'arte della meditazione: una parte vitale della vita buddista ed un'abilità cruciale per il benessere mentale delle persone che seguono il sentiero buddista. Naturalmente, ci sarà tempo di sedersi ed imparare da un vero praticante, il buddismo in generale e la cultura buddista. Dopo un momento di calma spirituale (e possibilmente qualche informazione illuminante), avrete alcuni nuovi strumenti per aiutarvi a trovare la pace interiore. Semplice e delizioso pranzo vegetariano in un piccolo ristorante locale che si trova sul terreno del tempio. Tempo per rilassarsi fino al tardo pomeriggio, e partenza poi per esplorare la bellissima città con i mezzi di trasporto locali. Si potranno vedere alcune delle attrazioni più famose e iconiche all'interno delle vecchie mura della città come il Wat Phra Singh e il Monumento dei Tre Re, così come uno dei mercati più vivaci di Chiang Mai, il mercato Warorot, dove una breve passeggiata vi farà immergere nell'atmosfera. Termine della serata con una cena appetitosa in un ristorante che si vanta di servire l'autentico cibo del Nord, in un ambiente che è alla pari con i migliori ristoranti della Thailandia, in un'antica dimora ristrutturata. Pernottamento a Chiang Mai.

Note:

Il ristorante locale vegetariano al tempio può talvolta essere chiuso senza preavviso, in tal caso il pasto sarà sostituito da un normale pranzo locale

Per la sera il modo di trasporto è un e-tuktuk per piccoli gruppi, o un songthaew in caso di gruppi più grandi.

6° Giorno (Martedì): Chiang Mai

(colazione, pranzo)

Oggi inizierete la giornata di mattina presto vivendo un'esperienza unica, la cerimonia Tak Bat. In un mercato locale, a 10 minuti dal centro di Chiang Mai, gli abitanti si danno da fare tra le bancarelle, comprando offerte per i monaci. Tak Bat è una pratica religiosa di profonda generosità e una fonte di meriti religiosi per i fedeli buddisti. Questo rito, praticato al mattino dai buddisti con fervore, concentrazione e serietà, costituisce probabilmente il legame più stretto tra i laici e i monaci. In cambio del cibo dato loro, i monaci benedicono i fedeli. Rientro in hotel per la colazione. Successiva partenza verso un villaggio locale, dove immergersi nelle tradizioni locali, un esempio di sostenibilità e agricoltura sostenibile e che offre una varietà di erbe e verdure coltivate in casa. I padroni di casa vi accoglieranno nella loro comunità e mostreranno il loro stile di vita e le loro pratiche e tecniche. Prima del pranzo possibilità di godere di un massaggio con impacchi fatti con erbe coltivate localmente. Anche il pranzo sarà a base di ingredienti di provenienza locale e verdure biologiche. Dopo pranzo, possibilità di selezionare le erbe e vedere come sono utilizzate nei vari impacchi. Successivamente, partenza per un giro sul secolare Doi Suthep, una delle colline più alte e facilmente raggiungibile da Chiang Mai. Doi Suthep è anche uno dei templi spiritualmente più degni di nota della città e dove è possibile chiedere una benedizione privata unica e assistere al canto dei monaci: un'esperienza esotica ed impressionante che offre molti spunti di riflessione. In un equilibrio tra terra e cielo, si potrà ammirare il sole che tramonta mentre il cielo si colora. Pernottamento in hotel.

7° Giorno (Mercoledì): Chiang Mai - Chiang Dao

(colazione, pranzo e cena)

Prima colazione e check-out. Partenza verso Chiang Dao e lungo la strada, sosta in una piantagione di tè dove un esperto locale spiegherà i diversi processi e metodi utilizzati per coltivare le giovani piante. Dopo di che, passeggiata tra i cespugli dove verrà mostrato come raccogliere le foglie di tè. Alla stazione di tostatura, ci sarà una dimostrazione dell'arte di lavorare il tè a mano, dall'impastamento alla tostatura. Quando la tostatura è finita, sarà offerta una tazza di tè con un delizioso spuntino thailandese. Dopo un pranzo al ristorante proseguimento verso Chiang Dao, una città pacifica ai piedi della più grande montagna calcarea della Thailandia, Doi Luang Chiang Dao. Il paesaggio è assolutamente bello, ed è il posto perfetto per prendersi del tempo per rilassarsi e riflettere sulle impressioni della settimana passata. Quando il caldo del pomeriggio comincia a diminuire, possibilità di godere di una sessione di yoga energizzante in questi bellissimi dintorni. Cena in hotel. Pernottamento a Chiang Dao.

7° Giorno (Giovedì): Chiang Dao - Chiang Mai

(colazione)

Dopo la colazione, check-out e ritorno a Chiang Mai, dove finisce il viaggio. Pasto incluso: colazione Il check-out è alle 12:00.

Hotel Categoria Superior

Bangkok The Raweekanlaya Bangkok Wellness Cuisine Resort **** (or similar)

Chiang Mai The Rim Resort Chiang Mai (Supreme Deluxe) **** (or similar)

Chiang Dao Azalea Village Resort (Superior Cottage) **** (or similar)

Quotazioni voli su richiesta (partenza dall'Italia il giorno prima)

Notti extra e estensioni: quotazioni su richiesta

Possibilità di sistemazione in alberghi di categoria superiore su richiesta

Modalità di ingresso:

Passaporto con una validità di almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel paese. Ai cittadini di altre nazionalità raccomandiamo di verificare le formalità di ingresso con l'ambasciata del proprio Paese. Per gli aggiornamenti in tempo reale delle procedure di accesso in questo paese vi consigliamo di consultare il seguente link: <https://www.viaggiasesicuri.it/country/THA>

La quota comprende:

Sistemazione negli alberghi previsti o di pari categoria con la prima colazione; Pasti come indicato nel programma, trasferimento da e per gli aeroporti in veicolo con A/C, Trasporto in veicolo minivan o bus con A/C (pedaggi e mance agli autisti inclusi), Tutti i biglietti d'ingresso e le visite turistiche come indicato nel programma

La quota non comprende:

Biglietti aerei e Tasse aeroportuali, pasti non indicati e bevande, escursioni non indicate, booking fee, assicurazione medico bagaglio € 80; assicurazione Super Cover 4%, facchinaggi, mance, extra personali in genere e tutto quanto non espressamente

menzionato alla voce "la quota comprende"

OPZIONI:

Bangkok 3° giorno: Possibilità di prenotare al tramonto al bar sul rooftop e cena in ristorante locale - Con guida in inglese, minimo 2 persone € 98.00 pax

Bangkok 4° giorno: Una visita al Grand Palace e al Wat Phra Kaew € 52.00 pax

Il Wat Phra Kaew è il tempio più importante per i thailandesi ed ospita la venerata immagine del Buddha di Smeraldo, il Gran Palace è un esempio emblematico della combinazione tra lo stile architettonico tradizionale thailandese e lo stile occidentale. Il tempio ed il palazzo sono pieni di storia e cultura, e sono uno dei luoghi da visitare per chi visita Bangkok per la prima volta.

Con guida in inglese, minimo 2 persone

Chiang Mai 6° giorno: Cena raffinata a Chiang Mai € 98.00 pax

Una cena raffinata in un ristorante unico a Chiang Mai che spinge i confini della cucina, combinando tecniche moderne con ingredienti locali. Il menu degustazione di 10 portate è un vero viaggio gastronomico che presenta prodotti locali con un tocco culinario moderno.