

Le meraviglie dello Yunnan a sud delle nuvole

06 – 19 maggio 2025

21 ottobre – 3 novembre 2025



Riscoprendo la **Cina** in questo ultimo anno, abbiamo pensato di approfondire portandovi nello **Yunnan**, una provincia del Sud-Ovest del Paese che può adottare come parola che la rappresenti il termine **variegato**. Infatti, a occidente abbiamo l'area dei canyon, dove montagne a strapiombo si alternano a strette vallate ad oriente si sviluppa l'altopiano di Yungui plasmato dai processi carsici. Geograficamente parlando è un punto d'incontro con i Paesi del sud-est Asiatico e dal punto di vista spirituale un avamposto Tibetano. Provincia famosa per la presenza di molteplici etnie che godono di una loro piccola autonomia. Ci offre anche una risorsa enorme di specie animali così come floreali. Da non disdegnare il suo importante patrimonio storico con città come Dali o Lijang , e piccoli villaggi che ogni giorno ci regalano emozioni e colori, in questa



FrateSole Viaggieri Francescani

Via Massimo D'Azeglio 92/d

40123 - Bologna

Tel. 051 6440168

iscrizioni@fratesole.com

PIVA e CF 01098680372

Provincia Minoritica di San Antonio



Ufficio Pellegrinaggi Custodia di Terra Santa

Via Francesco Berni 6

00185 - Roma - tel. 06 77206308

pellegrinaggi Custodia@fratesole.com

www.fratesole.com



Cina diversa, dove ancora molte tradizioni non sono state scalfite dalle imposizioni politiche!

Programma

1° giorno

MALPENSA – PECHINO – collegamenti da altri aeroporti su richiesta

Ritrovo dei partecipanti all'aeroporto di Malpensa. Operazioni d'imbarco e partenza con volo di linea Air China per Pechino. Pasti e pernottamento a bordo.

2° giorno

ARRIVO IN CINA: KUNMING

Arrivo a Pechino e cambio aeromobile per **Kunming**. All'arrivo incontriamo la guida e ci trasferiamo in Hotel dove possiamo sistemarci nelle camere per rinfrescarci e riposare un po'. (non è previsto il pranzo). Verso le 15.30 usciamo con la guida per un primo approccio con questa città, capoluogo della provincia dello Yunnan, costruita nel 765 d.C., come avamposto militare del Regno Nazionale, e sulla via della seta meridionale. È conosciuta come "la città dell'eterna primavera" per il suo clima mite durante tutto l'anno, e, con il suo bagaglio storico millenario è polo attrattivo turistico sia a livello internazionale che nazionale. Facciamo una piacevole passeggiata nel quartiere centralissimo che ospita il Mercato dei Fiori e degli Uccelli che è un luogo con caratteristiche speciali della vita locale. La strada larga circa un mezzo miglio, è piena di negozi ed affollata di gente, oltre ai fiori, uccelli e pesci, troviamo tutti gli oggetti d'antiquariato, monete e tanto altro; uno spaccato della vita locale sicuramente necessario per introdurci in questo mondo! Rientriamo in hotel per la cena ed il pernottamento.

3° giorno

KUNMING / YUANYANG

Dopo la prima colazione in hotel, partiamo alla volta di **Shilin** per visitare la famosa **Foresta di Pietra**, un complesso naturale che si estende per 350 mq, costituito da pilastri di pietra calcarea grigia che la pioggia e il vento hanno eroso e modellato dandogli le sembianze di una foresta pietrificata. Dal 2007 alcune parti del sito sono state proclamate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. I fossili rinvenuti sul posto suggeriscono l'ipotesi che un tempo questa zona si trovasse sotto il livello del mare, ma secondo la leggenda qui nacque *Ashima* una bellissima giovane che si innamorò di un ragazzo non appartenente al suo stesso popolo e che pertanto le fu proibito sposare. Per impedirle di fuggire con il suo amante poi, fu trasformata in pietra insieme a tutta la foresta circostante, che ancora oggi mantiene il suo nome. Il dedalo di pinnacoli e vette grigie, punteggiato da qualche laghetto, è simile a un enorme giardino roccioso in cui si celano passerelle, padiglioni e sentieri. Pranzo in ristorante locale e partenza poi per **Yuanyang**, sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

4° giorno

YUANYANG

Prima colazione in hotel. Dedichiamo l'intera giornata all'esplorazione dei dintorni di **Yuanyang**, dove la natura ha creato pittoresche colline che si susseguono a perdita d'occhio particolarmente famose e dove il popolo *Hani*, una delle numerose minoranze etniche dello Yunnan, ha costruito le **terrazze di riso** su ripidi pendii montuosi,



trasformando questo difficile terreno in un'area fertile. Questo incredibile risultato agricolo rappresenta una perfetta integrazione fra uomo e natura. Camminando tra le risaie, abbiamo anche la possibilità di ammirare numerosi villaggi che conservano l'architettura tradizionale ed incontrare le minoranze etniche locali che vivono secondo le loro tradizioni a stretto contatto con la natura. Prova ne sono i vari mercati locali. Pranzo in corso di escursione. Al termine della giornata rientriamo in hotel a Yuanyang per la cena e il pernottamento.

5° giorno

YUANYANG / JIANSHUI

Dopo la prima colazione in hotel, partiamo per **Jianshui**, ricca di storia e famosa per la sua ben conservata architettura tradizionale delle dinastie Ming e Qing. Visita al **Tempio di Confucio**, il più grande della Cina, costruito durante la dinastia Yuan (1271 – 1368) che si estende su una vasta area ed include padiglioni, sale di preghiera e tranquilli giardini. Ammiriamo la **Torre Chaoyang** simbolo degli antichi fasti vissuti dalla città in passato. Completiamo la mattinata con un'originale esperienza: *sperimentiamo la stampa a caratteri mobili*, inventata in Cina ben 400 anni prima di quanto fece Gutenberg in Europa. Pranzo in corso di visite. Nel pomeriggio visitiamo la **Residenza della Famiglia Zhu**, notevole esempio di antica abitazione tradizionale dell'epoca Ming e Qing. Si tratta di un complesso di edifici, padiglioni, giardini e stagni che si estende su una superficie di 20.000 mq. Ci regaliamo una passeggiata nel cuore della città vecchia prima di sistemarci in hotel per la cena ed il pernottamento.

6° giorno

JIANSHUI – KUNMING – DALI

Prima colazione. Oggi iniziamo le nostre visite dal Ponte dei Due Draghi, conosciuto come il **Ponte Shuanglong**, costruito nel periodo Qing con un arco lungo 148 metri, e famoso appunto per la sua eleganza architettonica e le sue numerose arcate. Arriviamo al **Giardino della Famiglia Zhang**, una delle più influenti famiglie della regione; l'inizio della sua costruzione risale al 1905 e richiese diversi anni per essere completato. Certamente è una delle migliori rappresentazioni dell'architettura residenziale tradizionale ed è una combinazione di elementi d'influenze locali. Pranzo in ristorante e partenza per la stazione ferroviaria di Kunming da dove ci imbarchiamo sul treno veloce per **Dali** (2 ore di viaggio). All'arrivo trasferimento in hotel, cena e pernottamento.

7° giorno

DALI

Prima colazione in hotel. Intera giornata dedicata alla città rinomata per le sue bellezze naturali, il clima piacevole e il ricco patrimonio culturale. È infatti famosa per la sua antica città murata e la presenza di minoranze etniche che la rendono ancor più interessante come meta per le nostre scoperte. Attraversiamo il **corridoio ecologico sul Lago Erhai**, che offre l'opportunità di godersi la bellezza naturale della zona e di ammirare lo splendido paesaggio che circonda il letteralmente "Lago a Forma d'Orecchio" che, con una superficie di 250 kmq è il settimo lago d'acqua dolce della Cina per ampiezza a un'altitudine di 1.900 m. Il lago è circondato da un suggestivo paesaggio montano oltre che da pittoreschi villaggi delle varie etnie. Pranziamo in ristorante locale per poi proseguire le nostre visite con il **Tempio Chongsheng**, conosciuto anche come il **Tempio delle Tre Pagode** risalenti all'epoca Tang, che si ergono sul pendio di una collina e che

sono annoverate tra le più antiche strutture della Cina sud – occidentale. La più importante delle tre è la **Pagoda Qianxun**, che è costituita da 16 piani e raggiunge un'altezza di 70 metri. Il resto del pomeriggio lo dedichiamo a esplorare la **città vecchia**, che, racchiusa all'interno di una cinta muraria con torri di guardia, ha conservato alcune vie acciottolate e case tradizionali in pietra. Infatti, **Dali** costituì il centro nevralgico della regione, per gran parte dei cinque secoli in cui lo Yunnan fu un regno indipendente. Sistemazione in hotel per la cena e il pernottamento.

8° giorno

DALI- XIZHOU – ZHOUCHEG – LIJIANG

Dopo la prima colazione in hotel, proseguiamo per la scenografica cittadina di **Xizhou**, la "città della gioia", antico centro commerciale abitato dalla *minoranza etnica Bai*, che conserva alcuni edifici tipici dell'architettura tradizionale e dove visitando il vivace mercato mattutino scopriamo tutte le specialità locali, dalla cucina all'artigianato tradizionale e in particolar modo le famose tinture e i ricercati ricami che ornano vestiti, tappezzerie, cappelli e scarpe. Ci spostiamo poi a **Zhoucheng**, tradizionale borgo Bai considerato patrimonio nazionale per aver conservato fino ad oggi la struttura originale del villaggio con vecchie abitazioni, una grande piazza centrale dove si erge un grande albero millenario, nume tutelare degli abitanti e un tempio dedicato alle divinità locali. Qui inoltre abbiamo l'occasione di sperimentare la **tintura a nodi Bai**, una delle tecniche di stampa originarie dell'antica Cina che combina una serie di abilità diverse per produrre disegni unici. La radice di guado è il cuore del processo. I Bai ne estraggono un pigmento per la tintura. Il loro approccio è unico e prevede otto fasi, tra cui la legatura e la tintura sono le più importanti. I disegni della tintura a nodi dei Bai sono ispirati alla natura: ogni riga racconta una storia sull'ambiente che li circonda. Nell'ultima fase del processo si tagliano i punti e si rimuovono i fili, in modo da rivelare i disegni che erano nascosti tra i nodi. Mentre viviamo questa insolita esperienza, facciamo attenzione: basta un piccolo errore per creare un buco che rovinerà l'intero pezzo! Pranziamo in un ristorante locale e nel pomeriggio raggiungiamo in pullman **Lijiang**, dove ci aspetta una passeggiata nella città vecchia conosciuta come la "Venezia d'Oriente", che sorge ai piedi della catena dell'Himalaya a 2.400 metri di altitudine. Dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, questa antica cittadina ci incanta per la sua raffinata bellezza architettonica, esaltata dalle splendide montagne che la circondano. Camminiamo tra le strette vie, pavimentate con lastre di pietra rossa che seguono la morfologia dei monti e delle acque. Lijiang è anche un museo di ponti, indispensabili per attraversare i tanti canali che percorrono il centro storico: sul fiume Yuhei, il "Fiume di Giada" ce ne sono oltre 350 di varie tipologie: a galleria, ad arco, in pietra, di legno, tutti con una storia ultracentenaria. Fin dall'antichità, la città fu residenza *dell'etnia Naxi*, la più numerosa dello Yunnan settentrionale a carattere matriarcale e famosa per la presenza degli sciamani (Dongba) come nelle popolazioni tibetane da cui discende. Sistemazione in hotel per la cena e il pernottamento.

9° giorno

LIJIANG escursione al MONTE DEL DRAGO DI GIADA – BAISHA – LAGHETTO del DRAGO NERO

Dopo la prima colazione in hotel partiamo alla volta del **Monte innevato del Drago di Giada**, così chiamato perché perennemente coperto di neve. Osservandolo da Lijiang, inoltre, le sue vette aguzze lo fanno assomigliare a un drago di giada che serpeggia tra le nuvole. Si tratta del ghiacciaio collocato più a sud dell'emisfero settentrionale. È composto da 13 cime, tra cui la più alta, Shanzidou raggiunge i 5.600 metri. Il Monte del

Drago di Giada si estende per una lunghezza di 35 e una larghezza di 20 chilometri. Montagna sacra per il popolo Naxi, è un vero e proprio santuario per gli animali rari e le piante selvatiche. Infatti, in questa zona troviamo ca ¼ di tutte le specie vegetali della Cina, tra cui 400 specie di alberi e oltre 30 di animali protetti. Noi saliamo con la funivia fino alla prateria Yunshanping (3.240 mt). Pranzo in corso di escursione. Proseguiamo per **Baisha**, capitale del Regno Naxi prima dell'avvento della dinastia Yuan. Curiosando tra le strette strade sterrate, abbiamo l'occasione di conoscere più a fondo l'autentica cultura Naxi, ammirando i numerosi murales patrimonio artistico buddista e taoista risalenti agli anni della Dinastia Ming. Terminiamo la giornata visitando il **Parco del Laghetto del Drago Nero**, bacino artificiale creato negli anni della Dinastia Qing, habitat di una ricca fauna e flora, nonché di alcuni gioiellini architettonici: templi, padiglioni e ponti, come il Suocui Bridge, un ponte di marmo bianco situato presso l'ingresso che fa da sfondo ad ogni cartolina del parco. Rientriamo in hotel a **Lijiang** per la cena e il pernottamento.

10° giorno

LIJIANG – SHANGRI-LA (ZHONGDIAN)

Dopo la prima colazione partiamo alla volta di **Zhongdian** a 3.200 metri di altezza, che segna l'inizio del mondo Tibetano, con incredibili vette costellate da monasteri buddhisti, scenograficamente arroccati sulle pendici delle montagne e dove aleggiano lo spirito e la cultura dell'etnia tibetana. Ritenuto dai più la trasposizione geografica della mitica "**Shangri-La**", ambientazione del leggendario romanzo "*L'orizzonte perduto*" dello scrittore inglese James Hilton, la cittadina nel 2001 fu ribattezzata dal governo cinese proprio con il nome di Shangri-La, allo scopo di incentivare il turismo, evocando così nell'immaginario collettivo il paradiso fantastico descritto nel romanzo, caratterizzato da montagne innevate, vaste praterie, lussureggiante vegetazione, impervie gole e laghi idilliaci. Lungo il percorso facciamo sosta presso la **Gola del Salto della Tigre**, una delle gole più profonde del mondo, percorsa dal fiume Yangtze o **Fiume Azzurro**, chiamato dai cinesi anche Chang Jiang, letteralmente "Fiume lungo". Si tratta infatti del quarto corso d'acqua più lungo al mondo: le sue acque scorrono per ca Km 6.400 da Ovest a Est, dall'altopiano tibetano del Qinghai fino al Mar Cinese nei pressi di Shanghai. Hutiao Xia, questo il nome originario della gola, è stato inserito nell'elenco dei Patrimoni dell'Umanità dell'UNESCO e deve il suo appellativo più comune ad una leggenda secondo la quale, una tigre, per sfuggire ad un cacciatore, fece un balzo da una parete all'altra nel punto più "stretto" del canyon, che misura ca 25 metri. Facciamo sosta in ristorante locale per un pranzo veloce. Arrivati a **Shangri-La**, ci sistemiamo in hotel per la cena e il pernottamento.

11° giorno

SHANGRI-LA escursione al PARCO NAZIONALE di PUDACO e al MONASTERO di SONGZANLIN

Prima colazione in hotel. In mattinata visitiamo il **Parco Nazionale di Pudacuo** che si estende su una superficie di 1.300 Km² snodandosi intorno al Lago Shodu grazie a un lungo percorso di passerelle in legno. Qui ammiriamo rigogliose foreste che si alternano a pascoli d'alta quota. Dopo il pranzo in ristorante locale, nel pomeriggio visitiamo il **Monastero di Songzanlin**, il più importante della Cina sud - occidentale che ospita ca 600 monaci. Appartenente all'ordine dei *Berretti Gialli*, è uno dei 13 famosi monasteri costruiti in seguito a un decreto del Dalai Lama nel 1679. Parzialmente distrutto durante la rivoluzione culturale (1966-1976) dall'Esercito Popolare di Liberazione, e in seguito riaperto nel 1981 è tutt'oggi in fase di ricostruzione, ma possiamo comunque ammirarne

l'imponenza (si sviluppa su un'area di 2600 mq), la bellezza e la maestosità. Rientrando a Shangri-La facciamo visita a una *famiglia tibetana* per scoprire tradizioni e usanze di questa etnia. Per il resto del pomeriggio passeggiamo per la città vecchia di Shangri-La, che conserva vicoli acciottolati e antiche case in legno. Rientriamo in hotel per la cena e il pernottamento.

12° giorno

SHANGRI-LA – NIXI – KUNMING

Dopo la prima colazione, raggiungiamo il **Lago Napa**: un lago stagionale che si trasforma in una vasta prateria durante l'estate. È un'importante riserva naturale e un luogo ideale per osservare uccelli migratori e altre specie di fauna selvatica. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio visitiamo il vicino villaggio tibetano **Nixi**, noto soprattutto per la produzione di ceramica nera. Entriamo in un laboratorio artigianale dove assistiamo alla tradizionale lavorazione dell'argilla nera tipica del luogo. Gli abitanti, prevalentemente di etnia tibetana, hanno sviluppato questa forma d'arte come parte integrante della loro vita quotidiana, ma la ceramica di Nixi non è nota solo per la sua utilità pratica, ma anche per la sua bellezza artistica, ed è strettamente legata alle tradizioni e alla cultura tibetana. In tempo utile raggiungiamo la stazione ferroviaria e alle ore 17.45 partiamo con treno veloce alla volta di **Kunming** (ca 5 ore di viaggio) dove arriviamo alle 22.15. Ci trasferiamo in hotel per la cena snack e il pernottamento.

13° giorno

KUNMING – PECHINO

Prima colazione in hotel. Partiamo per l'escursione alla **Porta del Drago** sul Monte Xishan, una delle attrazioni più famose di **Kunming**. Quest'area è conosciuta per le sue meraviglie naturali, i templi antichi e le spettacolari vedute panoramiche sul Lago Dianchi. Il **Monte Xishian**, noto anche come "Montagna di Giada" è famoso oltre che per il paesaggio anche per le numerose grotte e templi che punteggiano le sue pendici. La **Porta del Drago** consta in una serie di grotte e sculture nella roccia realizzate dai monaci taoisti tra il XVIII e il XIX secolo. Questo complesso è stato creato per essere luogo di culto e meditazione, con una combinazione unica di architettura naturale ed artificiale. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio passeggiata nel **Parco del Lago Verde**, un'oasi di tranquillità nel centro della città di Kunming, famoso per le migrazioni dei gabbiani dal becco rosso provenienti dalla Siberia. In tempo utile trasferimento in aeroporto per le operazioni d'imbarco e partenza con volo di linea China Airways per Pechino. Cambio aeromobile.

14° giorno

PECHINO – MALPENSA – collegamenti da altri aeroporti su richiesta

Partenza da Pechino per Malpensa. Pasti e pernottamento a bordo.

Scheda del viaggio

Quota di partecipazione minimo 20 paganti	€ 3.290 ,00
Quota di partecipazione minimo 15 paganti	€ 3.390,00
Supplemento camera singola (massimo 4)	€ 490,00
QUOTA ISCRIZIONE OBBLIGATORIA che comprende Polizza Multirisk annullamento-medico-bagaglio con copertura per pandemia	€ 130,00
Mance obbligatorie da pagare in loco	€ 70,00
Estensioni assicurazione	Su richiesta: Globy Rosso e Globy Verde, con supplementi

Cambio 1 Euro = 1,05 USD

La quota comprende

- Volò di linea Air China da Milano Malpensa/ Pechino/ Kunming /Pechino/ Milano Malpensa, in classe economica
- Tasse aeroportuali soggette a riconferma all'atto dell'emissione dei biglietti per eventuali rincari carburante
- **Accompagnatrice Fratesole** in partenza dall'Italia e per tutto l'itinerario
- Pullman a disposizione come da programma per i trasferimenti da e per gli aeroporti e stazioni ferroviarie, oltre a tutte le escursioni previste.
- Sistemazione in camera doppia con servizi privati in hotel 3 e 4 stelle.
- Trattamento di pensione completa dalla cena del secondo giorno al pranzo del penultimo.
- 1 bicchiere di soft drink incluso ad ogni pasto (acqua minerale, Coca Cola o Sprite).
- Guida nazionale cinese in lingua italiana per tutto il tour.
- Guide locali in lingua inglese obbligatorie.
- Ingressi previsti da programma.
- Treno veloce in seconda classe da Kunming – Dali e da Shangri-La a Kunming
- Materiale di cortesia

La quota non comprende

- Pasti non citati nel programma
- Bevande ai pasti oltre al bicchiere di soft drink già incluso.
- **Quota iscrizione comprensiva di Polizza Multirisk Allianz annullamento e medico-bagaglio (massimale di € 50.000 per spese sanitarie in loco) € 130,00**
- Eventuali ulteriori ingressi.
- Tutto quanto non espressamente citato nella "Quota comprende"
- **Mance pari a € 70,00**