

CAPODANNO IN MYANMAR

Viaggio all'insegna del benessere

Tour in italiano - 27 dicembre / 6 gennaio



1° Giorno 27 DICEMBRE – ROMA / YANGON

Partenza dall'Italia con voli di linea Qatar Airways via Doha. Pasti e pernottamento a bordo.

2° Giorno 28 DICEMBRE – YANGON

(cena) Arrivo in aeroporto, incontro con un incaricato e trasferimento in hotel. Inizio delle visite della città con la Pagoda Shwedagon, considerata il più importante sito religioso in Myanmar ed alta 100 m. Durante la visita verranno spiegati gli usi ed i rituali della popolazione buddista in Myanmar. Dopo la visita spirituale della pagoda, trasferite questa energia al corpo nella prima sessione di yoga che sarà effettuata nel giardino tropicale dell'hotel che si affaccia sul lago Kandawgyi. Cena e pernottamento in hotel.

3° Giorno 29 DICEMBRE YANGON-BAGAN

(prima colazione, cena) Dopo la prima colazione, lezione di yoga curata da un insegnante Birmano, vicino al parco Kandawgyi Rientro in hotel per la colazione. Nel pomeriggio, trasferimento in aeroporto e volo per Bagan, considerata uno dei punti più importanti e siti archeologici dell'Asia con i suoi 2000 templi rossi. Trasferimento in hotel e dopo una breve pausa, lezione di yoga in serata. La calma atmosfera del resort aiuterà ad avere una grande energia e sentirete di essere circondati dalla forza spirituale di questo paese. Cena al ristorante Sunset Garden. Pernottamento in hotel.

4° Giorno 30 DICEMBRE BAGAN

(colazione, cena barbecue) Prima colazione in hotel e tempo libero per godere dell'atmosfera unica di questo emozionante sito archeologico. Nel tardo pomeriggio, si raggiungerà in barca una piattaforma di sabbia in mezzo al fiume, il luogo per la sessione di yoga. Al calare del sole, verrà preparato un semplice barbecue per la cena sotto le stelle! Tutti intorno al fuoco per godere delle specialità del barbecue locale e delle bibite rinfrescanti. Rientro in hotel e pernottamento.

5° Giorno 31 DICEMBRE BAGAN

(colazione, cena) Sessione di yoga nella periferia di Bagan lungo il fiume. Termine della lezione al sorgere del sole seguita da una leggera colazione. Tempo a disposizione per esplorare i templi di Bagan sul carrello trainato dal cavallo. Intorno alle 10.30 trasferimento al monastero dove i monaci si posizionano in fila indiana ed i partecipanti servono il riso nelle loro ciotole (le scarpe vanno tolte durante la distribuzione del cibo).

Nota: Possibilità nel pomeriggio di partecipare ad attività locali per aiutare la popolazione – con supplemento)

Dopo la cerimonia, rientro in albergo e nel pomeriggio, sessione di yoga in piscina. Cena a ristorante locale. Pernottamento a Bagan.

6° Giorno 01 GENNAIO BAGAN

(colazione, cena) Partenza all'alba (ore 5 circa) verso l'entroterra di Bagan per raggiungere un piccolo monastero in mezzo alla natura per la lezione di yoga. Alla fine, tempo per una piccola colazione ammirando l'alba e visita al tempio di Ananda, uno dei più famosi di Bagan. Proseguimento verso il villaggio di Myinkaba alla scoperta di un altro tempio originale che meraviglierà per la bellezza degli affreschi e delle incisioni e

di due altri piccoli templi, noti per le statue di Buddha. Visita alle due fabbriche di produzione famosi prodotti di Bagan: le lacche e gli oggetti in legno. Pomeriggio da dedicare al relax. Cena a ristorante locale. Pernottamento a Bagan.

7° Giorno 02 GENNAIO BAGAN – LAGO INLE

(prima colazione e pranzo) Prima colazione, trasferimento in aeroporto e volo per Heho. Arrivo e trasferimento al villaggio di Nyaung Shwe, all'ingresso del lago Inle (32 km – 45 minuti). Durante il viaggio, possibilità di fare una sosta per vistare alcune fabbriche d'artigianato locale che producono carta e ombrelli Shan, e soprattutto per ammirare il monastero Shweyanpyay completamente in teak. Trasferimento in barca per l'Hotel. Durante il tragitto, si vedranno alcuni villaggi costruiti su palafitte e abitati dal popolo Intha, osservando la vita quotidiana dei pescatori locali che remano con una gamba ed i giardini galleggianti circondati da piante di bamboo. Visita alla Pagoda Phandawoo, al centro del lago e al cui interno si trovano cinque statue sacre di Buddha ricoperte d'oro. Visita al villaggio di Inpawkhone, conosciuto in tutto il paese per i suoi negozi di seta, bastoni di loto e per la fabbrica di sigari. Arrivo in hotel, cena e pernottamento.

8° Giorno 03 GENNAIO LAGO INLE

(colazione, cena) Dopo la colazione, partenza per il villaggio Main Thauk (circa 30 minuti in barca), dove con una breve camminata si raggiunge il monastero e il centro di meditazione. Dopo una piccola donazione ai monaci, possibilità di praticare meditazione al Myanmar Culture. Indimenticabile esperienza sulla cultura spirituale buddista nella pace di questo ambiente incredibile. Di sera, sessione di yoga in una terrazza privata di legno con vista sul Lago Inle. Cena e pernottamento in hotel.

9° Giorno 04 GENNAIO LAGO INLE

(colazione, cena) Di prima mattina trasferimento in barca (circa 30 minuti), per una nuova lezione di yoga, in una terrazza aperta con una vista a 360 gradi sul lago. Rientro in albergo per una salutare colazione e successiva partenza per la visita del lago Inle, uno dei posti più spettacolari del Myanmar. Rientro in hotel in serata per la sessione di yoga. Cena e pernottamento.

10° Giorno 05 GENNAIO LAGO INLE- HEHO – YANGON (VOLO)

(colazione, cena) Dopo la prima colazione, trasferimento in aeroporto e volo per Yangon. Arrivo e visite della città partendo dalla strada Mahanbandola dove si trova la Chiesa Immanuel Baptist costruita nel 1830. Proseguimento tra vicoli dove si trovano mercati locali, e particolarità, Palazzi pubblici ed hotel famosi fino a raggiungere la Pagoda Sule dove, con un po' di fortuna, si incontrano gli indovini che leggono le mani. Se il tempo lo consente, visita del Bogyoke Market, meglio conosciuto con il nome di "Scott Market" per gli ultimi acquisti. Cena al ristorante House of Memories. Pernottamento in Hotel.

11° Giorno 06 GENNAIO YANGON PARTENZA

Al mattino molto presto, incontro con un incaricato e trasferimento in aeroporto in tempo per le operazioni d'imbarco sul volo per il rientro in Italia.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE

	DOPPIA	SINGOLA
categoria Comfort	2480.00	2933.00

Suppl.to guida parlante italiano €65.00

PRENOTA QUI

La quota comprende: Voli internazionali con Qatar Airways da e per Roma. Voli interni con compagnie aeree locali. Sistemazione in camera TWN/DBL con prima colazione. I pasti come da programma. Le escursioni come da programma. Visite e trasferimenti con veicoli privati dotati di aria condizionata. Guide Inglesi una per ogni località. Le spese di entrata nei siti turistici (tranne fees per macchina fotografica). Barca privata a motore sul Lago Inle. 1 bottiglie d'acqua e asciugamani rinfrescanti nei giorni tours. Istruttore locale di Yoga per le sessioni giornaliera.

La quota non comprende: Tasse aeroportuali €360. Booking Fee e Assicurazione medico/bagaglio €70. Visto d'ingresso nel paese. Escursioni/attività Opzionali del Tour. Bevande durante i pasti. Mance per le guide, autista e altri fornitori. Assicurazione di Viaggio. Spese personali (souvenirs, lavanderia etc.). Supplementi alta stagione (Myanmar Water Festival, Natale, Capodanno, etc.). Ogni servizio aggiuntivo / articolo non menzionato tra quelli inclusi.