

## MYANMAR BASE CON ESTENSIONE A LOIKAW

10 GIORNI/ 9 NOTTI

Yangon – Bagan – Mandalay – Mingun – Sagain – Amarapura – Inle -  
Indein – Loikaw - 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.

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.

In aggiunta a questo ci spingeremo fuori dai classici itinerari turistici, alla scoperta dell'etnia Kayan (Padaung), soprannominata etnia delle "donne giraffa", organizzando delle attività nei villaggi a contatto con la popolazione locale.

# 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**, uno 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.

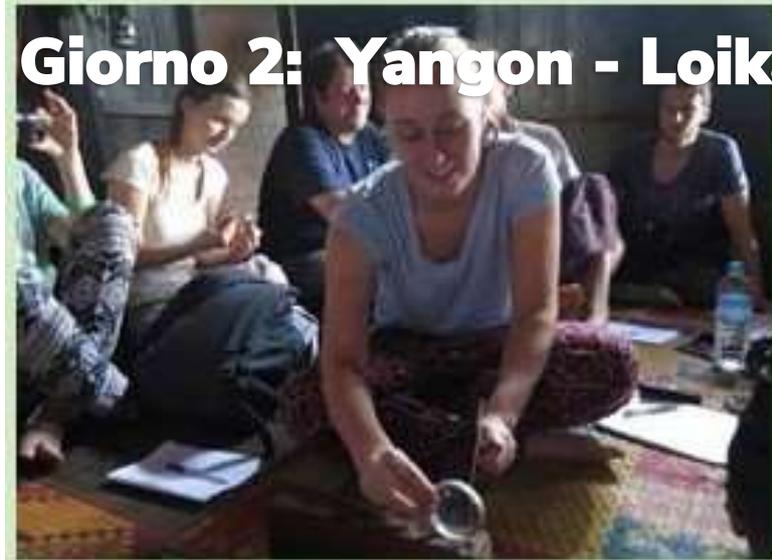
Yangon è la capitale commerciale e la porta d'ingresso del Myanmar dall'aria e dal mare, adornata da laghi idilliaci e vegetazione tropicale. Fu fondata dal re Alaungpaya su un piccolo insediamento chiamato Dagon, quando conquistò la parte bassa del Myanmar nel 1755. Il nome Yangon significa "Fine della 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 - Loikaw



Dopo la colazione in hotel, trasferimento in aereo fino a Loikaw.

**Loikaw** è un luogo speciale per i viaggiatori che sono interessati ad ammirare scenari naturali incontaminati e avere l'opportunità di approfondire la conoscenza di culture etniche che preservano le loro tradizioni e modi di vivere.

EmotionTravel collabora con realtà locali in progetti internazionali di turismo solidale per la promozione di queste aree, in passato luoghi di violenza ai tempi della giunta militare, da cui decine di migliaia di famiglie sono sfollate in Thailandia. Ora in modo graduale queste famiglie stanno tornando nelle loro povere terre di origine per rimanere dove i loro antenati sono vissuti e seppelliti.

La giornata è dedicata ad un'immersione totale negli usi e costumi dell'etnia locale, andando alla scoperta di un popolo cordiale e ospitale, accompagnati da membri della comunità orgogliosi di mostrare il loro modo di vita ai visitatori. Il punto focale delle visite di oggi è il villaggio Panpet, patria dell'etnia Kayan, o "donne dal collo lungo", che si distingue grazie agli anelli d'oro o di rame che adornano i colli, i polsi e gli stinchi di alcune delle loro donne. Questi anelli sono diventati un simbolo iconico del Myanmar e della cultura tribale del sud-est asiatico.

**Salong Kana** è uno dei 5 villaggi della comunità di Pan Pet, e qui potremo incontrare le donne Kayah, che sono anche conosciute per l'intraprendenza e lo spirito commerciale, abituate a trasformare le loro case in negozi e a dedicarsi alle creazioni artigianali, come i braccialetti Kayan, i tessuti tradizionali, le statue in legno e il bamboo intrecciato.

Il programma è stato costruito sulla base dei suggerimenti degli abitanti dei villaggi locali e ci darà la possibilità di andare "dietro le scene", portando visitatori dentro le loro case e osservando come queste attività vengono portate avanti.

Oltre a visitare le case del villaggio andremo a vedere il **Monumento del Clan** del villaggio e il **sito spirituale di Ker Kwang** (un totem a forma di uccello), mentre una guida locale del villaggio ci racconterà la storia del clan e dei suoi antenati.

Per chi lo vorrà sarà possibile degustare il **vino di riso** tradizionale Kayan.

Potremo poi goderci un **pranzo in una casa locale**, preparato dalle donne del villaggio (il cibo è sicuro, le cuoche hanno seguito dei training sull'igiene alimentare).

A seguire torneremo in auto a Loikaw, dove nel tardo pomeriggio visiteremo la pagoda **Thiri-Mingalar Taung Kwae** abbarbicata su un monolite di arenaria, da cui ci si può godere una bellissima vista su Loikaw e sulle montagne circostanti, soprattutto al tramonto.

Pernottamento a Loikaw.

## Giorno 3: Loikaw



Dopo la colazione in hotel, effettueremo in auto un tragitto di circa 3 ore attraverso questa regione collinare, fino al villaggio di **Htay Khu**, da dove potrete godervi la fantastica vista panoramica sulla regione di Kayah.

All'interno del villaggio di Htay Khu si può osservare una cultura vivace e colorata: si tratta del viaggio adatto per esplorare le affascinanti tradizioni Kayah, i suoi tessuti vibranti e i gioielli tipici. Sarà inoltre possibile scoprire abitudini uniche, come la cultura dell'intaglio delle bare di legno per i propri parenti, i riti di caccia tradizionali e il significato spirituale del monte Khawthamaw,

Passeggeremo per il villaggio e potremo partecipare alle loro attività quotidiane, incontrando le donne del posto che lavorano con i loro coloratissimi abiti, effettuano la tessitura in stile Kayah, realizzano i tradizionali gioielli e imparano a suonare la chitarra di bambù.

Potremo assaggiare il cibo tradizionale Kayah e il loro vino di riso.

A seguire torniamo a Loikaw, dove pernosteremo.

## Giorno 4: Loikaw - Pheakon – Samkar - lago Inle



Dopo la colazione in hotel trasferimento in auto (circa 90 minuti) fino a **Phe Kone**; da qui ci imbarchiamo per un lungo (5 ore) ma spettacolare trasferimento nei canali, fino al 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 sud del lago visitiamo la zona di Samkar: questa area, fuori dai classici circuiti turistici, consente di osservare una cultura ancora naturale basata su uno stile di vita tradizionale dei gruppi etnici Pa O e Inntha che vivono nelle aree di Samkar e Hmawbi. Lungo il trasferimento visitiamo **Naung Bo**, un villaggio di etnia Pa O, specializzato nella produzione di terracotte. Potremo inoltre visitare una delle famiglie che produce una bevanda alcolica prodotta con il riso fermentato e distillato. Avremo anche l'opportunità di passeggiare nel villaggio di **Sakar** e visitare il mulino del riso e i laboratori che producono le ruote per i carri.

Sul lago 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.

Tempo permettendo 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 5: 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 6: Inle – Heho - Mandalay



Dopo la colazione in hotel, trasferimento in barca fino al molo di Nyaung Shwe, Qui prendiamo l'auto che ci porterà fino all'aeroporto di Heho, dove prenderemo il volo per Mandalay.

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.

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 orafa, dell'intaglio del legno e del marmo, della tessitura a telaio della seta e dell'antica arte degli arazzi.

Ci dirigiamo 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.

La visita continua con la salita 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.

Torniamo poi a Mandalay, dove soggioreremo.

## Giorno 7: 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 8: Mandalay - Bagan



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.

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 9: 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 10: Partenza da Yangon



Dopo la colazione in hotel trasferimento all'aeroporto di Bagan per il volo verso Yangon.

Tempo permettendo 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,"*

---