

MYANMAR BASE CON ESTENSIONE ETNICA A KYAING TONG (KENTUNG)

12 GIORNI/ 11 NOTTI

Yangon – Bagan – Mandalay – Mingun – Sagain – Amarapura – Inle -
Indein – Keng Tung Yangon



Questo programma è stato preparato in modo da consentirvi di visitare le quattro principali destinazioni turistiche del Myanmar: Yangon, Bagan, Mandalay e il lago Inle.

Comincerai con gli splendori coloniali di Yangon, per poi volare fino a Bagan, antico sito patrimonio dell'umanità dell'UNESCO con i suoi oltre 2.000 templi mozzafiato. Da qui poi in auto fino Mandalay, ultima capitale reale del Myanmar, e cuore religioso e culturale del paese.

Un rapido volo ci porterà poi nello stato Shan, dove potrai scoprire la biosfera del Lago Inle, unica nel suo genere con i suoi villaggi su palafitta ed i giardini galleggianti.

Durante il viaggio alla scoperta di queste località avrete l'opportunità di osservare i modi di vita tipici del Myanmar e la sua bellezza culturale senza tempo.

A questo viene abbinata un'estensione etnica nella zona di Kyaing Tong, una zona aperta al turismo da pochi anni, prima interdetta perché parte del triangolo d'oro con le sue piantagioni di papavero da oppio. Questa area è la migliore per poter venire a contatto con alcune delle più interessanti etnie del Myanmar, un paese in cui coesistono 135 etnie diverse ufficialmente riconosciute. In questa zona il trekking sulle colline circostanti la cittadina di Kyaing Tong consentirà di visitare diversi villaggi, osservando le diverse architetture e i vestiti tradizionali che ancora parte della popolazione in alcuni villaggi porta con orgoglio.

Giorno 1: Mingalarpar – Benvenuti in Myanmar !



All'arrivo all'aeroporto incontriamo la nostra guida, che ci attenderà all'uscita con un cartello con il nostro nome, e assieme al nostro autista ci accompagnerà in hotel (se la stanza sarà disponibile nell'orario di arrivo) dove potremo godervi un rinfrescante drink.

A seguire visitiamo il centro città, ammirando i vari edifici coloniali, alcuni dei quali ben conservati. Tra le altre cose vedremo l'**Alta Corte**, il **Municipio** e il parco **Mahabandoola**, passando dalla **pagoda Sule**, una stupa al centro della città vecchio di 2.500 anni. L'affascinante e multireligioso centro della città offre molte attrazioni, e ospita una chiesa, una moschea e una sinagoga a pochi passi una dall'altra.

Yangon è la capitale commerciale e la porta d'ingresso del Myanmar dall'aria e dal mare, adornata da laghi idilliaci e vegetazione tropicale. Fu fondata dal re Alaungpaya su un piccolo insediamento chiamato Dagon, quando conquistò la parte bassa del Myanmar nel 1755. Il nome Yangon significa "Fine della Contesa". Più tardi il centro della città fu modellato e esteso dal luogotenente Fraser del genio militare britannico, lo stesso che aveva disegnato il progetto della città di Singapore.

Nel pomeriggio potremo visitare la statua del **Buddha disteso Chauk-htat-kyi**, famosa per le sue dimensioni di 65 metri per 16.

In serata visitiamo la **Pagoda Shwedagon**, simbolo della città con il suo stupa ricoperto di 60 tonnellate d'oro e decorato con diamanti e altre pietre preziose. La punta si innalza di 98 metri ed è visibile da chilometri di distanza.

Pernottamento a Yangon.

Giorno 2: Yangon - Bagan



Dopo la colazione in hotel transfer all'aeroporto per il volo per Bagan.

Fondata nel 849 divenne la capitale del primo Regno Unito e della prima Unione Multinazionale del Myanmar nel 1044. Questo territorio aperto, che si estende per 42 km quadrati sulla riva est del famoso fiume Ayeyarwaddy, è ricoperto da migliaia di magnifici e misteriosi stupa e pagode dell'era antica. Questo rende Bagan una delle meraviglie del mondo ed un grandioso monumento ad una delle ere più brillanti del Myanmar.

Vicino all'aeroporto di arrivo visitiamo il colorato **mercato di Nyaung Oo** e una volta a Bagan visitiamo la **Pagoda Shwezigon** il cui grazioso stupa a forma di campana è architetturealmente importante, dato che rappresenta il prototipo di molti stupa del periodo successivo.

Successivamente proseguiamo fino al **tempio Wetkyi-in Gubyaukkyi**, con le sue fini pitture murali delle scene della Jakata, e al **Tempio Ananda**, un mix di architettura Mon e indiana la cui forma ricorda la croce greca, costruito nel 1105 e uno dei soli quattro templi che sopravvive all'interno di Old Bagan.

Dopo il check-in in hotel, visitiamo il **villaggio di Min-Nan-Thu** e i siti dei templi intorno all'area del villaggio che comprende il **tempio Latmyatna** "Tempio delle quattro facce", un bellissimo esempio di tempio ad un solo piano costruito in stile tardo; **Paya Thone Zu** "Tre Pagode", un complesso di tre santuari interconnessi, costruito nel corso del XIII secolo abbandonato poco prima del completamento della costruzione, probabilmente a causa dell'invasione dei mongoli.

Ci godremo poi il **tramonto dalla torre di osservazione Nan Myint**, dalla cui cima è possibile ammirare le meraviglie degli oltre 2.000 templi e monumenti costruiti tra l'XI e il XIII secolo.

Pernottamento a Bagan.

Giorno 3: Bagan



Dopo la colazione in hotel, iniziamo la visita dei più spettacolari templi della spianata di Bagan.

Visiteremo il **tempio Dhammayangyi**, la struttura più massiccia di Bagan e il **tempio Sulamuni** (noto anche come il gioiello della corona) che è un tempio imponente ed elegante che rappresenta alcune delle più belle opere ornamentali di Bagan, stucchi intagliati su modanature, frontoni e pilastri.

Continuiamo le visite con il **Tempio Manuha**, la cui caratteristica principale sono tre camere che sono piene di statue sovradimensionate del Buddha, sono ampiamente fuori misura per i loro spazi (se siete curiosi chiedete alla guida il motivo, che vi sorprenderà!). Infine visitiamo il **Tempio Nanphaya**, un monumento unico i cui muri interni sono stati costruiti in mattoni cotti, mentre i muri esterni sono stati costruiti in pietra arenaria.

Visiteremo poi un **monastero buddista** per esplorare la vita monastica: centinaia di monaci si allineano alle 11 nelle loro tuniche rosse con una grande ciotola nera per portare il cibo e consumarlo nella stanza comune dei pasti.

Nel pomeriggio spettacolare **giro in calesse** trainato da cavalli, che percorrerà strade e sentieri che collegano alcuni dei templi e pagode più famosi della zona.

Avremo l'opportunità di vedere la **Porta Tharabar**, che è l'unica struttura rimasta della città vecchia costruita da Re Pyinbya nell'849 A.D, il **Tempio di Thatbyinnyu** che è il tempio più alto di Bagan con i suoi 61 metri e dotato di una pianta a forma di croce asimmetrica, decorato con guglie dorate che si innalzano dagli angoli delle terrazze, il **Naylyaung Kyaung Kyaung** che significa "Santuario che confina i nats (spiriti)", un riferimento ad un presunto periodo in cui il re Anawratha ha cercato di bandire il culto degli spiriti a Bagan e il **tempio Shwe GuKyì**, cioè il tempio "Grotta d'Oro", situato di fronte al palazzo reale e quindi noto anche come Nandaw Oo Paya che significa Pagoda di fronte al palazzo.

Al termine della giornata ci godremo il tramonto da una delle colline di osservazione. Pernottamento a Bagan.

Giorno 4: Bagan – Sagaing – Amarapura - Mandalay



Dopo la colazione in hotel effettuiamo il trasferimento in auto per Mandalay, che richiederà circa 3 ore e mezza (192 chilometri). Lungo il percorso possiamo osservare la vita quotidiana dei contadini.

Mandalay è la seconda più grande città del Myanmar, con una popolazione di 700.000 abitanti, e rappresenta il cuore culturale del Myanmar grazie alle raffinate arti, danze tradizionali, musica e spettacolo. Capitale reale dell'ultima monarchia del Myanmar, Mandalay è anche conosciuta per il suo fine artigianato orafico, dell'intaglio del legno e del marmo, della tessitura a telaio della seta e dell'antica arte degli arazzi.

Lungo il tragitto ci fermiamo a **Sagaing**, posta 20 km a sud-ovest di Mandalay che si affaccia sul fiume Irrawaddy e che ospita 600 tra pagode e monasteri dipinti di bianco e considerato il centro religioso del Myanmar: qui sono presenti 100 centri di meditazione e ci vivono 3.000 monaci. Qui visitiamo la pagoda **Khaung Mu Daw**, che è una gigantesca pagoda solida a forma di cupola, diversa da tutte le altre pagode del Myanmar.

Dopo pranzo ci dirigiamo sulla collina di Sagaing dove visitiamo **U Min Thone Sae** "la pagoda delle 30 grotte" e la pagoda **Soon-Oo-Oo-Pone-Nya Shin**. Continuiamo poi fino a **Tha-Kya-Thi-Dar**, istituzione buddista per le suore e che ospita un'immagine del Buddha in lacca.

Dopo la visita di Sagain ci dirigiamo ad Amarapura per approfondire i lavori di tessitura della seta e goderci lo spettacolare tramonto in una barca sul lago di Taungthaman con lo sfondo del ponte in legno di teak **U Bein Bein**, lungo 1.200 metri.

Andiamo poi a Mandalay, dove soggiureremo.

Giorno 5: Mingun e Mandalay



Dopo la colazione in hotel escursione in barca per attraversare il fiume Ayeyarwaddy (circa 1 ora) e raggiungere Mingun, posto sulle sue rive a 11 km da Mandalay.

Qui visitiamo **Pahtodawgyi**, un'enorme pila di mattoni che è tutto quello che rimane del grandioso progetto della costruzione del più grande monumento del mondo del re Bodawpaya nel 1790. Lo stesso re aveva fuso una gigantesca campana da abbinare a questo stupa, la **campana di Mingun**, che si può osservare nelle vicinanze: pesa 90 tonnellate ed è considerata una delle più grandi al mondo ancora funzionante.

A poca distanza visiteremo l'iconica bianca **pagoda Myatheindan** (conosciuta anche come pagoda Hsinbyume), dallo stile molto particolare con sette terrazze concentriche a forma di onde.

Ci spostiamo all'affollata **pagoda Mahamuni**, con la sua colossale immagine in bronzo del Buddha intarsiata d'oro e considerata una delle immagini più venerate del paese.

Nel pomeriggio visita al **monastero Shwe Kyaung** (Palazzo d'Oro), noto per le sue squisite sculture in legno e alla **pagoda Kuthodaw**, conosciuta come il libro più grande del mondo per le sue 729 lastre di pietra che riportano le scritture buddiste.

Ci godremo poi il tramonto sulla **collina di Mandalay**, un punto panoramico che consente una vista panoramica su tutta la città.

Ritorno e pernottamento a Mandalay.

Giorno 6: Mandalay – Heho – lago Inle



Dopo la colazione in hotel trasferimento in aeroporto per il volo a Heho.

All'arrivo trasferimento in auto fino al molo di Nyaung Shwe, Lungo la strada visitiamo lo spettacolare monastero **Shwe Yan Pyay**, uno spettacolare monastero in legno di teak rosso, costruito nel XIX secolo e famoso tra i fotografi per le sue finestre tonde da cui occhieggiano i monaci. All'arrivo al molo prendiamo la barca che ci condurrà sul lago Inle.

Affascinando i visitatori con i suoi scorci ideali da immortalare in una fotografia, il lago Inle, posto a 900 metri sul livello del mare, è una sosta riposante dopo le attrazioni storiche di Bagan e Mandalay. Il lago, lungo 22 km e largo 10, è popolato da circa 150.000 persone, molte delle quali vivono sulle isole galleggianti formate dalla vegetazione. Il lago è famoso per la sua bellezza scenica e per il tipico modo di remare con le gambe degli Inthas, gli abitanti nativi del lago.

Nel pomeriggio giro del lago, sul quale potremo vedere i **pescatori Inthas** che remano con le gambe e i **giardini galleggianti** costruiti con fango e giacinti d'acqua e ancorati al fondo con pali di bamboo, su cui vengono coltivati verdure, in particolare pomodori e zucche.

Successivamente visitiamo la famosa **pagoda Phaung Daw Oo**, luogo più sacro del lago e che ospita 5 statue del Buddha ricoperte quotidianamente da foglie d'oro.

Proseguiamo il giro visitando il monastero **Nga Phe Kyaung** in legno di teak (una volta soprannominato "dei gatti saltanti"), il più grande e il più antico della zona, che contiene immagini in lacca del Buddha risalenti al XVI e XVII secolo.

Pernottamento sul lago Inle.

Giorno 7: Inle – Indein - Inle



Dopo la colazione in hotel, escursione in barca lungo lo stretto canale che conduce al **villaggio di Indein** (che significa “lago basso”), famoso per i suoi gruppi di pagode antiche, alcune delle quali sono in fase di restauro (a volte in modo purtroppo troppo aggressivo). Tra questi, **Nyaung Oak**, subito dietro il villaggio, con le sue sculture di creature mitiche, e **Shwe Inn Thein Paya**, che si trova al termine di un lungo e suggestivo camminamento coperto che conduce in cima alla collina e che ospita molte centinaia di fitti stupa. Da qui si possono godere alcuni splendidi scorci del lago. Il villaggio di Indein ospita anche un vibrante mercato vicino al molo in alcuni giorni della settimana.

Proseguiamo sempre in barca fino alla **Inle Heritage House** (<http://inleheritage.org/en/home/>), un'organizzazione no-profit nata per preservare la cultura e le tradizioni dei luoghi e delle persone che vivono attorno al lago, luogo fuori dai classici circuiti turistici. La visita ci consentirà di scoprire alcune gemme nascoste e effettuare alcune attività, come visite guidate al villaggio del Gatto Birmano, visitare un acquario, approfondire la cucina locale, etc.

Proseguendo il tour in barca potremo visitare il **villaggio Ywama**, che ospita alcune famiglie di etnia Kayah, le cui donne sono chiamate “dai lunghi colli” per i cerchi che accatastano sulle spalle. Visitiamo il villaggio e i laboratori dove vivono e lavorano, godendoci la loro calda ospitalità.

Tempo permettendo visiteremo altri villaggi del lago, osservando i loro giardini galleggianti e esplorando la vita quotidiana del popolo Intha. Pernottamento a Inle.

Giorno 8: Inle – Heho – Kyaing Tong



Dopo la colazione in hotel trasferimento all'aeroporto di Heho per il volo verso Kyaing Tong (Kengtung).

Nel pomeriggio visitiamo il gigantesco **Thittapin Taung**, un albero di 250 anni piantato dal re Anawrahta della prima monarchia del Myanmar.

Effettueremo poi una passeggiata attorno al **lago Naung Tong**, che si trova nel centro di questa cittadina, circondato da quello che resta dell'architettura coloniale del tempo degli inglesi. Nelle serate il lago è il punto di ritrovo cittadino, con i locali che riempiono i ristoranti che lo circondano.

Pernottamento a Kyaing Tong.

Giorno 9: Trekking a Pin Tauk



Ps: i villaggi visitati potranno variare rispetto a questo programma, sulla base della condizione dei sentieri nei giorni di viaggio e per le eventuali variazioni dei permessi necessari. Inoltre il programma verrà adattato sulla base della disponibilità a camminare, dato che alcuni villaggi possono essere raggiunti con brevi trekking, altri solo con trekking più lunghi ed impegnativi.

Dopo la colazione in hotel iniziamo la visita in direzione nord, nell'area **Pin Tauk**, visitando il **villaggio Pon Ping**, che è uno dei più famosi luoghi per il trekking nei dintorni di Kyaing Tong. Per raggiungerlo cammineremo attraverso una foresta lussureggiante, godendoci la vista dei campi di riso che sembrano un'immensa coperta verde di tipo patchwork. Da qui passeggiamo lungo le pendici della montagna fino a raggiungere il villaggio dell'**etnia Akha**, famoso per le decorazioni del capo in argento, e i villaggi delle **etnie Ann**, le popolazioni dei "denti neri".

Ci fermiamo poi brevemente per visitare il villaggio **Wan Kan**, dove si produce il vino di riso "sake" in modo tradizionale.

Ci dirigiamo poi al villaggio **Wan Lau** per vedere la lavorazione artigianale della carta Shan.

Torniamo poi a Kyang Tong, dove pernosteremo.

Giorno 10: Kyaing Tong



La città di Kyaing Tong è stata fondata circa mille anni fa, e per questo motivo Kyaing Tong e la zona circostante è ricca di antichi santuari, templi, pagode, monasteri e stupa.

Oggi il nostro viaggio ci porta ad est di Kyaing Tong. Dopo un'ora in auto attraverso piantagioni di gomma e campi di coltivazione stagionali, vi potrete godere un trekking leggero che vi porterà alla visita delle tribù **Akhu** e **Tai-Khun**.

Procediamo poi fin sulla cima della collina dove sorge la pagoda **Kabar Aye** e da dove si gode una vista panoramica della bellezza dei monti Shan.

Vedremo anche monastero dedicato ai monaci novizi (**Ko Yin Lay**), fondato 37 anni e situato sulle rive di un mormorante ruscello, che solitamente ospita 60-70 ragazzi con le loro vesti arancioni e bordeaux, che qui vivono e studiano.

Nel pomeriggio torniamo poi a Kyaing Tong, dove pernosteremo.

Giorno 11: Ritorno a Yangon



Dopo la colazione in hotel, visitiamo il **mercato locale di Kyaing Tong**, dove potremo osservare le popolazioni dei diversi villaggi che percorrono ore cammino per poter effettuare gli acquisti tra queste bancarelle.

Passeremo poi a visitare la **pagoda Mahamuni**.

Tempo permettendo, per chi lo desidera è possibile inoltre visitare il laboratorio della lavorazione delle lacche in stile Shan,

Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto per il volo per Yangon.

All'arrivo trasferimento in hotel per il check-in.

Pernottamento a Yangon.

Giorno 12: Partenza da Yangon



Dopo la colazione in hotel sarà possibile perdersi nel **Bogyoke Aung San (Scott Market)**, il più grande mercato della città, che raccoglie il meglio dell'artigianato e della produzione artigianale del paese, oltre alle pietre preziose locali (chiuso tutti i lunedì e nei giorni festivi). A seguire visitiamo la **pagoda Botataung** (che significa 1.000 guerrieri militari, che scortarono la consegna della reliquia dei capelli nel VI secolo a.C.), un famoso punto di riferimento sul lungofiume di Yangon e primo tempio al mondo con la sacra reliquia dei capelli di Buddha. nel VI secolo a.C.), un famoso punto di riferimento sul lungofiume di Yangon e primo tempio al mondo con la sacra reliquia dei capelli di Buddha.

Trasferimento in aeroporto per il volo di ritorno.

“Grazie di aver viaggiato con noi, ci auguriamo abbiate apprezzato le incontaminate bellezze del Myanmar. Un buon ritorno a casa,”
