

## **GIORNO 1 ARRIVO - LUANG PRABANG**

**[-/-/-]**

Arrivo a Luang Prabang, un'affascinante città patrimonio mondiale dell'UNESCO. Questa bellissima città è stata la capitale reale e sede del governo del Regno del Laos fino alla rivoluzione del 1975. La parte principale della città è costituita da quattro strade principali che attraversano una penisola tra il Nam Khan e il fiume Mekong.

La tua guida locale ti accoglierà all'uscita dopo l'immigrazione e il ritiro dei bagagli e verrete trasferiti al vostro hotel. All'arrivo, un drink di benvenuto verrà servito alla reception dell'hotel.

(Il check-in ufficiale in hotel è alle 14h00)

Se il tempo lo consente, goditi un tour di orientamento della città in tuk-tuk.

Sali sulla collina di Phousi con oltre 300 gradini per una vista spettacolare e panoramica della città e dei suoi dintorni. Un piccolo stupa di 200 anni, si trova in cima alla cima.

### **Option: Baci ceremony -**

*è una cerimonia caratteristica del Laos, che è stata praticata per centinaia di anni. Il termine comunemente usato è "sou khuan" che significa "potenziamento dello spirito o chiamata dello spirito". La cerimonia prevede la legatura di corde di cotone bianco attorno ai polsi della persona e la preghiera che dice o augura buon auspicio alla persona a cui è destinata la cerimonia. La cerimonia BACI si tiene in diverse occasioni o eventi durante tutto l'anno. Può essere tenuto in qualsiasi giorno della settimana anche se deve essere in una buona giornata nel calendario lunare. Questi bei giorni sono noti agli anziani, ai monaci anziani e agli ex monaci. La cerimonia può essere celebrata sia per i momenti tristi che per quelli gioiosi. È*

*una cerimonia che i laotiani sono felici di condividere con i visitatori.*

Cena e pernottamento in hotel.

**GIORNO 02 LUANG PRABANG - PAK OU CAVES - LUANG PRABANG**  
**[B/L/D]**

Colazione in hotel

08.00 Questa mattina visita al Wat Xieng Thong, noto come il Tempio della Città d'oro, questo complesso del XVI secolo fu costruito vicino all'incontro dei due fiumi di Luang Prabang, alla fine della penisola. Ornato in vetro colorato decorato, questo tempio è considerato il tempio più bello di Luang Prabang ed è importante come simbolo religioso e nazionale. Fu qui che i re laotiani furono incoronati.

Quindi imbarcatevi su una barca tradizionale per navigare a monte del fiume Mekong per 2 ore per visitare le sacre grotte del Buddha. Visita le grotte di Tham Ting e Tham Phoum, entrambe piene di migliaia di immagini e statue di Buddha che sono state depositate nel corso dei secoli dai pellegrini.

Pranzo in un ristorante locale

Rientro a Luang Prabang in barca, al ritorno ci fermiamo a Ban Xang Khong, un villaggio noto per la sua produzione di carta fatta a mano e specializzato da molti anni nella produzione e vendita di prodotti in seta. Fai un salto nella città vecchia per fare una passeggiata o fare shopping in un mercato di Hmong.

**Option:** *Garavek story telling* Un teatro di arti dello spettacolo a Luang Prabang che presenta una selezione di storie tradizionali del Laos

Cena in un ristorante locale.

Pernottamento in hotel

### **GIORNO 03                      ALMS GIVING - CITY TOUR - KUANGSI WATERFALLS** **[B/L/-]**

06.00

Alzati presto per osservare il solenne rituale mattutino dei monaci che camminano per le strade per raccogliere elemosine. Tak Bat, o l'elemosina, è un'esperienza da non perdere per i viaggiatori di Luang Prabang.

Dopo il pick dal tuo hotel a Luang Prabang, trasferisciti in una strada dove ogni mattina una fila di monaci buddisti silenziosi e vestiti "di zafferano" cammina con le loro ciotole per l'elemosina. Le numerose comunità monastiche di Luang Prabang sono sostenute dai buddisti locali che mettono il riso appiccicoso nelle ciotole dei monaci durante il rituale quotidiano. Cogli l'occasione per fare un'offerta di riso con l'aiuto della tua guida, o semplicemente osserva mentre decine di monaci che passeggiano tra laici che offrono fiori e incenso in riverenza per questa sacra osservanza. Successivamente, visita un mercato che apre ogni mattina vicino alla via principale di Luang Prabang. Socializza con la gente del posto che acquista frutta, verdura, carne e spezie da venditori che mostrano una gamma allettante di prodotti. Se lo desideri, prova gli snack regionali come il bufalo secco e le patatine di farina di riso. Rientro in hotel dopo un tour interessante e culturale di Luang Prabang.

09.00 Visita al Museo del Palazzo Reale che ospita i tesori più importanti del Laos. Costruito nel 1904, questo museo offre uno scorcio del mondo dei re laotiani e delle loro famiglie. Continua a piedi fino a Wat Mai con i suoi interni ed esterni ampiamente decorati con lacca

nera e rossa e foglia d'oro. Il tempio, noto anche come Wat Mai, significa "nuovo tempio" che fu fondato intorno al 1780 dal re Anurat del regno di Luang Prabang.

Pranzo a Bamboo Tree (Namkharn)

Dopo pranzo, lasciamo la città e percorriamo circa 32 KM / 45 min. fino alla spettacolare Kuang Si Waterfall, farete una breve passeggiata attraverso la foresta e passerete accanto al santuario degli orsi che si concentrava più intensamente sugli orsi del sole e sugli orsi neri asiatici del sud-est asiatico e sugli orsi indiani dell'India e continua verso la cascata. La più grande cascata nella zona di Luang Prabang con tre livelli che portano a una caduta di 50 metri in spettacolari piscine azzurre prima di scorrere a valle. Le piscine sono anche grandi piscine naturali e molto popolari sia per i turisti che per i locali.

Dopo esservi goduti le cascate, verrete trasferiti in città fino al vostro hotel.

Cena libera

Pernottamento in hotel.

#### **DAY 04 LUANG PRABANG - PAK OU CAVES - NONG KHIAW " BY BOAT "** **[B/L/D]**

Colazione in hotel

Libero a piacere

Pasti liberi

**Option: Rice experience** - (08.00-11.00am)

*Il Laos è ancora un paese agricolo all'80%, principalmente orientato alla produzione di riso.*

*In Laos viene coltivata una varietà specifica di riso, l'"appiccicoso"*

*Proponiamo un incontro di 3 ore presso un'azienda agricola locale, per apprendere e mettere in pratica tutte le fasi della produzione del riso: semina, trapianto, conduzione di bufali d'acqua nel fango, trebbiatura e setacciatura del riso, ecc.*

*Un'esperienza piacevole e divertente che ti porta in profondità nella cultura e nel modo di vivere del Laos, organizzata da professionisti esperti.*

**Option: Cooking class** - (08.30am-03.00pm)

*Scopri di più sulle tradizioni laotiane con un meraviglioso corso di cucina tenuto da uno dei migliori chef di Luang Prabang.*

*Trasfer dal tuo hotel al ristorante in tuk tuk, incontra lo chef e poi andrai in un mercato di prodotti freschi locale in tuk tuk. Il tuo insegnante ti mostrerà come selezionare il cibo e gli ingredienti. Ritorna al ristorante dove imparerai molte cose sulla cucina del Laos. Preparerai il pranzo. Goditi il momento speciale, quando assaggi il cibo esotico cucinato da te.*

Rientro in hotel con trasporto locale (tuk tuk).

**Option: Luang Prabang After Dark Foodie Tour - (06.00-09.00pm)**

*Incastrata tra il Mekong e l'inizio dell'Himalaya, Luang Prabang non è solo la destinazione principale per i numerosi templi, lo splendore naturale dietro ogni angolo e una città appassionata in cui sono custodite la conservazione del patrimonio culturale all'interno di un'atmosfera preziosa. Con i paesi vicini come la Cina, la Thailandia e il Vietnam che contribuiscono allo stile laotiano di mangiare e bere, la città patrimonio mondiale dell'UNESCO ha stabilito il proprio percorso per le delizie culinarie. Rompendo il pane francese in una bancarella della strada o sedendosi in un ristorante locale a Luang Prabang, questo viaggio serale segue le orme degli intenditori locali per una serata di cibo. Per i buongustai, questo è un tour da non perdere quando a Luang Prabang - alla scoperta delle delizie culinarie della capitale gastronomica del Laos.*

*La tua guida e appassionato buongustaio ti accoglieranno nella hall del tuo hotel alle 18:00. Confermando che il tuo stomaco è vuoto e hai sviluppato un buon appetito, la prima tappa di questa serata gastronomica di prelibatezze locali porta i visitatori a qualcosa che i vietnamiti hanno portato ma adottato dai laotiani con un gusto per la dolcezza. Situato proprio lungo le rive del Mekong, una piccola bancarella serve crepes sottilmente cotte, ripiene di uova e aromatizzate a ciò che è in serbo. All'insaputa di molti, coloro che conoscono questa posizione segreta giurano sulla bontà di queste crepes. Da questa "creperie" all'aperto, è alla fermata successiva è il mercato notturno di Luang Prabang. Ricco di vita, il mercato è anche un paradiso per i ristoranti locali con una specialità di salsicce, funghi fritti, gnocchi di cocco e l'insalata di papaia, in stile laotiano. Una strada dedicata riempie un vuoto affamato e la sera la gente del posto si siede e assapora ciò che sta cucinando. Durante la degustazione, è inclusa una bottiglia di acqua, birra o bibita.*

*Concludiamo la serata con un po' di cucina pratica; dirigitisi verso le sponde del fiume Nam Khan e attraversa il ponte di bambù a piedi, un barbecue fai-da-te è stato a lungo un passatempo preferito dai laotiani per riunirsi, condividere storie, bere qualche bicchiere e barbecue la sera (bevande non incluse). Un concetto coreano che si è veramente trasformato in un concetto laotiano in cui verdure, carne e condimenti vengono messi su un piatto caldo,*

*sfrigorano fino a quando non è pronto per essere servito a te stesso, ora è condiviso con i non laotiani con ancora spazio per risparmiare da mangiare. Completata da frutta e / o dessert appena tagliati, la serata termina alle 21:00 circa quando la guida ti riporta al tuo alloggio a Luang Prabang.*

Pernottamento in hotel.

## **GIORNO 05      LUANG PRABANG - PAKSE - CHAMPASAK** **[B/L/D]**

Dopo il check out, trasferimento in aeroporto per il check-in e partenza da Luang Prabang in volo per Pakse

All'arrivo all'aeroporto di Pakse, sarete accolti dalla vostra guida locale e trasferiti in un ristorante locale per il pranzo.

Subito dopo pranzo, verrai trasferito al molo per imbarcarti su una barca tradizionale per una crociera di 2 ore nella piccola città di Champasak. Continua in auto per visitare il tempio Wat Phou Champasak. Riconosciuto dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità, il tempio di Wat Phou è uno spettacolare tempio pre-angkoriano che si trova in mezzo a risaie e canali nel sud del Laos. Il tempio fu costruito su tre livelli: il livello inferiore si concentra sul Baray (serbatoio d'acqua) e sul lungomare, il secondo livello ha piste da padiglione e gallerie di sculture, e il livello superiore è il santuario stesso. Il tempio fu costruito dai leader dell'impero Khmer prima della costruzione di Angkor Wat e servì come centro economico e politico della regione e rimane uno dei templi più venerati dal popolo del Laos.

Trasferimento al resort per il check-in

Prenditi del tempo a bordo piscina o sulla terrazza per rilassarti con vista sul fiume Mekong e

sulle montagne intorno a Champasak.

Cena e pernottamento nel tuo resort.

## **GIORNO 06      CHAMPASAK - KHON AND DET ISLANDS-CHAMPASAK [B/L/D]**

Colazione in hotel.

Questa mattina percorrerete in auto (2 ore) verso le possenti cascate di Khonphapeng all'estremità meridionale del Laos, conosciuta anche come la "Niagara dell'Asia".

Continuando verso il villaggio di Ban Nakasang, da lì, prenderai una piccola barca per le tranquille isole di Don Khon e Don Det (30 minuti), collegate con un ponte costruito dai francesi durante l'era coloniale.

Pranzo in ristorante locale

Attraversa il ponte ferroviario francese che collega le due isole per raggiungere una vecchia locomotiva lasciata alle spalle dalle autorità coloniali francesi. Prendi un Tuk Tuk locale fino alle splendide cascate di Liphi. Il loro nome originale, Tad Somphamit, significa "spirito trappola" e la gente del posto venerano queste cadute poiché credono di agire come una trappola per gli spiriti cattivi. Il nome Li Phi è stato dato all'area perché si comporta come una gigantesca trappola per pesci (Li) e ucciderà chiunque abbia il coraggio di navigare (Phi significa fantasma o persona morta).

Alla fine della giornata, ritornerete al molo di Nakasang, quindi proseguirete su strada per



Champasak.

Cena e pernottamento in hotel.

**GIORNO 07      CHAMPASAK - BOLAVEN - PAKSE**  
**[B/L/-]**

Colazione in hotel e check out.

08.00 partenza in auto (1 ore e mezza) fino all'altopiano di Bolaven, "Home of the Lavens hilltribe", questa unica regione elevata nel Laos, è anche sede di imponenti cascate e piantagioni di caffè e tè.

Inizia il tuo tour con una visita alla piantagione di caffè della signora Ba e di suo marito. Questa adorabile coppia di laotiani coltiva alberi di caffè Arabica e Robusta. In qualità di esperta di caffè, la signora Ba ti mostrerà come raccogliere i chicchi di caffè, i due diversi modi di sbuciarli, selezionare i chicchi migliori e, naturalmente, come arrostarli per sviluppare il loro aroma. Non esitate a darle una mano! Quindi, siediti nella piccola sala per osservare la patrona di casa che prepara per te una deliziosa tazza appena preparata.

Dopo la degustazione, continuiamo la nostra escursione con la visita di Tad Fane. Questo insieme di cascate gemelle alte 120 metri è alimentato dai fiumi Champy e Pak Koot le cui acque si uniscono nella fitta giungla lasciando cadere una gola profonda e generando un ruggito impressionante. Quindi, continua verso le spettacolari cascate di Tad Yueng.

Pranzo in ristorante locale

Dopo pranzo, continua la tua esplorazione e fermati nei villaggi che punteggiano l'altopiano

per conoscere meglio le loro tradizioni.

Rientro a Pakse nel mezzo del pomeriggio.

Cena per conto proprio

Sistemazione nel tuo hotel

**GIORNO 08      PAKSE - PARTENZA**  
**[B/-/-]**

Colazione in hotel e check out.

Trasferimento in aeroporto per il volo di rientro.

*FINE DEI SERVIZI*