



SRI LANKA

NATURA, CULTURA E SPIRITALITA'

10 giorni e 9 notti



ITINERARIO DI VIAGGIO

Giorno 1 - Arrivo, Kurunegala e Dambulla

Al vostro arrivo all'aeroporto Internazionale di Colombo, sarete accolti dal vostro autista che vi accompagnerà al vostro hotel a Dambulla. Durante il tragitto verso Dambulla, farete la prima sosta a Kurunegala. Qui farete una passeggiata lungo le sponde del lago, proprio come fanno i Cingalesi e potrete iniziare ad assorbire gli odori ed i colori di questo nuovo paese.
Arrivo a Dambulla, check-in in hotel e pernottamento.



Giorno 2 - Roccia di Sigiriya e Safari nel Parco di Minneriya (colazione)

Prima colazione in hotel e partenza per la visita alla maestosa Roccia di Sigiriya, una delle otto meraviglie del mondo antico. Questa imponente formazione rocciosa alta 360 metri ospita le rovine di un antico complesso di palazzi sulla sua sommità. Avrete l'occasione di esplorare i giardini, le piscine e gli affreschi ben conservati che adornano le pareti rocciose, tra cui le famose "ragazze celesti", affreschi di donne nubili. La salita alla sommità offre una vista panoramica spettacolare sulla campagna circostante. Nel pomeriggio, vivrete l'emozione di un safari nel Parco Nazionale di Minneriya, famoso per i suoi grandi branchi di elefanti. A bordo di una jeep 4x4 autorizzata ed accompagnati da una guida locale, potrete osservare da vicino questi maestosi animali, insieme a bufali, cervi, macachi e molti altri animali selvatici. Il parco è anche un paradiso per gli amanti del birdwatching, con numerose specie di uccelli come buceri, aironi e pappagalli. Rientro in hotel per il pernottamento.

Giorno 3 - Polonnaruwa e visita al villaggio rurale (colazione)

Prima colazione in hotel e visita al distretto di Polonnaruwa, l'antica capitale dello Sri Lanka che ospitò la residenza dei re cingalesi dall'XI secolo al XIII secolo. Il sito di Polonnaruwa è un vero e proprio tesoro archeologico, con i suoi 122 ettari di estensione e numerosi monumenti ben conservati che riflettono l'influenza indiana nello stile architettonico. Durante l'esplorazione del sito, potrete ammirare la camera del consiglio reale, con i suoi tre livelli e le sculture di leoni che la caratterizzano. Visiterete anche "il Quadrangolo", il cuore sacro e culturale della città, dove si trovano edifici importanti come il Thuparama, il Vatadage e l'Hatadage, che un tempo custodiva la reliquia del dente di Buddha. Non perdete l'opportunità di ammirare i tre Buddha di Gal Vihara, scolpiti in una parete di roccia e rappresentati in posizioni diverse: il primo seduto nella posizione di meditazione, il secondo in piedi con le braccia incrociate che simboleggiano l'illuminazione, ed infine l'ultimo sdraiato nel nirvana.

Nel pomeriggio, vi immergeremo nella vita rurale visitando un villaggio tradizionale. Il viaggio sarà un'avventura, con un passaggio in tuk-tuk e una traversata in canoa sul lago. Una volta arrivati, potrete imparare a cucinare piatti tipici dello Sri Lanka e partecipare ad una degustazione di cibo locale. Gli agricoltori del villaggio vi mostreranno come si pianta e raccoglie il riso, e come si macina per ottenere la farina. Avrete anche l'opportunità di preparare alcuni deliziosi rottis, piccole torte di riso o farina di grano, e di scoprire i segreti della cucina cingalese.

A fine giornata, rientro in hotel per il pernottamento.

Giorno 4 - Tempio d'oro di Dambulla, Tempio di Aluvihare a Matale e Kandy (colazione)

Prima colazione in hotel e partenza per la visita al Tempio d'oro di Dambulla, un sito dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Situato su uno sperone di granito nel cuore del Triangolo Culturale, questo tempio presenta i dipinti rupestri meglio conservati del loro genere in Sri Lanka. Le statue del Buddha, alcune delle quali raggiungono i 15 metri di altezza, sono rappresentate in diverse posture e sono state scolpite e dipinte nel corso dei secoli. Gli affreschi che adornano le pareti e i soffitti delle caverne coprono una superficie di circa 2.100 metri quadrati e raffigurano scene della vita del Buddha.



Dopo aver esplorato il Tempio di Dambulla, vi dirigerete verso la città di Kandy, facendo tappa lungo la strada in un Giardino delle Spezie. Qui potrete scoprire le piante e gli alberi utilizzati per produrre le differenti spezie e imparare come vengono impiegate nella cucina e nell'antica medicina naturale dell'Ayurveda. La prossima tappa sarà il Tempio di Aluvihare, un importante sito buddista situato a Matale. Questo tempio rupestre è famoso per essere il luogo in cui fu codificato il Canone Pali, il testo sacro del buddismo Theravada. Il tempio ospita numerose statue del Buddha ed affreschi che narrano episodi della vita del Buddha e della storia buddista, e rappresenta un importante sito storico e culturale per comprendere la diffusione e l'evoluzione del buddismo nello Sri Lanka. Una volta arrivati nella città di Kandy, verrete accompagnati in hotel per il pernottamento.

Giorno 5 - Giardini Botanici Reali di Peradeniya, Tempio del Dente, visita alla città ed al mercato di Kandy (colazione)

Prima colazione in hotel e partenza per la visita dei Giardini Botanici di Peradeniya, uno dei più famosi e visitati del paese. Si tratta di uno dei più grandi giardini dello Sri Lanka e ospita più di 4000 specie di piante e alberi. Potrete passeggiare lungo il fiume Mahawelli, ammirando la bellezza di alberi secolari, palme dalle forme strane, piante ayurvediche e la famosa collezione di orchidee. Dopo aver esplorato i giardini, vi dirigerete verso il centro di Kandy per visitare lo Sri Dalada Maligawa, noto anche come Tempio del Dente. Questo importante sito buddista è famoso per ospitare una reliquia sacra: un dente di Buddha. Il tempio è meta di pellegrinaggio per i buddisti di tutto il mondo e rappresenta un importante centro spirituale e culturale. Il complesso templare, con le sue statue, affreschi e architettura tradizionale singalese, è inserito in un contesto suggestivo, circondato da piantagioni di tè tropicali e dal lago di Kandy. La storia del dente di Buddha è affascinante: dopo la cremazione del Buddha, i suoi quattro denti canini furono recuperati dalle ceneri e considerati reliquie sacre. Il quarto dente, la reliquia del dente del Kalinga, è oggi custodito nel Tempio del Dente e viene celebrato durante la processione annuale di Esala Perahera, una delle feste più importanti del paese.

Infine, farete una passeggiata tra le vie della città di Kandy, immergendovi nella sua ricca storia e cultura. Il mercato di Kandy è un altro punto di interesse, dove potrete trovare prodotti locali come spezie aromatiche, frutta fresca e tessuti colorati, e scoprire l'artigianato locale, come la lavorazione del legno e la produzione di maschere tradizionali.

Rientro in hotel per il pernottamento.

Giorno 6 - Cascate di Ramboda, Nuwara Eliya e degustazione e produzione del tè (colazione)

Quest'oggi, dopo la prima colazione in hotel, vi incamminerete verso la stazione montana di Nuwara Eliya (2.000 m) e durante il tragitto osserverete estese piantagioni di tè, ma la prima fermata sarà alle cascate di Ramboda. Con un'altezza di circa 109 metri, queste cascate sono una delle più alte e spettacolari del paese. L'acqua scende impetuosa tra la vegetazione lussureggianti, creando un'atmosfera suggestiva e fresca, ideale per una breve sosta durante i viaggi nella regione montuosa. La vista delle cascate è particolarmente incantevole durante la stagione delle piogge, quando il flusso d'acqua è più abbondante.

La tappa successiva sarà per visitare una fabbrica di tè nella zona di Blue Field. Qui potrete scoprire come viene lavorato il famoso tè di Ceylon, immergervi nell'affascinante mondo del tè, scoprendo i segreti della sua produzione e degustando alcune delle varietà più preggiate. Le piantagioni di tè di questa regione sono famose per la produzione di tè di alta qualità, coltivati



nelle fertili terre e nel clima ideale delle colline. Durante la visita, avrete l'opportunità di vedere da vicino le fasi della produzione del tè, dall'appassimento delle foglie alla fermentazione e all'essiccazione, e di comprendere l'importanza della lavorazione artigianale. La degustazione vi permetterà di apprezzare i diversi aromi e sapori che caratterizzano i tè locali, un'esperienza sensoriale unica che vi farà comprendere perché lo Sri Lanka è famoso in tutto il mondo per la sua produzione di tè di alta qualità. Sarà un'occasione per scoprire una parte fondamentale dell'economia e della cultura locale. Infine giungerete finalmente a Nuwara Eliya, la piccola Inghilterra come la chiamavano gli inglesi, dove si possono vedere vecchi edifici e respirare ancora l'atmosfera di allora. Un esempio di questo è il Golf Club o l'Hill Club. Questa cittadina adagiata sulla sponda del lago Gregory si narra sia stata fondata da un paio di ufficiali britannici apparentemente persi durante una caccia agli elefanti. Avrete l'occasione di visitare la città e fare una rilassante passeggiata attorno al lago. Alla fine di questa giornata verrete accompagnati in hotel dove pernosterete.

Giorno 7 - Treno da Nanu Oya a Ella e Piccolo Adam's Peak – Ella (colazione)

Dopo la prima colazione in hotel, vi attenderà un emozionante viaggio in treno dalla stazione di Nanu Oya di Nuwara Eliya a Ella. Il viaggio, della durata di circa 3 ore, vi condurrà letteralmente attraverso le nuvole, in un indimenticabile panorama di piantagioni del tè, boschi di eucalipto, villaggi locali dove le basse nuvole si aggiungono a questo bellissimo scenario. La rete ferroviaria dello Sri Lanka fu inizialmente introdotta dal governo coloniale britannico nel 1864, principalmente per trasportare il tè ed il caffè dalla regione collinare in luoghi come Nuwara Eliya alla capitale Colombo. I vecchi treni di quel tempo sono ancora conservati e funzionano perfettamente. Una volta arrivati alla stazione di Ella potete effettuare diversi trekking circondati da picchi montagnosi, cascate e bellissimi panorami. Nello specifico oggi vi dedicherete alla scalata del Little Adam's Peak o il piccolo Picco di Adamo. È una semplice passeggiata intorno ai campi di tè per godersi l'immensità delle montagne in questa parte dell'isola. Farete una breve ma piacevole passeggiata attraverso la tenuta del tè della Greenland per raggiungere la salita principale. La vista dalla cima sono un panorama spettacolare a 360 gradi con nuvole che rotolano dentro le maestose vallate.

Alla fine di questa giornata verrete accompagnati al vostro hotel ad Ella per il pernottamento.

Giorno 8 - Ponte dei 9 Archi e Safari nel Parco Nazionale di Yala (colazione)

Dopo la prima colazione in hotel, oggi visiterete il Ponte dei 9 Archi, situato nella città di Ella. Si tratta di una delle attrazioni turistiche più apprezzate del paese. Costruito nel 1921 durante l'era coloniale britannica, questo ponte ferroviario in pietra e mattoni è noto per la sua architettura unica e la sua bellezza naturale. Il ponte scavalca una lussureggianti gola tra le colline, offrendo una vista incantevole sulle piantagioni di tè e la giungla circostante. Con i suoi 9 archi, è un esempio di ingegneria e costruzione distintiva, ed è stato restaurato diverse volte per garantirne la sicurezza e la stabilità. Successivamente vi addentrerete nel cuore del Parco Nazionale di Yala per un entusiasmante safari. Questo parco ospita la più alta concentrazione di leopardi al mondo, poiché non hanno predatori. Inoltre, potrete osservare molti elefanti, coccodrilli, bufali, orsi neri e molti altri animali. Rientro in hotel e pernottamento.



Giorno 9 - Kataragama, Centro di recupero delle tartarughe, Forte di Galle e Unawatuna (colazione)

Prima colazione in hotel e visita alla cittadina di Kataragama. Si tratta di una città sacra nello Sri Lanka, considerata un importante luogo di pellegrinaggio per buddisti, indù e la popolazione indigena Vedda. La città ospita il famoso tempio di Kataragama, dedicato al dio Skanda Kumara, noto anche come Kataragama deviyo, e la stupa buddista Kiri Vehera, costruita nel VI secolo a.C. dal re Mahasena. Successivamente visiterete un vivaio di tartarughe. Ancora una volta i bambini si divertiranno e impareranno a conoscere la variegata fauna che ha questo paese, ma questa volta con le simpatiche tartarughe. A Ceylon ci sono 4 specie di tartarughe marine: Green, Loggerhead, Hawksbill e Olive Ridley. In questo centro di recupero vengono raccolte le uova deposte dalle tartarughe marine ed incubate in condizioni controllate per proteggerle dai predatori e dalle minacce umane. Una volta nate, le tartarughe vengono rilasciate in mare, aumentando le loro possibilità di sopravvivenza. Questi centri educano anche la comunità locale sull'importanza della conservazione delle tartarughe marine e promuovono pratiche di pesca sostenibile e riduzione dell'inquinamento plastico. Visitare questi vivai offre l'opportunità di conoscere meglio il ciclo di vita delle tartarughe e il lavoro svolto per proteggerle.

L'ultima tappa di questa giornata sarà il Forte di Galle. Questa fortezza che si affaccia sul mare è il centro storico coloniale meglio conservato del paese. Venne chiamata dai portoghesi Galle ascoltando cantare un gallo. È senza dubbio la città più bella dello Sri Lanka, un posto ideale per passeggiare all'ombra degli alberi o in riva al mare. Inoltre, sono presenti molti caffè, ristoranti e negozi. Trasferimento nel vostro hotel ad Unawatuna. In questa cittadina balneare si possono incontrare vari ristoranti, caffè, hotel, negozi e bar sulla spiaggia. Pernottamento in hotel.

Giorno 10 - Unawatuna, Colombo e rientro in Italia (colazione)

Prima colazione in hotel e visita alla pittoresca località balneare di Unawatuna, nota per la sua spiaggia di sabbia dorata e le acque cristalline. Questa destinazione è ideale per chi cerca relax e divertimento al mare, con opportunità di nuoto, snorkeling e immersioni per esplorare la ricca vita marina. La spiaggia è circondata da palme e offre una vista spettacolare sul tramonto. Unawatuna è anche famosa per la sua vivace vita notturna, con numerosi ristoranti e bar che servono piatti locali e internazionali. Inoltre, la località offre diverse attività come kayak, paddleboard e tour in barca per esplorare le zone costiere limitrofe.

Successivamente farete una visita alla città di Colombo, la capitale commerciale dello Sri Lanka. Si tratta di una città vibrante e cosmopolita che offre un'esperienza unica ai visitatori. La città è un mix di architettura coloniale, edifici moderni e mercati tradizionali, dove è possibile scoprire la ricca storia e cultura del paese. I luoghi da visitare includono il Museo Nazionale, che ospita una vasta collezione di artefatti storici e culturali, e il Tempio Gangarama, un importante sito buddista con una storia ricca e affascinante. Il mercato di Pettah è un altro punto di interesse, dove si possono trovare prodotti locali, tessuti e souvenir. Al termine della visita, verrete accompagnati all'aeroporto internazionale di Colombo, in tempo per prendere il vostro volo di rientro in Italia.



ALLOGGI

Giorni da 1 a 3: *Dambulla, Kassapa Lions Rock o similare*

Giorni 4 e 5: *Kandy, Mount Blue Kandy o similare*

Giorno 6: *Nuwara Eliya, Heaven Seven o similare*

Giorno 7: *Ella, BBQ Hub Ella o similare*

Giorno 8: *Yala, Tamarind Lake Hotel o similare*

Giorno 9: *Unawatuna, Thaproban Beach Hotel o similare*

TIPOLOGIA CAMERE

Camere doppie, triple, disponibilità di letto aggiuntivo. Quadruple non disponibili, per famiglie di 4 persone verranno assegnate due camere doppie.

INFO UTILI

- Passaporto con validità residua di almeno sei mesi e con almeno due pagine bianche consecutive per il visto e timbri.
- Il visto d'ingresso è obbligatorio e si può richiedere online tramite il portale web www.eta.gov.lk.
- Viaggio consigliato per bambini dai 5 anni in su.

INCLUSO

- Tutti gli alloggi (vedi sopra)
- Incontro ed assistenza in aeroporto
- Tutte le attività in programma
- Tutte le visite come indicato nel programma con guida parlante italiano in gruppo
- Trasferimenti via terra
- Ingressi a tutti i monumenti, templi e parchi nazionali inclusi nel programma
- Pasti specificati nel programma



NON INCLUSO

- Voli internazionali
- Visto di ingresso per lo Sri Lanka
- Alloggi aggiuntivi all'inizio ed alla fine del tour
- Supplemento camera singola
- Spese personali
- Assicurazione di viaggio
- Bevande alcoliche ed analcoliche
- Mance
- Tutto ciò non espressamente indicato alla voce "incluso"

MODALITÀ DI PRENOTAZIONE

- Caparra: 10% al momento dell'inserimento della richiesta di prenotazione.
- Acconto: 30% al momento della conferma della prenotazione.
- Saldo: 60 giorni prima della data di arrivo.

POLICY DI CANCELLAZIONE

- Date e nomi non modificabili
- Penale 10% fino alla nostra ri-conferma di prenotazione
- Penale del 30% dalla conferma a 60 giorni prima della partenza
- Penale del 100% da 60 giorni prima della partenza