

# Laos e Cambogia

## Religione e natura

1 – 14 febbraio 2026



Un bellissimo itinerario che ci vede partire dall'animata, frenetica Bangkok – annoverata dal 2017 come "città creativa" dall'Unesco – per iniziare il nostro viaggio nella natura, nella storia e nella cultura asiatica! Valicheremo i confini per il nostro ingresso in Laos, definito da Terzani "uno stato mentale". Com'è l'anima del Laos? È fatta di semplicità, di colori, di contrasti; è nello scorrere lento dei suoi fiumi, nel passo senza peso dei monaci buddisti che incontreremo spesso, fra le palafitte di legno, nella bellezza delle case coloniali inondate dal profumo del frangipane! Possiamo, per sintetizzare adottare il detto che i francesi utilizzavano in modo poco positivo nei confronti di questo popolo: "*I vietnamiti piantano il riso, i cambogiani lo guardano crescere, i laotiani ascoltano il riso che cresce*". È con questa predisposizione che approceremo il nostro itinerario. Ci riempiremo gli occhi e lasceremo che la bellezza del creato ci avvolga, così sarà quando ci troveremo davanti ai Templi di Siam Reap – opere splendide dove l'uomo ha saputo

convogliare la bellezza, la profondità della spiritualità nella pietra – trasformandola! Un viaggio di pura emozione!

## Programma

### 1° giorno: 1° febbraio, domenica

#### ITALIA / DUBAI in viaggio verso l'Oriente

In tarda mattinata ci ritroviamo all'aeroporto prescelto (Milano Malpensa / Roma Fiumicino / Bologna) **per iniziare il nostro viaggio verso l'Oriente**: disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con volo di linea Emirates per **Bangkok** via **Dubai** dove l'arrivo è previsto in tarda serata. Cena a bordo.

### 2° giorno: 2 febbraio, lunedì

#### DUBAI / BANGKOK

Dopo il cambio aeromobile, alle 03.50 proseguiamo per la Thailandia. Pernottamento e prima colazione a bordo. All'arrivo all'aeroporto di Bangkok, previsto per le 12.05, incontriamo l'assistente locale per raggiungere il nostro Hotel – ci sistemiamo nelle camere riservate e abbiamo modo di riposare e di riprenderci dal lungo viaggio. Benvenuti a **Bangkok**! Fondata nel 1782 dal primo monarca dell'attuale dinastia Chakri, è il centro spirituale, culturale, diplomatico, commerciale e accademico della nazione, con oltre dieci milioni di abitanti. In città ci sono circa 400 templi buddisti costruiti con accuratezza architettonica e di grande fascino, palazzi storici accanto a centri commerciali, palazzi di direzione e servizi finanziari che costituiscono lo skyline della Bangkok moderna. Nel pomeriggio l'accompagnatore vi proporrà una passeggiata o una visita che farete senza guida. Cena libera e pernottamento in hotel.

### 3° giorno: 3 febbraio, martedì

#### BANGKOK / LUANG PRABANG: BENVENUTI IN LAOS

Prima colazione in hotel, e trasferimento in aeroporto dove alle 10.05 ci imbarchiamo sul volo per **Luang Prabang**, l'arrivo è previsto per le 11.35. Incontro con la nostra guida locale, con la quale ci immergiamo subito nella magica atmosfera della città, patrimonio mondiale Unesco che conta 22.000 abitanti e ben 134 templi di cui 30 sorgono sulla via principale. Durante il soggiorno nell'antica capitale del Regno di Lan Xang, avremo modo di ammirare il **Museo Nazionale** (precedentemente noto come Palazzo Reale) che espone una collezione di manufatti personali della famiglia reale, il vecchio tempio della città, il **Wat Sene** e il magnifico **Wat Xieng Thong** – *Il Tempio della Città d'Oro* – miglior esempio di architettura tradizionale buddista. Visitiamo anche l'imponente stupa di **Wat Visoun**, il **Wat Mai** – uno dei templi più grandi e finemente decorati di tutto il Paese – ed infine presso l'Arts and Ethology Centre, impariamo a conoscere le minoranze etniche che vivono in Laos e i loro tradizionali usi e costumi. Al tramonto saliamo sulla collina di **Phousi** per godere di una splendida vista sulla lussureggianti città e sui fiumi Kane e Mekong. Pranzo in corso di visite. Cena e sistemazione in hotel per il pernottamento.

### 4° giorno: 4 febbraio, mercoledì

#### LUANG PRABANG / ELEPHANT VILLAGE / TAD SAE / PAK OU CAVES

Dopo la prima colazione in hotel, partiamo alla volta dell'**Elephant Village Camp** dove la guida locale durante un breve briefing ci illustrerà la vita degli elefanti all'interno del parco: la loro alimentazione, l'ospedale dove vengono curati, la galleria fotografica a loro dedicata e anche l'area dove viene prodotta carta dopo un particolare processo di



lavorazione dei loro escrementi. Seguendo le preziose indicazioni dei mahout, gli esperti guardiani degli elefanti, impareremo anche a comunicare con questi straordinari animali: i mammiferi più grandi del nostro pianeta! A seguire ci attende un'escursione a bordo di una tradizionale imbarcazione laotiana per raggiungere la cascata di **Tad Sae**: qui le fresche acque del fiume scivolano su bianche formazioni calcaree e formano piscine naturali nelle quali fare una rilassante nuotata: non dimenticate il costume da bagno ed un asciugamano! Dopo il pranzo in ristorante, rientriamo al molo di **Luang Prabang**; da qui salpiamo per un'escursione sul fiume Mekong verso le grotte di **Pak Ou**. Si tratta di due grotte comunicanti al cui interno sono presenti migliaia di statue dorate di Buddha, di diverse forme e dimensioni, donate dai fedeli. Ripresa la navigazione, facciamo sosta in alcuni villaggi famosi per l'artigianato locale, in particolare per i tessuti. Rientriamo a Luang Prabang per fare una passeggiata a dorso di elefante al mercato notturno che si tiene ogni sera a partire dalle 18:00 nella via principale. Cena e pernottamento in hotel.

#### 5° giorno: 5 febbraio, giovedì

#### LUANG PRABANG / KUANGSI / VANG VIENG

Al mattino presto, possibilità di partecipare a un rituale quotidiano laotiano: i monaci con le loro ciotole in mano, passeggiando per la città benedicendo la popolazione locale che in cambio offre loro doni (per lo più riso). Dopo la prima colazione in hotel, raggiungiamo le bellissime cascate di **Kuang Si** dove l'acqua dal color turchese si tinge di rosa grazie alle pietre calcaree che sovrasta e di rosso grazie ai riflessi degli ibiscus che la circondano. Grandi piscine naturali dalle fresche acque cristalline ci aspettano per un bagno rigenerante (ricordate di portare il costume da bagno e un asciugamano) Pranzo in corso di escursione. Rientrati a Luang Prabang, ci trasferiamo in stazione per raggiungere **Vang Vieng** in treno. Sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

#### 6° giorno: 6 febbraio, venerdì

#### VANG VIENG / VIENTIANE

Prima colazione in hotel. Dedichiamo la mattinata alla scoperta di **Vang Vieng**, cittadina incorniciata in uno scenario di montagne carsiche, foreste lussureggianti e grotte impressionanti, iniziando dalla grotta di **Tham Jang**, la più famosa e ricca di storie affascinanti, utilizzata dalla popolazione locale come nascondiglio durante l'invasione cinese. Dopo aver attraversato un fiume, raggiungiamo il villaggio di **Ban Huai Ngai**, dove possiamo osservare il caratteristico stile di vita locale. Pranzo. Nel pomeriggio, ci mettiamo in viaggio verso sud fino a raggiungere, prima del tramonto, la capitale **Vientiane**, detta anche Vieng Chan in lingua pasalao, dal sanscrito *città della luna*. Cena. Sistemazione e pernottamento in hotel.

#### 7° giorno: 7 febbraio, sabato

#### VIENTIANE / PAKSE / BOLAVEN PLATEAU / TADLO

Prima colazione in hotel. Al mattino esploriamo **Vientiane**, visitando le principali attrazioni della città a cominciare dal **Wat Sisaket**, il tempio più antico di Vientiane, delimitato da un muro di cinta a pianta rettangolare e caratterizzato internamente da un porticato ornato da ben 6.840 **statue del Buddha**. Proseguiamo con il tempio reale di **Wat Phrakeo**, ex tempio reale buddhista eretto nel 1565, che in passato custodiva la famosa immagine del Buddha Smeraldo e trasformato poi nel XX secolo in un museo. Altra tappa della nostra visita sarà il sacro **That Luang Stupa**, il santuario più venerato del Laos, con il suo stupa di 45 metri di altezza, e il **Patoux**, il monumento alla Vittoria. Tempo permettendo, ci congediamo dalla capitale visitando il Cope Visitor Center, un'associazione che svolge un lavoro lodevole fornendo protesi, ausili e assistenza



sanitaria ai sopravvissuti agli ordigni lasciati in Laos durante la Guerra del Vietnam e in generale alle persone con disabilità fisiche, che altrimenti correrebbero il rischio di essere escluse dalla vita sociale. Ci trasferiamo in aeroporto per prendere il volo per **Pakse**; da qui raggiungiamo **Bolaven Plateau** e poi **Tadlo** per la cena, la sistemazione in hotel e il pernottamento.

### 8° giorno: 8 febbraio, domenica

#### TADLO / PHAN DON

Dopo la prima colazione in hotel, ci dirigiamo a sud del Paese, verso la regione di **Champassak** per visitare il tempio pre-angkoriano di **Wat Phu**, uno dei più bei templi dell'intero sud est asiatico, che nel IV secolo rappresentava il confine più orientale dell'Impero Khmer. Pranzo. Nel pomeriggio, continuamo il nostro viaggio in direzione di **Phan Don** (che significa 4.000 isole in laotiano). Questo arcipelago è costituito da un gran numero di isole di diverse forme e dimensioni, grandi e piccole, sul fiume Mekong. Trascorriamo la serata circondati da questo rilassante paradiso naturale. Sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

### 9° giorno: 9 febbraio, lunedì

#### KHONG ISLAND / DONG KALOR / KRATIE: arriviamo in CAMBOGIA

Dopo la prima colazione, facciamo un giro alla scoperta di **Khong Island**, una delle isole abitate più grandi nell'area di Phan Don, per poi raggiungere a bordo di un traghetto **Ban Nakasang**, sull'altra sponda del fiume. Da qui ci dirigiamo alle famose cascate di **Khone Phapeng**, le più imponenti e spettacolari del sud-est asiatico. Grazie al fronte che si estende su una larghezza di circa 10 chilometri, a una serie di rapide che si susseguono creando un'impressionante "muro" di acqua che scorre impetuosamente attraverso le rocce, queste cascate si sono guadagnate l'appellativo di "Niagara dell'est". Ci congediamo dal Laos e dalla nostra guida laotiana e ci dirigiamo alla frontiera di **Dong Kalor**. Oltrepassato il confine con la **Cambogia**, incontriamo la guida locale e partiamo verso sud, in direzione di **Kratie**. Durante il tragitto, facciamo una sosta a **Kampi** dove a bordo di una barca, osserviamo da vicino i delfini di acqua dolce del Mekong, una specie a forte rischio di estinzione. Tempo permettendo, visitiamo facciamo tappa anche al tempio di **Phnom Sombok**, che sorge in posizione panoramica su una collinetta. Pranzo in corso di visite. All'arrivo a **Kratie**, cena. Sistemazione in hotel nelle camere riservate. Pernottamento.

### 10° giorno: 10 febbraio, martedì

#### KRATIE / PREAH VIHEAR

Prima colazione in hotel. Continuiamo il nostro viaggio in direzione di **Preah Vihear**, attraversando la giungla e i villaggi locali. Questo percorso fiancheggia le colline lungo il confine settentrionale del Paese, con splendidi scenari ancora inediti e molto selvaggi. Saliamo a bordo di jeep 4x4 per visitare lo straordinario tempio di Preah Vihear, patrimonio UNESCO dal 2008, che è tra le costruzioni Khmer più incredibili. Situato ai margini dell'altopiano sui monti Dangrek a 525 metri di altitudine, il tempio è stato edificato in molteplici stili architettonici nel corso di secoli, e da una collina domina la pianura sottostante con un'incredibile vista sulla Cambogia e la Thailandia. Sistemazione in hotel a Preah Vihear. Cena e pernottamento.

### 11° giorno: 11 febbraio, mercoledì

#### PREAH VIHEAR / SIEM REAP

Prima colazione in hotel e partenza verso **Siem Reap**. La nostra prima tappa è **Koh Ker**, un gruppo di templi nella foresta, a circa 150 km da Siem Reap, costruiti quando la

E parti con lo spirito giusto!



FrateSole  
Viaggieria Francescana

Cambogia era governata da due re (zio e nipote): Koh Ker fu per un breve periodo una delle due capitali, durante la prima metà del X secolo. Proseguiamo per la visita al tentacolare tempio nella giungla di **Beng Mealea**, tempio indù, ma con alcune incisioni di motivi buddisti. Il suo materiale principale è l'arenaria ed è in gran parte non restaurato, con alberi e fitti cespugli che prosperano tra le sue torri e cortili. Purtroppo, oggi il tempio è in gran parte invaso dalla vegetazione ma nonostante le pareti di pietra stiano crollando, il suo fascino rimane unico. Ultima tappa della giornata, è il **lago Tonlè Sap**, il più grande lago d'acqua dolce permanente del sud est asiatico, che sfocia nel fiume Tonle Sap, unendosi al Mekong presso Phnom Penh. Qui visiteremo un vero e proprio "villaggio galleggiante" in quanto tutta la vita si svolge sull'acqua! Scuole, officine, negozi, luoghi di meditazione e preghiera, pescherie e perfino stazioni di polizia. Le persone che vi abitano e l'acqua sono un organismo unico. La simbiosi con l'ambiente circostante è totale. All'arrivo a **Siem Reap**, ci sistemiamo in hotel. Cena e pernottamento.

### 12° giorno: 12 febbraio, giovedì

#### SIEM REAP / ANGKOR HIGHLIGHT

Prima colazione in hotel. Iniziamo la giornata visitando il magnifico **Angkor Thom**, dove in passato sorgeva la capitale dell'impero Khmer, capolavoro del re Jayavarman VII. Visitiamo l'enigmatico **tempio di Bayon**: posto esattamente al centro del sito è l'espressione eccentrica del genio creativo e dell'ego del re più celebre della Cambogia. Le sue 54 torri sono tutte scolpite con le 4 facce di Avalokiteshvara (il Buddha della compassione), ed alcune di esse vantano una vaga somiglianza con il re stesso. Attraversando la Terrazza del re lebbroso e quella degli Elefanti, giungiamo al **tempio di Baphuon**, l'enorme tempio montagna nel cuore di Angkor Thom, risalente all'XI secolo e un tempo annoverato tra i più bei templi di Angkor. Proseguiamo verso il **Ta Prohm**, tempio buddista, noto per gli alberi tentacolari che sono cresciuti tra le rovine avvolgendo le pietre e perché vi fu girato il film *Tomb Rider* con Angelina Jolie. Pranzo in corso di escursione. Concludiamo la giornata al cospetto della madre di tutti i templi, **l'Angkor Wat**, ritenuto il più grande edificio religioso del mondo. Questo tempio è la perfetta fusione di simbolismo e simmetria, fonte di orgoglio e forza per tutti i Khmer. Rientriamo a Siem Reap per la cena con spettacolo di danza Apsara presso un ristorante locale. Per chi è attratto dalle tradizioni culturali, nessuna visita in Cambogia può dirsi completa senza assistere almeno a uno spettacolo di danza tradizionale Khmer: una sorta di "rappresentazione teatrale" in quanto i balli non sono fini a loro stessi ma hanno anche lo scopo di trasmettere una storia o un messaggio. Pernottamento in hotel.

### 13° giorno: 13 febbraio, venerdì

#### SIEM REAP / BANGKOK

Prima colazione in hotel. Partiamo alla volta del tempio di **Preah Khan** che si trova a nord-est di Angkor Thom e ad ovest del Jayatataka Baray, a cui era associato, centro di un'organizzazione importante, con quasi 100.000 funzionari e servitori. Arriviamo poi a **Neak Pean**, "i serpenti intrecciati" un piccolo tempio situato su un'isola al centro dell'ormai secca Jayatataka Baray, un tempo una riserva d'acqua enorme che misurava ben 3.500 metri di lunghezza e 900 di larghezza. Proseguiamo per **Tasom**, tempio di piccole dimensioni che offre però alcuni bei punti fotografici, in particolare l'ingresso posteriore dove le radici degli alberi adornano la porta. Terminiamo con l'altrettanto piccolo ma bellissimo tempio di **Banteay Srei**, che raggiungiamo attraversando la campagna e i villaggi rurali. Questo tempio è in gran parte costruito in arenaria rosa, la pietra più dura che può essere più riccamente intagliata e che meglio sopravvive nel tempo, come dimostra la sua realizzazione. Pranzo in corso di visite. Ci trasferiamo in



aeroporto a **Siem Reap** dove alle 19.25 ci imbarchiamo sul volo diretto a **Bangkok**. All'arrivo previsto per le 20.35, tempo a disposizione per la cena libera.

#### 14° giorno: 14 febbraio, sabato

#### BANGKOK / DUBAI / ITALIA

Alle 03.10 partenza per **Dubai** con volo di linea Emirates. All'arrivo previsto per le 07.00, cambio aeromobile e ripartenza intorno alle 09.00 per gli aeroporti italiani di origine.

### Scheda del viaggio

#### Quota di partecipazione in camera doppia

Minimo 20 persone	€ 3.380,00
Minimo 15 persone	€ 3.550,00

Supplemento camera singola	€ 550,00
----------------------------	----------

#### Quota iscrizione obbligatoria e non rimborsabile

(gestione pratica, assicurazione sanitaria Allianz medico-bagaglio max € 30.000 + Annullamento per spese sanitarie in loco)	€ 130,00
---	----------

#### Estensioni assicurazione

(aumento massimale sino a € 1 milione ed estensione annullamento)	<b>Su richiesta:</b> Globy Rosso e Globy Verde, con supplementi
---	---

#### Cambio applicato € 1 / USD 1.10

#### La quota comprende

- Volo di linea Emirates: Milano Malpensa/Roma Fiumicino/Bologna – Dubai – Bangkok e Bangkok – Dubai – Milano Malpensa/Roma Fiumicino/Bologna, in classe economica (partenza da altri aeroporti su richiesta).
- Tasse aeroportuali soggette a riconferma all'atto dell'emissione biglietti per eventuali rincari carburante e franchigia bagaglio in stiva di 23 kg.
- Accompagnatore FrateSole in partenza dall'Italia.
- Pullman riservato per i trasferimenti in loco
- Guide locali parlanti italiano
- Ingressi ed escursioni in barca previsti da programma.
- Treno elettrico da Luang Prabang a Vang Vieng (seconda classe).
- Voli interni previsti da programma in classe economica con 1 bagaglio stiva + 1 bagaglio a mano
- Navigazione sul Lago Tonle Sap
- Sistemazione in camera doppia con servizi privati in hotel 4 stelle (classificazione locale).
- Trattamento di pensione completa dalla prima colazione del 3 Febbraio al pranzo del 13 Febbraio: **IMPORTANTE** – le cene sono sempre previste in ristorante e non negli Hotel dove si alloggia
- 1 bottiglietta d'acqua per persona per pasto e salviette rinfrescanti
- Materiale di cortesia



### **La quota non comprende**

- Quota iscrizione: **€130** per persona (obbligatoria e non rimborsabile: include assicurazione Allianz Multirisk annullamento-medico-bagaglio-estensione per Covid + spese di gestione pratica).
- I pasti indicati come liberi nel programma.
- Bevande ai pasti.
- Mance da quantificare in base al numero dei partecipanti
- Thailand Digital Arrival Card (TDAC), carta di sbarco digitale gratuita ma obbligatoria ottenibile al seguente link: [tdac.immigration.go.th](http://tdac.immigration.go.th)
- Visto d'ingresso per il Laos pari ad USD 40,00 ottenibile direttamente in loco in aeroporto. È necessaria 1 fototessera.
- Visto d'ingresso per la Cambogia pari ad USD 35,00 ottenibile direttamente in loco alla frontiera
- Ingressi non specificati.
- Extra di carattere personale.
- Tutto quanto non espressamente citato nella “quota comprende”.

### **Assicurazione inclusa nella quota di iscrizione**

- Allianz Multirisk: include massimale per spese sanitarie in loco fino a 30.000 € per persona in Europa e Israele oppure fino a 50.000 € per persona nel resto del mondo; plafond per smarrimento/danneggiamento bagaglio; annullamento del viaggio per motivi personali e documentabili (incluse le malattie preesistenti da 140 giorni escluse malattie/decesso di animali domestici).

### **Assicurazioni integrative facoltative**

- **Allianz Globy verde:** include massimale per spese sanitarie in loco fino a € 1 milione per persona; plafond per smarrimento/danneggiamento bagaglio; annullamento del viaggio per motivi personali e documentabili (incluse malattie preesistenti e malattia/decesso di animali domestici). STIPULABILE SOLO AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE
- **Allianz Globy rosso:** include massimale per copertura sanitaria in loco sino a € 1 milione per persona. STIPULABILE SINO ALL'ATTO DEL SALDO

**Bologna, 11/06/2025**

