

Viaggio nello Yunnan

meraviglie a Sud delle nuvole

03 – 16 maggio 2026



Un **viaggio nello Yunnan** rimarrà sicuramente indimenticabile. Visiteremo una terra autentica e rurale, dove la globalizzazione non ha ancora modificato lo stile di vita delle minoranze locali. Popoli gentili, dai vestiti colorati e ricchi di storia, ci accoglieranno con calore. Questa regione della **Cina sud-occidentale è un mosaico di culture e paesaggi**. I nostri occhi si perderanno tra risaie a terrazze, scolpite sulle montagne da secoli di lavoro umano. Cammineremo tra villaggi dove il tempo sembra essersi fermato. Le tradizioni sono ancora vive e palpabili.

Saliremo verso le alture dove pascoli, laghi e cieli immensi si fondono con le cime innevate dell'Himalaya. Il contrasto tra l'asprezza dell'ambiente e la dolcezza dell'accoglienza locale è sorprendente. Nelle città scopriremo un'architettura affascinante: case dai tetti spioventi, ricurvi, decorati con tegole in ceramica. Cammineremo tra stradine lastricate, mercati artigianali e cortili interni che parlano di equilibrio e armonia.

I giardini costruiti secondo i principi del **feng shui** offrono spazi di pace e benessere. Qui tutto è pensato per ristabilire un equilibrio tra corpo, mente e natura. Visiteremo templi antichi, immersi nel silenzio e nella spiritualità.

Lo Yunnan è un viaggio che arricchisce. Ogni giorno ci regala qualcosa di unico: un volto, un sapore, un paesaggio, un'emozione. **È una Cina diversa**, lontana dalle grandi metropoli. Un angolo di mondo dove la bellezza è ovunque e la lentezza diventa un valore.

Programma

3 maggio, domenica

MILANO MALPENSA / PECHINO in viaggio verso l'Oriente

Alle ore 10.30 ritrovo dei partecipanti all'aeroporto di Milano Malpensa, operazioni d'imbarco e alle ore 13.30 partiamo con volo di linea Air China per **Pechino**. Pasti e pernottamento a bordo.

4 maggio, lunedì

ARRIVO IN CINA: KUNMING

Alle ore 05.50 arriviamo a **Pechino** e dopo aver cambiato aeromobile, alle ore 07.55 proseguiamo per **Kunming**, dove arriviamo alle ore 11.35. Dopo il disbrigo delle operazioni doganali, incontriamo la guida locale parlante inglese e ci trasferiamo in hotel dove possiamo sistemarci nelle camere per rinfrescarci e riposare un po'. Pranzo libero. Nel primo pomeriggio rincontriamo la nostra guida per una prima passeggiata nella città vecchia di Kunming. Capoluogo della provincia dello Yunnan, fu costruita nel 765 d.C., come avamposto militare del Regno Nazionale, 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 un polo attrattivo turistico sia a livello internazionale che nazionale. Rientriamo in hotel per la cena ed il pernottamento.

5 maggio – martedì

KUNMING / YUANYANG

Dopo la prima colazione in hotel, partiamo alla volta di **Shilin** (circa 90 Km a sud – est di Kunming), 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. Dopo il pranzo in ristorante locale partiamo per **Yuanyang**, (circa 360 Km equivalenti a 5/6 ore di viaggio). All'arrivo ci sistemiamo in hotel (*) per la cena e il pernottamento.

(*) La struttura – la migliore disponibile del luogo – è un edificio di due piani che NON dispone di ascensore. Facchinaggio incluso.

6 maggio – mercoledì

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, diventate particolarmente famose grazie al popolo *Hani*, una delle numerose minoranze etniche dello Yunnan, che 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.

7 maggio – giovedì

YUANYANG / JIANSHUI

Dopo la prima colazione in hotel, partiamo per **Jianshui**, (circa 80 km equivalenti a 2h – 2h30 di viaggio), ricca di storia e famosa per la sua ben conservata architettura tradizionale delle dinastie Ming e Qing. Visitiamo il **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. 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 e il pernottamento.

8 maggio – venerdì

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. Dopo il pranzo in ristorante, partiamo per la stazione ferroviaria di **Kunming** (circa 170 Km pari 2h30 di viaggio). Da qui ci imbarchiamo sul treno veloce per **Dali** (circa 2 ore). All'arrivo incontriamo la guida locale parlante inglese e ci trasferiamo in hotel (*) per la cena e il pernottamento.

(*) La struttura si trova in posizione centrale all'interno della città antica di Dali: è composta da 4 cortili tradizionali, con edifici a 2 o 3 piani e NON dispone di ascensore. Facchinaggio incluso.

9 maggio, sabato

DALI

Prima colazione in hotel. Dedichiamo l'intera giornata a **Dali**, rinomata per le sue bellezze naturali, il clima piacevole e il ricco patrimonio culturale. È infatti famosa per la sua città antica cinta da mura, 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. Cena in ristorante nella città vecchia e pernottamento in hotel.

10 maggio - domenica

DALI / XIZHOU / ZHOUCHEG / LIJIANG

Dopo la prima colazione in hotel, seguiamo 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 lavorazione di *Batik*. Si tratta di una forma tradizionale di tintura dei tessuti che crea intricati disegni sui capi. La tecnica del Batik ha una storia secolare ed è una parte essenziale dell'identità culturale del popolo Bai. Questa forma d'arte è tramandata di generazione in generazione e continua ad essere una pratica vitale nella comunità, utilizzata per creare abbigliamento, accessori e decorazioni per la casa. Pranziamo ristorante locale. Nel pomeriggio raggiungiamo in pullman **Lijiang** (175 Km circa 3/3h30 di viaggio), dove incontriamo la guida locale parlante inglese e facciamo 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.

(*) La struttura si trova in posizione centrale all'interno della città antica ed è costituita da un edificio a due piani SENZA ascensore. Facchinaggio incluso.

11 maggio – lunedì

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.

12 maggio – martedì

LIJIANG / SHANGRI-LA (ZHONGDIAN)

Dopo la prima colazione partiamo alla volta di **Zhongdian** (200 Km circa 3 ore di viaggio) 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 circa 25 metri (scale mobili incluse a/r). Facciamo sosta in ristorante



locale per un pranzo veloce e riprendiamo il nostro viaggio. Arrivati a **Shangri-La**, ci sistemiamo in hotel per la cena e il pernottamento.

13 maggio, mercoledì

SHANGRI-LA escursione al PARCO NAZIONALE di PUDACUO 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.

14 maggio – giovedì

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 nel tardo pomeriggio partiamo con treno veloce alla volta di **Kunming** (circa 5 ore di viaggio) dove arriviamo in tarda serata. Ci trasferiamo in hotel per la cena snack e il pernottamento.

15 maggio – venerdì

KUNMING / PECHINO

Dopo la prima colazione in hotel, visitiamo il **Tempio d'Oro di Kunming**, situato sul monte Mingfeng, a circa 7 Km dal centro città. È uno dei più famosi templi taoisti della Cina sud – occidentale. Costruito originariamente nel XVII secolo durante la dinastia Ming, il tempio è celebre per la sua struttura interamente rivestita in bronzo dorato, da cui prende il nome. L'edificio principale, che pesa oltre 200 tonnellate, è considerato la più grande struttura in bronzo ancora esistente in Cina. Immerso in un rigoglioso parco botanico, il sito offre non solo un'importante testimonianza dell'architettura religiosa tradizionale, ma anche splendide viste panoramiche sulla città di Kunming. Rientrati in città, ci addentriamo nel centralissimo quartiere 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 che ci offrono uno spaccato della vita locale. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio ci attende una 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 alle ore 19.55 partenza con volo di linea Air China per Pechino con arrivo previsto alle ore 23.45. Cena a bordo.

16 maggio – sabato

PECHINO / MILANO MALPENSA

Cambiamo aeromobile e all'01.30 partiamo da **Pechino** per **Milano Malpensa** dove arriveremo alle 06.30. Pernottamento a bordo.

Scheda del viaggio

Quota di partecipazione in camera doppia

Minimo 20 persone

€ 3.290,00

Minimo 15 persone

€ 3.390,00

Supplemento camera singola

€ 490,00

Quota iscrizione obbligatoria e non rimborsabile

(gestione pratica, assicurazione sanitaria Allianz medico-bagaglio max € 50.000 + Annullamento per spese sanitarie in loco)

€ 130,00

Estensioni assicurazione

(aumento massimale sino a € 1 milione ed estensione annullamento)

Su richiesta: Globy Rosso e

Globy Verde, con supplementi

Cambio applicato € 1 / USD 1,10

Note importanti:

- L'itinerario richiede un buono spirito di adattamento.
- Gli hotel sono molto confortevoli, ubicati in zone strategiche ma alcuni non hanno gli ascensori come specificato sul programma.
- È richiesta una buona forma fisica poiché molte visite si fanno a piedi: nelle risaie si raggiungono villaggi su dislivelli diversi; si fanno escursioni in quota sino a 3600 mt; si visitano aree naturalistiche e città a piedi; molti templi hanno gradini che rendono l'accesso impegnativo.
- Le guide non sono molto preparate, si limitano a comunicare l'indispensabile e non sono abituate a parlare durante i trasferimenti. Non hanno conoscenze approfondite sulla storia cinese, sulla religione (buddismo, confucianesimo o taoismo) ma solo sulla storia locale. Ad oggi non esistono guide italiane e dobbiamo viaggiare con un traduttore.
- Si pranza e si cena quasi sempre in ristoranti fuori dagli hotel: i piatti tipici sono semplici e poco variegati, a base di carne di maiale, pollo, anatra, yak, pesce, talvolta

E parti con lo spirito giusto!

uova. La verdura è normalmente cotta. Non esiste il pane ma solo il riso. Offrono poca frutta e non esistono i dolci.

- Talvolta i servizi igienici dei ristoranti hanno la toilette alla turca.

La quota comprende

- Volo di linea Air China da Milano Malpensa/ Pechino / Kunming e Kunming /Pechino/ Milano Malpensa, in classe economica.
- Tasse aeroportuali soggette a riconferma all'atto dell'emissione dei biglietti per eventuali rincari carburante
- **Coordinatrice FRATESOLE** in partenza dall'Italia e presente 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 (classificazione locale) o comunque nelle migliori strutture possibili.
- Trattamento di pensione completa dalla cena del 4 al pranzo del 12 maggio.
- 1 bicchiere di soft drink incluso ad ogni pasto.
- 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) Eur 130,00.**
- Eventuali ulteriori ingressi.
- Tutto quanto non espressamente citato nella "Quota comprende"
- Mance pari a € 70,00

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 AL GIORNO PRIMA

Bologna, 16/06/2025