



*Malgrado le tracce lasciate dal colonialismo, la vita quotidiana dei birmani è ancora oggi profondamente legata agli antichi valori tradizionali.*

*La politica di isolamento, se da una parte ha mantenuto il Myanmar arretrato rispetto alle vicine nuove potenze asiatiche, dall'altra ha contribuito a preservare intatta la sua cultura.*

*Si dice che il buddismo non sia solo una religione, ma un modo di vita ed è vero che i birmani sono influenzati dagli insegnamenti del Buddha anche nelle espressioni del loro vivere quotidiano.*

## Programma di viaggio

### 1° giorno

#### Milano Malpensa / Bangkok

Ritrovo dei partecipanti all'aeroporto di Milano Linate alle ore 08.30 e

partenza alle 10.00 con volo Alitalia per Roma, quindi Thai Airways

diretto a Bangkok. Pasti, pernottamento ed intrattenimento a bordo.

### 2° giorno

#### Bangkok / Mandalay

Alle ore 06.05 locali arrivo nella capitale thailandese e alle 09.45 coincidenza per **Mandalay** ove si giungerà alle 11.00 locali.

L'ultima capitale del regno birmano, prima che l'occupazione britannica ne decretasse la fine, mandando in esilio lo sfortunato re Thibaw, è oggi la seconda città del Paese con una popolazione che si aggira intorno al milione di abitanti. Incontro con

la guida parlante italiano, trasferimento all'hotel Sedona 5\* e pranzo; breve tempo a disposizione per un po' di relax, quindi visita al **monastero Shwenandaw**, meraviglioso esempio di arte tradizionale birmana, con splendidi intarsi di legno, unico superstite degli edifici del Palazzo Reale andati completamente distrutti durante la seconda guerra mondiale. Quindi la Kuthodaw Paya, che fu

il risultato di un grande sinodo di 2400 monaci, chiamati dal re Mindon nel 1857 per stabilire il canone definitivo del testo originale più antico dei 15 libri sacri che tramandavano gli insegnamenti del Buddha. Il testo fu scolpito in lingua pali su 729 lastre di marmo. Si prosegue per la vista panoramica su tutta la città dalla collina di Mandalay. Cena in ristorante locale e pernottamento in hotel.



## 3° giorno

### Mandalay – escursione ad Amarapura e Mingun

Dopo la prima colazione inizia la visita dell'antica capitale, l'affascinante **Amarapura**: il monastero Mahagandayon ove si assiste alla processione e al silenzioso pasto comunitario di circa mille monaci; il ponte U Bein, il più lungo ponte tutto in tek del mondo su cui passeggiare; la cittadina. Quindi si ammira, da un punto panoramico, il magnifico panorama delle **colline di Sagaing**, costellate di templi e pagode. Si prosegue per il quartiere dove lavorano il marmo, la visita dell'importante **pagoda Mahamuni** con la grande statua del

Buddha seduto proveniente dall'Arakhan, ricoperta di foglie d'oro votive. Passeggiata nel variopinto mercatino. Pranzo in ristorante locale e trasferimento al molo per l'escursione in barca sul fiume Irrawaddy a **Mingun**, antica città reale che si raggiurerà con una piacevole navigazione, dopo aver osservato panorami e scene della

vita fluviale. Visita alla zona archeologica, che include l'immensa pagoda incompiuta, la campana più grande del mondo, dal peso di 90 tonnellate, e la pagoda Myatheindan, costruita con particolari spire bianche, simboleggianti monti mitologici. Rientro a Mandalay. Cena in ristorante locale e pernottamento



## 4° giorno

### Mandalay / Pindaya / Lago Inle

Trasferimento in aeroporto e breve volo da Mandalay per **Heho** (nello stato Shan, ai confini con la Thailandia), detto la "Svizzera birmana" per i bei paesaggi montani. Arrivo e trasferimento a **Pindaya**, attraverso i villaggi dove si vedono contadini delle tribu' Pao, dai caratteristici costumi neri. Arrivo in circa 2 ore; seconda colazione in ristorante locale e, nel pomeriggio, visita delle famose grotte con più di 9000 statue di Buddha, che si innalzano nella loro immobile sacralità in

mezzo a stalattiti e stalagmiti: uno spettacolo davvero impressionante. Visiteremo poi le fabbriche di ombrelli (in particolare, l'arte di fare gli ombrelli per i monaci è unica) e della carta. Proseguimento per il **lago Inle**, sistemazione all'hotel Inle Kaung Daing (confortevoli palafitte sul fiume), cena e pernottamento. Il lago Inle è un specchio d'acqua poco profondo, di una ventina di chilometri di lunghezza e una decina in larghezza nel suo punto più ampio. E'

limpido e di particolare suggestione grazie a diversi fattori ambientali, la serenità della gente e la soavità dei panorami. In questo luogo eccezionale gli 80.000 abitanti dell'etnia degli Intha che vuol dire "Figli dell'Acqua", vivono, lavorano, studiano, pregano: tutto sull'acqua!



## 5° giorno

### Lago Inle – il misterioso sito di Inthein

Dopo la prima colazione ci si imbarca su motolance per iniziare il tour del lago Inle. Conosceremo un mondo a sè, una popolazione unica, quella degli Intha, che abita sulle acque del lago, e dal lago trae vita. Vedremo i pescatori che usano una gamba per remare, stando in piedi in equilibrio sulla barca e pescano con una speciale nassa conica; ammireremo i giardini galleggianti costruiti con fango e giacinti d'acqua, ancorati al fondo con pali di bambù.

In mattinata visita delle splendide colline di

**Inthein**, in un braccio secondario del lago. Qui si trovano più di mille pagode risalenti al XIII secolo che circondano un antico monastero. Si ritorna al pontile attraversando una foresta di alti bambù e pranzo in ristorante locale; nel pomeriggio si visita il

monastero Nga Pha Kyaung, un tempo famoso per i gatti addestrati dai monaci, i villaggi degli Intha, costruiti sull'acqua, e la grande pagoda Phaung Daw U Kyaung, la più importante dello Stato degli Shan. Cena e pernottamento.



## 6° giorno

### Lago Inle / Bagan

Partenza alle prime luci dell'alba, e mattinata dedicata alle **cerimonie e alle regate sul lago**, il più spettacolare festival del Myanmar legato al ciclo lunare, a cui partecipano decine di migliaia di pellegrini provenienti da tutto il Paese.

Si potranno osservare anche le varie tribù shan nei loro costumi, accorse per rendere omaggio a Buddha. "Youk kyar", "youk kyar" che si pronuncia "iaut cha" e significa "uomo, uomo!" è lo slogan scandito dai rematori delle imbarcazioni che si sfidano a turno nel canale di fronte alla pagoda di Paung Daw

Oo. E' la appassionante regata che conclude la festa più importante del Lago Inle, indetta per festeggiare la pagoda, con una gran folla che assiste assiepata sulle sponde del canale. I rematori portano la elegante divisa nazionale: camice bianche e pantaloni arancioni. Prima colazione e seconda

colazione in ristorante locale, in posizione esclusiva prospiciente le processioni (posti garantiti). Rientro al hotel. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto e partenza per **Bagan** con volo di linea aerea privata. Arrivo e trasferimento all'hotel Tazin Garden 3\*. Cena e pernottamento.



## 7° giorno

### La mistica Bagan

**Bagan:** questa stupefacente zona archeologica pianeggiante, che copre una superficie di 40 km, lungo un'ansa dell'Ayeyarwady, è una delle più ricche dell'Asia. Capitale dell'impero birmano per oltre due secoli, fu fondata nel 1044 da re Anawrahta, artefice dell'unificazione politica e culturale del paese. Fu però solo dopo la conquista del regno mon nel 1057 che Bagan raggiunse l'apice del suo splendore. Anawrahta riportò da Thaton non solo le sacre scritture Theravada, ma anche il re deposto Manuha con tutta la sua corte di architetti, artisti e artigiani. Questo diede inizio a una spinta religiosa e creativa che portò alla costruzione di migliaia di templi, i cui muri interni erano per la maggior parte decorati da splendidi affreschi. Nel 1287 giunsero le orde di mongoli che dettero alle fiamme la città; gran parte degli edifici, in legno, andarono bruciati. Ciò che non fecero i mongoli lo fece il terremoto del 1975, e dell'antico splendore oggi restano solo gli edifici in pietra. Subito dopo la prima colazione si approfitta

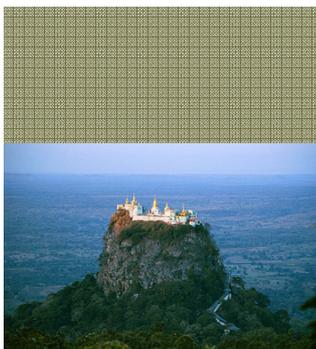
delle ore più fresche della giornata per la visita di **Bagan**, la località più affascinante della Birmania. Si pensa che probabilmente qui siano stati costruiti più di 13.000 tra templi, pagode e altre strutture religiose; ora ne rimangono circa 2.000. Un patrimonio unico, tra i siti archeologici più significativi del Sud-Est asiatico e del mondo. Nel 2002 le è stato conferito lo status di Patrimonio dell'Umanità. Due dei principali tipi di strutture architettoniche storiche si trovano nella zona di Bagan. La pagoda, o *stupa* (in birmano Zedi,) è uno dei principali monumenti buddhisti. Originariamente un cumulo di pietre, è diventato un monumento funebre, poi ha acquisito il simbolismo cosmico del Buddha. L'altra è il tempio, o *pahto*, che può assumere una varietà di forme. I templi (gu) sono stati ispirati

dalle grotte scavate dai buddhisti nella roccia in India. Erano edifici più grandi e multi-piano, luoghi di culto che comprendevano corridoi riccamente affrescati con immagini sacre e statue. Non potrà mancare una sosta presso il colorato **mercato di Nyaung-oo**, molto animato nelle ore mattutine, quindi visita della splendida **Shwezigon pagoda**, il cui stupa a forma di campana è diventato il prototipo per tutte le altre pagode in Birmania; seguirà la visita ad altre pagode e templi tra i più importanti e scenografici, e alla fabbrica della bellissima lacca, tipica di Bagan. Visita del **tempio di Ananda**, del particolare tempio Manuha, fino a concludere con un indimenticabile tramonto panoramico all'alto di una pagoda. Pranzo e cena in ristorante locale. Pernottamento in hotel.



## 8° giorno

### Bagan – escursione al Monte Popa



La mattina sarà dedicata alla visita del **Monte Popa**, una vetta solitaria, definita l'Olimpo di Myanmar; si erge a 1.520 m.s.l.m., ed è il nucleo di un vulcano spento. Il nome Popa deriva da un termine sanscrito che significa fiore. Sulla cima del monte sorge un complesso di monasteri, stupa e templi raggiungibile percorrendo un tortuoso passaggio coperto di 730 gradini.

Il Monte è la sede dei Nat, guardiani di derivazione animistica che offrono protezione, e ne costituisce la sede principale di culto. La vista che si coglie dall'alto è spettacolare. Pranzo in ristorante. Rientro a Bagan e, se il tempo a disposizione lo consente, visita del tempio di Thatbyinnyu. Il suo nome significa "onnisciente", uno degli attributi del Buddha. Innalzato a metà del XII sec. da Alaungsithu

raggiunge i 60 m. d'altezza ed è uno degli edifici più alti della piana. Si dice che la piccola pagoda adiacente, la Tally, sia stata costruita mettendo da parte un mattone per ogni diecimila usati nella costruzione di Thatbyinnyu. Visita di altri templi maestosi, e del villaggio di Minnanthu con i templi affrescati internamente. Cena e pernottamento.

## 9° giorno

### Bagan / Yangon



*Ed ecco ergersi all'orizzonte un mistero dorato, una splendida, luccicante meraviglia che fiammeggiava sotto il sole, con una forma che non era quella di una cupola musulmana, né di una guglia di un tempio hindu. "Quella è la vecchia Shwedagon" disse il mio compagno di viaggio. La cupola dorata rispose "Questa è la Birmania, e sarà diversa da ogni altra terra che tu possa aver conosciuto"*

Rudyard Kipling  
Letters from the East  
(1898)

Trasferimento in aeroporto e volo per **Yangon**. Arrivo e trasferimento all'hotel Sedona 5\*, quindi inizio del tour della ex-capitale birmana, fondata nel 1755, una delle più affascinanti città asiatiche. Fino al 2006 Yangon era la capitale del Paese, prima che questa venisse spostata ufficialmente a Naypyidaw, una città costruita dal nulla, centinaia di chilometri più a nord e in mezzo alla giungla tropicale. Yangon rimane comunque uno dei centri commerciali più importanti, grazie anche al fatto che gran parte delle esportazioni e delle importazioni passano attraverso il porto fluviale di Thilawa,

il più grande e trafficato della Birmania. La città, bagnata da fiumi e con due laghi, parchi ombrosi e viali alberati dai quali sveltano i pinnacoli delle numerose pagode disseminate ovunque, ha sei milioni di abitanti di etnie birmane diverse, che convivono pacificamente insieme a indiani e cinesi, ed è un affascinante misto di costruzioni di diversi stili: inglese del periodo vittoriano, cinese, birmano, indiano. Le visite, con seconda colazione in ristorante locale in corso di visite, includono tra l'altro: il gigantesco **Buddha sdraiato** e la **pagoda Shwedagon**. Nel 1920 Somerset Maugham la descriveva così: "La Shwedagon si erge

superba, luccicante nel suo oro, come una improvvisa speranza nella notte scura dell'anima". Una miriade di piccole pagode, templi, reliquari, padiglioni e statue, fanno da cornice al possente stupa centrale, che si innalza per quasi cento metri, interamente ricoperto da lamine d'oro, ed impreziosito di gemme e diamanti nell'ombrello sulla cima. La grande pagoda Shwedagon è chiamata anche "la montagna d'oro", coperta da 2 tonnellate d'oro, è visibile da tutta la città.

Rientro in hotel per la cena.

## 10° giorno

### Yangon / Bangkok

Prima colazione.  
Proseguimento delle visite della città di Yangon, con particolare riferimento al centro storico coloniale e sosta per un piacevole shopping al **Bogyoke Aung San Market**: inaugurato nel 1926 contiene quasi duemila negozietti che vendono oggetti di lusso e di uso quotidiano. Seconda colazione in ristorante.

Nel pomeriggio, trasferimento in aeroporto per la partenza alle ore 19.50 con volo Thai per Bangkok.  
Nel cuore, tanti,

indimenticabili ricordi della Birmania e della sua gente ospitale. Arrivo a Bangkok alle 21.45 locali.



## 11° giorno

### Bangkok / Milano



Coincidenza per Milano alle ore 00.35. Pasti, pernottamento ed intrattenimento a bordo. Arrivo a Malpensa previsto per le ore 07.10 locali.