

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Cambogia, nella terra dei sorrisi

Partenze garantite 2024

Un mix eccezionale di Asia esotica, il fascino indocinese e l'ospitalità cambogiana, il Regno di Cambogia è ricco di siti storici, naturali ed ecologici. E' principalmente un paese agricolo con diverse minoranze etno-linguistiche e tribù delle colline. Tra i siti principali sono Siem Reap, lago Tonle Sap, Phnom Penh e Sihanoukville. Molte attività emozionanti possono essere implementate in Cambogia come il ciclo turismo in campagna, assistere ad uno spettacolo di danza Apsara o uno spettacolo di teatro delle ombre, o cavalcando tra i campi di riso. Viaggiare è anche un modo diverso di apprendimento con cui si impara per se stessi attraverso l'esperienza. Ecco perché vogliamo offrire ai viaggiatori non solo la visita ai siti più turistici, ma anche una gamma di esperienze provenienti dalle attività di famiglia per una panoramica della cultura e delle tradizioni locali.



Programma di viaggio 9 giorni / 8 notti

Giorno 1 - Partenza dall'Italia

Giorno 2 - Arrivo a Siam Reap

Arrivo in aeroporto e accoglienza da parte della Vostra guida. Trasferimento con transfer privato presso hotel (attenzione, le camere saranno disponibili dalle ore 14:00).

Nota: il check-in in hotel si effettua a partire dalle ore 14. Pernottamento in hotel.

Pasti: no

Giorno 3 - Visita del Parco Archeologico di Angkor: Angkor Thom – Angkor Wat – Ta Phrom – Cena con spettacolo Apsara (C,P,C)

Prima colazione in hotel. Inizia il giorno con le visite dei tempi Angkor più famosi. Percorrete una strada costeggiata da imponenti alberi centenari, fino ad una maestosa entrata in pietra: benvenuti presso Angkor Thom, conosciuto come “la grande città”. Monumentali volti incisi nella pietra vi accoglieranno con un placido sorriso presso il Tempio Bayon, eretto nel XII – XIII secolo. Il tempio conta 54 torri quadrangolari raffiguranti 216 visi del Dio Avalokitesvara. Proseguirete poi fino al tempio Baphuon, risalente all’XI secolo e recentemente ristrutturato da architetti francesi. Ammirate la Terrazza degli Elefanti: un’area di 350 metri in passato designata per le cerimonie pubbliche. Per finire, raggiungerete la Terrazza del re Lebbroso, costruita nel XII secolo, decorata da elaborate sculture di Apsara. Nel pomeriggio, vi dedicherete alla visita del tempio più rinomato: Angkor Wat. Rimarrete di certo esterrefatti dinnanzi alle dimensioni della costruzione. L’opera d’arte architettonica impressiona non soltanto per la sua imponente struttura, ma



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

anche per la miriade di dettagli tutti da scoprire. La visita terminerà con una tappa presso Ta Phrom, un tempio che è stato inghiottito dalla foresta tropicale. Dopo la vista dei templi è l'ora di tornare a Siem Reap nel vostro hotel per rinfrescarvi. La giornata non è ancora finita e concluderete questo giorno con la cena con lo spettacolo Apsara. Pasti inclusi: Prima colazione in hotel. Pranzo ad un ristorante locale. Cena con lo spettacolo di Apsara. Pernottamento in hotel.

Durante questa giornata visitando il parco archeologico di Angkor si contribuisce a preservare la storia, cultura e le tradizioni antiche cambogiane. Partecipando alla Apsara Show si contribuisce a preservare la storia, cultura e le tradizioni musicali antiche cambogiane. L'aperitivo è organizzato da una comunità locale dando beneficio al villaggio e ai produttori locali.

Giorno 4 - Siem Reap – alla scoperta della vita quotidiana in un villaggio locale, benedizione dei monaci e visita a Bantei Srei Siem Reap (C,P,)

Prima colazione in hotel. Oggi avete altro giorno per scoprire le bellezze di Siem Reap e conoscere a fondo le tradizioni e la cultura locale. Tour in tuk tuk in campagna: Viaggiate in tuk tuk alla scoperta di risaie, fattorie e piccoli villaggi rurali, dove imparerete come vive la popolazione locale. Il tuk tuk, un tipico mezzo di trasporto fuoristrada, vi condurrà anche a una pagoda, dove vi fermerete ad ammirarne la bellezza prima di proseguire per incontrare una famiglia che produce i famosi spaghetti di riso cambogiani. Scoprirete il loro stile di vita quotidiano partecipando alle diverse fasi della produzione. I noodles saranno poi utilizzati come base per il tradizionale e delizioso Nom Bahn Chok, che avrete la possibilità di assaggiare sul posto. Proseguirete poi verso un altro villaggio per scoprire la produzione di palme da zucchero. Gli abitanti del villaggio vi spiegheranno come lavorano la frutta in modi diversi. Non siate timidi e provate!. Dopo questa bellissima esperienza continuerete verso una pagoda del villaggio e parteciperete alla Benedizione dei monaci. Prima dell'inizio della cerimonia, la guida turistica vi fornirà una breve introduzione con una panoramica generale sul buddismo, sulla vita quotidiana dei monaci e sull'importanza di questa cerimonia. In seguito, i monaci aspergeranno l'acqua santa mentre intonano la benedizione nel loro dialetto. Un pezzo di corda rossa verrà legato intorno al polso destro per rappresentare l'abbattimento di qualsiasi pensiero negativo e azione passata e per portare in cambio fortuna, salute e protezione spirituale. Durata della benedizione del monaco: 45 minuti - 1 ora Pranzo ad un ristorante locale. Dopo pranzo continuerete in tuk tuk e visiterete Banteay Srei, un affascinante tempio in arenaria rosa, noto anche come "Cittadella delle donne", con notevoli sculture di divinità. Anche se non è il tempio più grande del complesso di Angkor, è ovviamente il più elegante e davvero affascinante nella sua bellezza. A seconda del tempo a disposizione e dei vostri desideri, continuerete la vostra visita a uno dei templi meno visitati e ben conservati del Parco Archeologico di Angkor. Dopo la vista terminerete la giornata con un bel aperitivo al tramonto nella campagna Cambogiana. Rientro in hotel. Pasti inclusi: Prima colazione in hotel. Pranzo ad un ristorante locale. Cena libera. Pernottamento in hotel. Durata della visita in TukTuk: 4 ore, comprese le visite. Durata benedizione dei monaci: 1 ora *Giornata molto ricca e a diretto contatto con la comunità locale! Durante l'escursione in tuktuk si supporteranno vari famiglie del villaggio e si contribuirà a preservare le loro tradizioni. Inoltre, parteciperemo alla benedizione dei monaci si entrerà a contatto diretto con la cultura buddista e si supporterà anche la pagoda e la comunità religiosa presente in questo villaggio.*

Giorno 5 - Siem Reap - Battambang

Prima colazione in hotel. Partenza a Battambang da Siem Reap in macchina: La strada che percorrerete questa mattina serpeggia lungo la sponda nord del Lago Tonle Sap e passa per Sisophon, nella provincia di Banteay Meanchey. I 200 chilometri che vi separano da Siem Reap vi sorprenderanno con verdeggianti risaie e villaggi punteggiati da casette tradizionali Khmer. Osservate alcuni scalpellini all'opera: le loro tecniche di lavoro risalgono all'era di Angkor e vengono tramandate con orgoglio di generazione in generazione. Distanze: 173 chilometri – 3 hours All'arrivo a Battambang. Pranzo ad un ristorante locale. Nel pomeriggio, comincia alla scoperta Battambang. La vostra avventura avrà inizio presso l'antica pagoda Wat Balat, che si erge a circa 3 chilometri dal centro città. Da qui, mettetevi comodi a bordo di un tuk tuk e preparatevi ad avventurarvi su sentieri poco battuti ed ad entrare in sintonia con gli abitanti dei villaggi dell'entroterra cambogiano. Lungo il percorso che costeggia il fiumiciattolo, avrete la fortuna di osservare abitazioni tradizionali immutate da generazioni, verdeggianti risaie, lavorazioni artigianali peculiari e molto altro ancora. Prendete parte alla vita quotidiana dei locali ed immergetevi nella loro routine mentre si accingono a manifatturare coltelli, preparare il riso appiccicoso e la pasta di pesce, Prahok. Preparatevi a vivere un'esperienza indimenticabile, accompagnati dalle risate di bambini curiosi, che salutano da lontano. Sarà una gioia per voi ricambiare il saluto con un sorriso. Visita dell'ONG Phare Ponleu Selpak: Phare Ponleu Selpak è un ONG con sede a Battambang, che venne fondata nel 1994 da dei rifugiati che tornati nel paese dopo la dittatura dei Khmer Rossi, con lo scopo di fornire formazione artistica ai giovani cambogiani in condizioni di estrema povertà. Quest'organizzazione si impegna



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

anche ad offrire regolare istruzione dalla Scuola Primaria alla Superiore ai bambini svantaggiati. L'associazione PPS nata come scuola d'arti visive, venne ben presto arricchita con una biblioteca, un centro di sviluppo infantile ed un centro di assistenza sociale e sanitaria. Oggi il loro Gruppo di scuola delle Arti Circensi (Circus Skills School Group) riscuote successo non soltanto a Battambang e Siem Reap, bensì anche a livello internazionale. Spendete almeno un'ora con una guida del PPS, per scoprire di più a proposito della storia, della visione e delle missioni che rendono dinamico e popolare il Centro Phare. Nota per la visita dell'ONG Phare Ponleu Selpak - 1 ora di visita - Orari per visitare il l'ONG Phare Ponleu Selpak: 14:30 o 15:30 Pasti inclusi: Prima colazione in hotel. Pranzo ad un ristorante locale. Cena libera. Pernottamento in hotel.

Esplorate una zona poco turistica di Battambang in tuk tuk e immergetevi nella comunità locale visitando dei laboratori di artigianato, abitazioni tradizionali, e molto altro, supportando la comunità locale. Phare Ponleu Selpak è un ONG fondata nel 1994 per offrire un'educazione e una formazione artistica ai bambini e giovani più in difficoltà. Partecipando a questa visita si supporta questo bellissimo progetto e si contribuisce a preservare alcune tradizioni e musiche antiche cambogiane.

Giorno 6 - Battambang - Phnom Penh

Prima colazione in hotel. Partirete dal Vostro hotel in mattinata, per viaggiare 291 chilometri alla volta di Phnom Penh. Sosta per visitare i villaggi galleggianti di Kampong Chhnang: Esplorare i villaggi galleggianti di Kampong Chhnang è un must quando si viaggia in Cambogia. Kampong Chhnang, il "Porto delle ceramiche", ha una storia di commercio di terracotta e produzione di manufatti in argilla. Kampong Chhnang confina con l'imponente lago Tonlé Sap, che ospita molti diversi villaggi galleggianti. Attraversare questi villaggi è un modo incredibile per i viaggiatori di vivere lo stile di vita rurale cambogiano e le sue diverse culture. Qui incontrerete i sorrisi amichevoli degli abitanti locali di Tonlé Sap e avrete un'idea del loro modo unico di vivere. Salite su una tradizionale barca di legno aperta che vi porterà attraverso i villaggi, sperimentate la generosità della popolazione locale e cogliete il carattere distintivo di queste comunità galleggianti. Nota: • Durata del tour in barca: 1 ora - 1 ora e 30 minuti, a seconda della stagione Arrivo alla fine della giornata. Pasti inclusi: Prima colazione in hotel, pranzo ad un ristorante locale. Cena libera. Pernottamento in hotel. *Durante l'escursione nel villaggio galleggiante di Kompong Chhnang si supporta attivamente e direttamente gli abitanti e la comunità locale.*

Giorno 7 - Phnom Penh - Koh Dach - Phnom Penh – Visita di Phnom Penh

Dopo il prelievo in hotel, inizierete il vostro viaggio verso l'isola di Koh Dach su una barca o un traghetto locale. All'arrivo su questa isola lunga circa 7 chilometri, sbarcherete e continuerete il viaggio in tuk tuk. Noterete quanto velocemente il paesaggio e l'ambiente si spostano da una città energica a una vita rurale di fattorie, case di legno e piccole e affascinanti pagode. Inizierete il tour proprio al molo, quindi prendetevi del tempo libero e sentitevi liberi di fermarvi in qualsiasi momento per scattare foto o camminare per un po'. Dopo circa 6 chilometri, raggiungerete una tradizionale palafitta dove si trova un piccolo ristorante, dove godrete di una piacevole pausa pranzo in un'atmosfera rilassata e gioiata. Qui, potrete anche riposare un po' prima di proseguire lentamente il viaggio verso il molo, dove inizierete il vostro viaggio di ritorno in barca nella vibrante Phnom Penh. Pranzo ad un ristorante locale. Tour della città di Phnom Penh: Phnom Penh sorge alla confluenza di tre fiumi: il possente Mekong, il Tonlé Sap ed il Bassac. Grazie all'equilibrata mescolanza di modernità e fascino provinciale, questa capitale si distingue dalle altre del sud-est asiatico. L'evidente tocco coloniale francese che si nasconde tra gli imponenti monumenti Angkoriani attirerà la vostra attenzione mentre passeggiate per le vie del centro. L'esplorazione della città avrà inizio con la visita del Museo Nazionale: esempio superbo dell'architettura khmer. Qui potrete ammirare un'ampia collezione di sculture Khmer, ceramiche ed opere etnografiche. Raggiungerete poi il Palazzo Reale, che si staglia fiero sulla linea dell'orizzonte. In passato, il complesso, composto da quattro aree principali, fungeva da residenza reale del re di Cambogia. Terminerete il vostro tour presso il mercato centrale, dove potrete dedicarvi allo shopping. Al termine del tour, farete ritorno al vostro hotel. Pasti inclusi: Prima colazione in hotel, pranzo ad un ristorante locale. Cena libera. Pernottamento in hotel. *Durante l'escursione in Tuk Tuk nell'Isola di Koh Dach si supporta attivamente e direttamente gli abitanti dell'isola. Inoltre si avrà l'opportunità di pranzare in un piccolo ristorante gestito da una famiglia locale.*

Giorno 8 - Partenza da Phnom Penh

Tempo libero fino a trasferimento in aeroporto per volo di rientro. Pasti : colazione Le camere sono disponibili fino a mezzogiorno.

Giorno 9 - Arrivo in Italia



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura



Scheda Tecnica

Durata: 9 giorni / 8 notti

Partecipanti: min. 2 / max 18 partecipanti

Sistemazione: Hotel****

Partenze 2024: 10, 17, 24, 31/1 -14, 21, 28/2 - 6, 13, 20, 27/3 - 3, 10, 17, 24/4 - 6, 13, 20, 27/11 - 4, 11, 18, 25/12

Quota individuale a partire da: Euro 1.180,00

Supplemento singola: Euro 260,00

La quota comprende

Sistemazione negli alberghi indicati o di pari categoria in base alle disponibilità.

Pasti come da programma

1 bottiglia di alluminio/pax e refill station

I trasferimenti di arrivo e partenza dagli aeroporti. Mezzo di trasporto privato con A/C.

Spese di ingresso nei siti turistici.

Guide locali parlanti italiano durante le visite

Polizza medico - bagaglio

La quota NON comprende

Bevande e i pasti non menzionati.

Voli internazionali e le tasse aeroportuali. Voli domestici/regionali in classe economica con le tasse incluse.

Costo del visto d'ingresso in aeroporto in Cambogia (30USD/pax)

Assicurazioni personali. Spese personali e mance. Tutti i servizi non menzionati chiaramente nel programma.

Mance: quota suggerita 5€/pax/giorno (guida; autista; facchinaggio in hotel; barche; risciò/tuk tuk)*

) Sebbene non obbligatorie e sebbene non siano parte integrante della cultura Italiana, vi invitiamo a considerare che le mance sono segno di apprezzamento e di rispetto del lavoro svolto dai professionisti in loco. **Quota suggerita 5€/pax/giorno (guida, autista, facchinaggi hotel, barche, risciò)*

Quotazione alla Parità valutaria: Euro 1 = USD 1,092

Una variazione del +/- 5% del tasso di cambio potrebbe portare ad un ritocco delle quote.



Via Montebello 118 - 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it