

MYANMAR COMPLETO

12 GIORNI/ 11 NOTTI

Yangon – Pindaya - Inle – Indein -Mandalay – Mingun – Sagain – Amarapura – Popa – Bagan
Kyaikhtiyo (Golden Rock) – Bago –Yangon



Durante questo itinerario potrai goderti gli splendori coloniali di Yangon, catapultarti sulla cima del monte Kyaikhtiyo ad osservare le colorate luci del tramonto riflettersi sulla Golden Rock, poi volare a Mandalay, ultima capitale reale del Myanmar.

Continuerai poi fino a Bagan, antico sito patrimonio dell'umanità dell'UNESCO con i suoi oltre 2.000 templi mozzafiato, e poi ti sposterai nello stato Shan alla scoperta della biosfera del Lago Inle, unica nel suo genere con i suoi villaggi su palafitta ed i giardini galleggianti.

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: Pindaya e le caverne dei Buddha



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

All'arrivo ci dirigiamo in auto (circa 1,5 ore) a Pindaya, dove scopriremo le famose grotte chiamate **Shwe U Min** con le loro stalattiti e stalagmiti, in cui sono poste migliaia di immagini del Buddha accumulate nel corso di molte generazioni.

Tempo permettendo, per chi lo vorrà, ci sarà la possibilità di visitare i laboratori di produzione della carta Shan e degli ombrelli di carta tipici del paese.

A seguire trasferimento in auto (92 km, 2 ore) 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 fino al nostro hotel.

Pernottamento a Inle.

Giorno 3: 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 4: Il sud del lago e Sakar



Dopo la colazione in hotel, continuiamo la scoperta della zona del lago Inle, l'area più spettacolare del paese.

In particolare, oggi visitiamo la zona di Sakar con un trasferimento in barca di 3 ore. Questa zona, 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 **Sakar** 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 l'opportunità di passeggiare nel villaggio di **Sakar** e visitare il mulino del riso e i laboratori che producono le ruote per i carri.

Durante gli spostamenti in barca in quest'area potremo osservare gli insediamenti posti lungo entrambe le sponde del canale. A seguire ritorno nella zona nord del lago.

Pernottamento a Inle.

Giorno 5: Inle – Heho - Mandalay



Dopo la colazione trasferimento all'aeroporto di Heho per il volo verso Mandalay.

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.

All'arrivo visita alla venerabile **pagoda Mahamuni**.

A seguire trasferimento in hotel per il check-in.

Nel pomeriggio visitiamo il **monastero Shwenandaw** (Palazzo d'Oro), noto per le sue squisite sculture in legno e la **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, che è un luogo privilegiato per ammirare l'intera città dall'alto.

Pernottamento a Mandalay.

Giorno 6: 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.

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

Procediamo poi per Sagaing attraversando il ponte Inwa (Ava) che attraversa il fiume Ayeyarwaddy. **Sagaing**, con i suoi 600 tra pagode e monasteri dipinti di bianco, è considerato il centro religioso del Myanmar, dato che annovera 100 centri di meditazione e che qui ci vivono oltre 3.000 monaci.

Qui visitiamo la **pagoda Khaung Mu Daw** con il suo enorme stupa e il **villaggio Ywahtaung**.

Ci dirigeremo poi ad **Amarapura**, antica capitale di cui purtroppo non è rimasto quasi nulla degli antichi fasti, dove ci godremo il tramonto dal famoso **ponte in legno di tek di U-Bein**, lungo 1.200 metri.

Torniamo poi a Mandalay, dove pernosteremo.

Giorno 7: Il santuario degli spiriti del Monte Popa

Dopo la colazione in hotel, trasferimento in auto per Bagan (6 ore, 293 km).

Lungo il tragitto avremo l'opportunità di visitare **monte Popa**, un vulcano non più attivo e conosciuto come la casa dei leggendari Nats, gli spiriti divini per i quali si tiene annualmente un festival (maggio/giugno).

Sulla cima della montagna, raggiungibile con una scala di 777 scalini, si trovano monasteri e pagode di differenti stili e si gode di una vista straordinaria.

Ci potremo fermare anche al negozio del succo di palma e sagù.

Proseguiamo poi fino a Bagan, dove pernosteremo.

Giorno 8: Alla scoperta di 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.

Dopo la colazione in hotel 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 architettralmente importante, dato che rappresenta il prototipo di molti stupa del periodo successivo.

Successivamente seguiamo fino al tempio Wetkyi-in Gubyaukkyi, con le sue fini pitture murali delle scene della Jakata e il tempio Dhammayangyi, la struttura più massiccia di Bagan.

Nel pomeriggio visita 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. 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.

Al termine della giornata, ci godremo il tramonto da una delle colline di osservazione.

Pernottamento a Bagan.

Giorno 9: I templi di Bagan e il villaggio di Kyun Thiri



Dopo la colazione in hotel, dedichiamo la mattinata ad un'escursione al **villaggio di Kyun Thiri**, che si trova su una piccola isola nel mezzo dell'Irrawaddy e che nonostante sia vicino a Bagan è visitato da pochi turisti.

Per raggiungerlo prenderemo un traghetto locale dal molo di Bagan, che in 5-10 minuti ci porterà fino ai banchi di sabbia sul lato opposto del fiume; qui un carretto trainato da buoi ci attenderà per portarci fino al villaggio.

Durante la mezz'ora necessaria per questo tragitto passeremo attraverso terreni agricoli rurali, potendo osservare le coltivazioni di queste zone.

Una volta raggiunto Kyun Thiri potremo passeggiare osservando le abitudini degli abitanti del villaggio. Nel pomeriggio potremo goderci un pranzo con una famiglia locale e rilassarci all'ombra degli alberi assaporando il loro thè verde. Al termine del pranzo riprendiamo il carretto e poi il traghetto per tornare al sito archeologico di Bagan.

Nel pomeriggio 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 10: Avventura alla Golden Rock



Dopo la colazione in hotel, trasferimento all'aeroporto di Nyaung U per il volo verso Yangon. All'arrivo trasferimento in auto della durata di 4 ore (176 km) per raggiungere la Pagoda Kyaikhtiyo, conosciuta come Golden Rock (la Roccia d'Oro).

Lungo il tragitto visitiamo il **santuario degli spiriti Shwe Nyaung Bin**, un piccolo ma famoso santuario, riparato da un albero di baniano, con un tronco dipinto d'oro affollato ad ogni ora, a cui i conducenti di veicoli di ogni tipo rendono e pregano per ottenere protezione. Onorare questo santuario si crede che sia di buon auspicio per gli affari, oltre che per viaggi sicuri, e le interminabili processioni di veicoli al santuario includono camion e taxi, così come auto private.

Arrivati in auto al capo base Kinpun, da qui prendiamo un camion che, al termine di una serpeggiante salita di 12 chilometri, ci porterà in cima oltre i 1.100 metri. Qui vi sorprenderà la vista di un masso dorato, sagomato come la forma del capo degli eremiti e sormontata da una pagoda dorata alta 6 metri e in equilibrio precario sul bordo di un precipizio: questa è la **roccia sacra di Kyaikhtiyo**, il più popolare centro di pellegrinaggio del Myanmar. La leggenda narra che nella Golden Rock siano incastonati due sacri capelli del Buddha.

Ci godiamo infine il tramonto sulla collina, ammirando la vista panoramica sulla valle del fiume Sittaung, con le sue foreste verde e le bellissime montagne che le circondano.

Pernottamento a Kyaikhtiyo.

Giorno 11: Ritorno a Yangon via Bago



Dopo la colazione in hotel scendiamo in camion fino al campo base e da qui prendiamo l'auto che ci porterà nuovamente a Yangon passando per Bago.

Lungo il tragitto potremo vedere delle **piantagioni di gomma** ed effettuare una fermata per osservare da vicino le piante e questa coltivazione tradizionale.

Bago è stata la capitale dell'antica dinastia Mon e conosciuta come Pegu in epoca coloniale. La visita di questa zona comprende **Shwemawdaw**, distrutta nel 1930 da un massiccio terremoto e ricostruita nel 1952-1954, e **Shwethalyaung**, un'imponente immagine di Buddha reclinato alto 55 metri, largo 15 metri e lungo altrettanti. Inoltre potremo visitare la **Pagoda Kyaikpun**, costruita nel XV secolo dal re Damazedi, famosa per la sua storia e che comprende 4 immagini gigantesche dell'illuminato, appoggiate schiena su schiena.

Tempo permettendo, visitiamo il **Cimitero di Guerra Htaukkyant** lungo la strada di ritorno a Yangon.

Pernottamento a Yangon.

Giorno 12: Partenza dal Myanmar



Dopo la colazione in hotel, 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.

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,”
