

LAOS E CAMBOGIA

un'avventura tra storia e natura

VIAGGIO CULTURALE

venerdi 6 - mercoledì 18 novembre 2026

Itinera organizza un viaggio alla scoperta di Laos e Cambogia. Un itinerario che segue il corso del fiume Mekong, tra città coloniali, monasteri silenziosi, antichi regni e villaggi sospesi sull'acqua. Dalle atmosfere eleganti del Laos ai capolavori immortali dell'antica civiltà Khmer, questo itinerario conduce attraverso paesaggi di straordinaria bellezza, dove la spiritualità scandisce il ritmo della vita quotidiana e il tempo sembra scorrere con la calma del fiume. Templi dorati, cascate turchesi, foreste che abbracciano rovine millenarie e tramonti infuocati accompagneranno ogni tappa di questa straordinaria esperienza nel cuore più autentico del Sud-Est Asiatico.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno: venerdi 6 NOVEMBRE (ROMA / SHANGHAI)

Partenza da **Roma/Fiumicino** con volo di linea China Eastern Airlines MU788 delle ore 20:15, pernottamento e pasti a bordo secondo il servizio della compagnia aerea.

2° giorno: sabato 7 novembre (SHANGHAI)

Arrivo a **Shanghai** alle ore 14:45. Proseguimento con volo di linea MU283 delle ore 20:35 per **Vientiane**.

3° giorno: domenica 10 maggio (VIENTIANE)

Arrivo nella capitale del Laos alle ore 00:00, accoglienza e trasferimento privato all'hotel Holiday Inn And Suites Vientiane**** per l'early check-in. Pranzo in ristorante e inizio delle visite alla scoperta di **Vientiane**, elegante capitale adagiata sulle rive del Mekong, dove il fascino dell'Indocina francese convive armoniosamente con l'anima buddhista del Paese. Visita dei principali monumenti: Vat Sisaket, il tempio più antico e meglio conservato della città, celebre per le migliaia di piccole statue del Buddha custodite nelle sue nicchie; Vat Phra Keo, antico santuario del celebre Buddha di Smeraldo, oggi raffinato museo religioso; Pha That Louang, il grande stupa dorato simbolo nazionale del Laos, splendente sotto il sole come una gigantesca fiamma d'oro; Patuxay, l'arco monumentale della vittoria, spesso definito gli "Champs-Élysées del Laos"; il Mercato Talat Sao, vivace crocevia di colori, profumi e tradizioni. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

4° giorno: lunedì 9 novembre (VIENTIANE / VANG VIENG)

Partenza in auto verso **Vang Vieng**, attraversando campagne punteggiate da risaie e piccoli villaggi rurali. All'arrivo, emozionante escursione in tuk-tuk tra gli spettacolari paesaggi carsici che hanno reso celebre questa regione. Visita della suggestiva **Grotta di Tham Phu Kham**, uno dei luoghi naturali più affascinanti del Laos, impreziosita da straordinarie formazioni calcaree e da una venerata statua del Buddha. Pranzo in ristorante. Proseguimento per il villaggio tradizionale di **Ban Na Thong**, dove sarà possibile incontrare la popolazione locale e conoscere usi e consuetudini della cultura lao. Nel tardo pomeriggio, aperitivo su un elegante rooftop panoramico, mentre il sole tramonta dietro le montagne, tingendo il cielo di sfumature rosate e dorate. Sistemazione presso il Tmark resort****.

5° giorno: martedì 10 novembre (VANG VIENG / LUANG PRABANG)

Trasferimento alla stazione ferroviaria e partenza con il moderno treno ad alta velocità, importante infrastruttura inaugurata nel 2021 che ha rivoluzionato i collegamenti del Paese. Arrivo a **Luang Prabang**, antica capitale reale del Laos e città dichiarata Patrimonio UNESCO. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio crociera sul fiume Mekong verso le celebri **Grotte di Pak Ou**, luogo di pellegrinaggio che custodisce migliaia di statue del Buddha lasciate dai fedeli nel corso dei secoli. Partecipazione alla tradizionale cerimonia Soukhoun, uno dei riti più profondi della cultura laotiana. Secondo le credenze locali, ogni individuo possiede 32 anime che devono restare in armonia. Durante la cerimonia, fili bianchi di cotone vengono legati ai polsi per richiamare fortuna, prosperità e protezione spirituale. Trasferimento presso l'hotel Parasol Blanc***. Cena tradizionale presso una famiglia locale. Pernottamento.

6° giorno: mercoledì 11 novembre (LUANG PRABANG / CASCATE KHUANG SY / LUANG PRABANG)

Partenza verso le meravigliose **Cascate di Khuang Sy**, uno dei luoghi più fotografati del Laos. Le acque scendono attraverso terrazze di travertino formando piscine naturali color turchese, immerse nella foresta tropicale. Passeggiata tra i sentieri e tempo a disposizione per rilassarsi in questo autentico paradiso naturale. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita del centro artigianale **Ock Pop Tok**, dove si scoprono le antiche tecniche di tessitura della seta e tintura naturale dei tessuti. Proseguimento con la visita di **Luang Prabang**: Palazzo Reale e Museo Nazionale; Buddha Phrabang, simbolo spirituale del Laos; Tempio Vat Xieng Thong, considerato il capolavoro assoluto dell'arte religiosa laotiana. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

7° giorno: giovedì 12 novembre (LUANG PRABANG / SIEM REAP - Cambogia)

All'alba suggestiva cerimonia del **Tak Bat**, durante la quale centinaia di monaci vestiti di arancione percorrono silenziosamente le strade per ricevere offerte di cibo dai fedeli. Visita del **mercato mattutino** locale e rientro in hotel per la colazione. Trasferimento all'aeroporto (pranzo libero) e partenza con volo di linea della Vietnam Airlines Corporation delle ore 14:45, con arrivo alle ore 16:10, per **Siem Reap**, porta d'accesso ai leggendari templi di Angkor. Incontro con la guida locale e trasferimento presso il Sakmut Boutique Hotel****. Cena e pernottamento.

8° giorno: venerdì 13 novembre (SIEM REAP/ANGKOR THOM/ANGKOR WAT/TA PROHM/SIEM REAP)

Giornata dedicata alla scoperta del complesso archeologico di **Angkor**, uno dei siti più straordinari del pianeta. Visita di: **Angkor Thom**, antica capitale fortificata e **Bayon**, celebre per i suoi 216 enigmatici volti scolpiti nella pietra: Baphuon, Terrazza degli Elefanti, Terrazza del Re Lebbroso. Pranzo in ristorante. A seguire visita del magnifico **Angkor Wat**, il più grande edificio religioso mai costruito dall'uomo. Proseguimento verso **Ta Prohm**, il tempio avvolto dalle gigantesche radici degli alberi della giungla. Cena con spettacolo tradizionale delle danzatrici Apsara, simbolo dell'antica cultura Khmer. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

9° giorno: sabato 14 novembre (SIEM REAP / VILLAGGI RURALI / LAGO TONLÉ SAP / SIEM REAP)

Mattinata alla scoperta della **campagna cambogiana** e partecipazione a una **cerimonia di benedizione buddhista**, presso un monastero locale. Escursione in tuk-tuk tra villaggi tradizionali, per sperimentare la preparazione della vostra colazione tradizionale, assistendo alle fasi di preparazione degli spaghetti di riso, del riso glutinoso cotto nel bambù e di prodotti tipici della gastronomia khmer. Pranzo in ristorante. A seguire partenza verso il grande **Tonlé Sap**, il più vasto lago d'acqua dolce del sud-est Asiatico ed escursione in barca attraverso il villaggio galleggiante di **Kompong Kleang**, dove case, scuole e pagode sorgono su palafitte. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

10° giorno: domenica 15 novembre (SIEM REAP / KOMPONG THOM / PHNOM PENH)

Partenza verso la capitale cambogiana con sosta presso il ponte angkoriano di **Kompong Kdei**, straordinaria testimonianza dell'ingegneria medievale Khmer. Visita di **Sambor Prei Kuk**, antica capitale del regno di Chenla e importante sito archeologico pre-angkoriano immerso nella foresta. Pranzo in ristorante. Proseguimento verso il villaggio di **Skun**, famoso per il caratteristico mercato dei ragni fritti, curiosa tradizione gastronomica locale. Nel tardo pomeriggio arrivo a **Phnom Penh** e sistemazione presso l'Anik Palace Hotel****. Cena e pernottamento.

11° giorno: lunedì 16 novembre (PHNOM PENH)

Giornata alla scoperta di **Phnom Penh**, capitale della Cambogia: Palazzo Reale, Pagoda d'Argento, Museo Nazionale, Wat Phnom. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita di Tuol Sleng, scuola centenaria che venne adibita a prigione durante il periodo dei Khmer Rossi. Passeggiata nel vivace Mercato Russo: situato nella parte sud di Phnom Penh, dove i turisti possono comprare i loro souvenir. Al tramonto, **crociera sul Mekong** con aperitivo mentre la città si accende di luci dorate. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

12° giorno: martedì 17 novembre (PHNOM PENH / ISOLA DI KOH DACH / PHNOM PENH)

Mattinata dedicata all'escursione sull'isola fluviale di **Koh Dach**, conosciuta come "l'Isola della Seta". Attraversamento del Mekong con traghetto locale e visita in tuk-tuk tra villaggi rurali, pagode e tradizionali case in legno. Pranzo in ristorante locale su palafitta. Tempo per osservare la vita quotidiana degli abitanti e le attività legate alla tessitura della seta. Rientro in hotel, cena e trasferimento in aeroporto.

13° giorno: mercoledì 18 novembre (PHNOM PENH / SHANGHAI / ROMA)

Partenza per **Shanghai** con volo di linea China Eastern Airlines MU760 delle ore 00:15 con arrivo alle ore 05:20 e proseguimento per **Roma/Fiumicino** con volo di linea MU787 delle ore 12:40 con arrivo alle ore 18:15.

Quota individuale di partecipazione	€ 3.600,00
Supplemento camera singola	€ 515,00
Tasse aeroportuali (da riconfermare)	€ 500,00
Assicurazione annullamento/medico/bagaglio (obbligatoria)	€ 185,00 (in singola) o € 165,00 (in doppia)
Visto d'ingresso Cambogia 30 USD + visto d'ingresso in Laos 40 USD	

LA QUOTA INDIVIDUALE COMPRENDE:

- n. 4 passaggi aerei con voli di linea in classe economica China Eastern Airlines + n. 1 volo di linea Vietnam Airlines Corporation;
- franchigia kg 23 1 bagaglio stiva + 1 bagaglio a mano kg 8 per persona;
- assistenze aeroportuali;
- hotel cat. 4* e 3* come da programma (o similari), con trattamento di pensione completa dal pranzo del 3° giorno alla cena del 12°;
- tutti i trasferimenti da e per aeroporti e per le escursioni del programma;
- ingressi a musei, monumenti, siti archeologici come da programma;
- assistenza di una guida qualificata parlante italiano;
- accompagnatore dall'Italia (dott. B. Mazzotta);
- assicurazione medico/bagaglio/annullamento;

- una borraccia riutilizzabile;
- distribuzione di materiale didattico;
- documentazione e set da viaggio.

LA QUOTA INDIVIDUALE NON COMPRENDE:

- le bevande ai pasti;
- il pranzo del 7° giorno;
- le telefonate, gli extra e le spese di carattere personale;
- le mance per guide, autisti e facchinaggi;
- tutto quanto non specificatamente menzionato nel programma e alla voce "LA QUOTA INDIVIDUALE COMPRENDE".

*L'iniziativa, riservata esclusivamente ai Soci, è subordinata al raggiungimento di minimo 15 partecipanti e le adesioni dovranno pervenire con il pagamento del **I acconto di € 400,00 entro il 27 luglio**, il **II acconto di € 1.600,00 entro il 31 agosto**, il **saldo entro il 30 settembre**. In caso di recesso dal viaggio verranno applicate penali come da legge in materia. Per i nuovi Soci, tessera associativa annuale € 10,00.*

L'organizzazione tecnica del viaggio è curata dal Tour Operator Origini International di Viaggi e Cultura srl.

Il programma potrebbe subire modifiche nell'ordine dello svolgimento delle visite e delle escursioni, ferma restando la loro effettuazione.