

# BIRMANIA



Dal 28 DICEMBRE 2019  
al 10 GENNAIO 2020

Il paese più mistico ed autentico dell'Estremo Oriente.  
Terra di mille pagode, di risaie e monasteri, dove ancora  
oggi la vita di tutti i giorni è scandita dagli antichi rituali  
buddhisti.

La Birmania è davvero uno dei pochi paesi del continente  
asiatico a non aver subito, fino ad ora, una marcata  
occidentalizzazione.

**HOLIRAM**  
TRASFORMA IL TUO VIAGGIO

**PETRARCA TOURS**  
travel agency  
time to move

# DATE DEL TOUR

**Partenza il 28 DICEMBRE 2019**  
con volo di linea da Venezia

**Ritorno il 10 GENNAIO 2020**  
con volo di linea da Yangon



## QATAR AIRLINES

28 Dic	Venezia	15:55
29 Dic	Doha	02:00
29 Dic	Bangkok	16:50
	Yangon	17:45

## QATAR AIRLINES

10 Gen	Venezia	12:35
	Doha	08:10
10 Gen	Yangon	01:05

# HOLIRAM

TRASFORMA IL TUO VIAGGIO

**HOLIRAM** è un Progetto di Travel Design creato da professionisti specializzati in settori diversi: **Cecilia Gandolfi**, insegnante di Yoga, founder di Holiram e Mappamundi Yoga, esperta India e Sud Est Asiatico; **Lara Magliocchetti**, insegnante di Yoga, esperta India e Sri Lanka, founder di Holiram; **Giuseppe Baio**, comunicazione digitale & coordinazione tecnica, nipponista ed esperto in storia dell'arte dell'Asia Orientale; **Marco Gottardello**, Marketing e project planner, esperto Sud America.

Il Progetto HOLIRAM promuove la **scoperta del mondo e dei popoli**, la trasformazione attraverso **viaggi spirituali, olistici e autentici**. Un'unione di esperienze selezionate da esperti delle culture locali di pratiche orientali, come lo **Yoga, Meditazione, discipline Olistiche**, per un'esperienza unica, sostenibile e solidale.

I viaggi creati da HOLIRAM con l'organizzazione tecnica dell'Agenzia di Viaggi Petrarca Tours hanno come scopo: l'**approfondimento della pratica dello Yoga** (e di altre discipline olistiche); l'**incontro con culture diverse** attraverso la realizzazione di attività tipiche locali; lo **scambio di informazioni** tra le diverse comunità incontrate. Il viaggio rappresenta una delle esperienze principali per conoscere a fondo noi stessi e l'altro, attraverso la pratica delle discipline proposte e la sperimentazione di attività culturali locali.

Tutti i viaggi sono **supervisionati da esperti viaggiatori**, che hanno soggiornato a lungo nei luoghi proposti, hanno incontrato la natura, l'arte e il popolo locale vivendo in prima persona le preziose esperienze condivise, per offrire un percorso fatto di conoscenza di nuovi mondi, di crescita personale e di trasformazione.

Per scoprire di più su HOLIRAM e sulle prossime destinazioni visita il nostro sito 🖱️ [www.holiram.com](http://www.holiram.com)

## SUPERVISORE ATTIVITÀ OLISTICHE HOLIRAM:



## Cecilia Gandolfi - Referente India e Sudest Asiatico

Nata col "gene del viaggiatore", si laurea a Bologna in Discipline dell'Arte, Musica e Spettacolo con una Tesi in Psicologia dell'Arte e parte per l'Asia. Lì si ferma e si forma a diretto contatto con i più importanti Maestri Indiani, Birmani e Tibetani contemporanei, visitando luoghi di antica saggezza universale che nutrono ed ispirano da secoli i ricercatori spirituali di ogni tempo e tradizione.

Lavora in India come insegnante di Yoga dove si reca periodicamente per corsi di aggiornamento, ritiri di meditazione e supervisione di gruppi di viaggiatori. Dal 1996 pratica Yoga ed è insegnante certificata di Hatha, Ashtanga Vinyasa, Vinyasa Flow e Sivananda Yoga.

È responsabile a Padova della Meditazione Vipassana, che pratica regolarmente secondo l'insegnamento del maestro S.N. Goenka.

Dal 2001 è Direttrice dell'Ass.ne Culturale MappaMundi che si occupa di formazione nel campo delle discipline yogiche, teatrali e di interesse sociale. Nel 2013 consegue il diploma di Master Gestal Counseling triennale presso Aspic, accreditato all'EAC (European Association for Counseling).

Realizza workshop, seminari e ritiri di Yoga, Meditazione e Crescita Personale, presso diverse associazioni italiane e straniere (Italia, Cambogia, Giappone, India, Francia, USA, Polonia, Portogallo, Thailandia).

# PROGRAMMA DI VIAGGIO



**HOLIRAM**  
TRASFORMA IL TUO VIAGGIO



## 1° GIORNO - 29 dicembre: arrivo a Yangon

---

Arrivo nel pomeriggio a **Yangon**. La nostra guida, che parla italiano, ci accompagnerà all'hotel per rinfrescarci.

Ripartiamo subito alla volta della **Pagoda di Shwedagon** il cuore del Myanmar Buddista, è oggetto di pellegrinaggi da tutta la Birmania.

Autentica **meraviglia architettonica**, da più di 2500 anni il **suo stupa dorato** alto quasi cento metri svetta verso il cielo e al calar del sole si **accende del color della fiamma**.

Lo stupa centrale è circondato da decine di intricati monumenti e statue decorate. Mischiandoci tra i fedeli a piedi nudi, vivremo in ammirazione e in silenzio questo **meraviglioso passaggio del giorno alla notte**.

## 2° GIORNO - 30 dicembre: Yangon - Hpa An

---

Partenza per **Hpa An**, capitale dello stato del Kayin, a circa 6 ore di viaggio in autobus dall'hotel. Sul percorso faremo visita alla storica città di **Bago**, antica capitale del regno di Hanthawaddy sotto la dinastia dei Mon e poi più volte capitale dell'impero birmano.

Visiteremo la **Pagoda di Shwemawdaw**, che contiene la statua di **Shwethalyang Buddha**, il Buddha Sdraiato più bello al mondo che dal 994 è adorato in tutto il paese.

Proseguendo per Hpa An, visiteremo le **grotte termali di Bayin Nyi**, decorate con statue del Buddha e famose per il potere curativo delle loro acque e il rigoglioso paesaggio circostante che ospita una **vivace comunità di macachi**. Nelle grotte termali, chi lo desidera, potrà dedicarsi ad un bagno terapeutico. Arriveremo in serata all'hotel a Hpa An.



A close-up photograph showing two hands clasped together. The hand on the right is older, with wrinkled, light brown skin and a small blue tattoo on the back. The hand on the left is younger, with smoother skin. They are positioned against a background of maroon fabric, likely a monk's robe. The lighting is soft, highlighting the textures of the skin and the fabric.

Elevare lo spirito in contatto con i monaci buddhisti e meditare con loro, in armonia.

Farsi leggere il futuro con i tarocchi, una tradizione antica in Myanmar.



### 3° GIORNO - 31 dicembre: Hpa An

Dopo la colazione visiteremo il mercato per mischiarci al colore locale. Successivamente faremo visita all'importante complesso di **grotte monumentali** di **Kawt Kun** e **Sadan**, letteralmente "popolate" da centinaia di statue di buddha e bodhisattva, miniature di stupa e decorazioni sacre di ogni genere in ogni anfratto e su ogni parete e che vi stupiranno con affacci spettacolari sulla natura circostante. Visiteremo anche il tempio rupestre di **Kaw Ka Taung**, a 12 km da Hpa An, meta della popolazione locale per le fresche acque che lo circondano. Dopo le visite alle grotte ci gusteremo il suggestivo tramonto dalla Pagoda **Shwe Yin Myaw** che si affaccia sul fiume con una **breve pratica di Yoga**, per poi tornare in albergo e prepararci per il cenone di capodanno.

### 4° GIORNO - 1 gennaio, Yangon - Mandalay

Torniamo verso Yangon attraversando la campagna con un trasferimento in autobus di circa 5 ore, ammirando la **vita nei villaggi**, tra risaie, bufali e verdissimi campi.

Avremo modo di fare una pausa nell'antica città di **Thaton**, che fu capitale dell'antico regno omonimo fino all'11° secolo, e osservarne i **resti archeologici**. Da Yangon prenderemo un breve volo (1h20) con destinazione **Mandalay**, dove raggiungeremo l'hotel in cui passare la notte.





## 5° GIORNO - 2 gennaio, Mandalay - Sagaing - Amarapura

Visita di **Mandalay**, l'ultima residenza della dinastia Konbaung prima che arrivassero gli inglesi più di 100 anni fa. Ammireremo la **Pagoda Kuthodaw** con le sue 729 lastre di marmo, il famoso Monastero dorato di **ShweNandaw** e l'immagine sacra di **Mahamuni Buddha**, la più importante dell'intero paese, ricoperta di oro puro. La statua, alta 4 metri, ha una struttura di bronzo, ma negli anni, migliaia e migliaia di devoti buddisti hanno ricoperto la statua di uno **strato di foglie d'oro** che in alcuni punti raggiunge i 15 centimetri.

Nel pomeriggio visiteremo le **colline di Sagaing**: pittoresco centro della vita Buddista. I fianchi delle colline sono costellati di pagode e monasteri. **Incontreremo le Monache**, conosceremo il loro stile di vita e avremo con loro uno scambio di domande e risposte sulla loro pratica.

Proseguiremo verso **Amarapura** "La città dell'Immortalità", importante centro buddista famoso per la sua folta comunità di monaci. Potremo ammirare un tramonto indimenticabile dal **ponte U Bein**, il più lungo ponte pedonale di teak al mondo. Attraverseremo infine il lago con piccoli **Sampan**, le imbarcazioni locali, e visiteremo la bianca pagoda di **Pahtodawgyi**, che sembra galleggiare sull'acqua. Dopo quest'ultima visita, ritorneremo all'Hotel per il pernottamento.

## 6° GIORNO - 3 gennaio, da Mandalay a Bagan

La giornata è dedicata interamente al **suggestivo viaggio in traghetto** da Mandalay a Bagan lungo il **fiume Irrawaddy**, il fiume più importante della Birmania, cogliendo attimi di vita lungo il suo corso e le sue sponde, **immersi nella natura incontaminata**.

La partenza è prevista alle 7 e arrivo alle 15 circa, a seconda delle condizioni del fiume. Arrivati all'Hotel a Bagan ci concederemo un po' di relax e serata libera.



Vivere in piena coscienza,  
rallentare il proprio passo  
e gustare ogni secondo  
ed ogni respiro.



## 7° GIORNO - 4 gennaio, visita a Bagan



**Bagan**, fondata nell'XI° secolo, è la più grande e la più bella città del Myanmar. È chiamata "**La città dei mille templi**" e, assieme a Angkor in Cambogia, è il più importante complesso archeologico di templi di tutta l'Asia Orientale e del mondo. Eviteremo il turismo febbrile, mostrandovi i templi e le pagode più belli, senza fretta e gustandocene nel dettaglio, scorrazzando con le nostre **biciclette elettriche, e praticando Yoga** all'ombra dei templi: **Shwezigon Paya**: uno dei più antichi zedi, imponente e bellissimo, con la sua forma a campana è stato modello per tutti gli altri stupa in Myanmar. Molto venerato in quanto dimora dei **37 Nat**, gli spiriti ancestrali. **Wetkyi-in ubyaukgyi**: tempio in stile indiano. Vedremo centinaia di coloratissimi affreschi che illustrano le **storie di Jataka**, una delle vite precedenti del Buddha. Visiteremo infine lo straordinario tempio di **Ananda Pahto**, considerato il più bello nella valle di Bagan. I suoi interni sono ricchi di decorazioni e ospitano 4 grandi statue in teak.

Nel pomeriggio ci mescoleremo al colore locale nel caratteristico villaggio di **Minnathu, fra case di legno e botteghe di artigiani**, per poi rientrare verso sera in Hotel.

## 8° GIORNO - 5 gennaio, viaggio da Bagan a Kalaw

In mattinata, prima della partenza per **Kalaw**. avremo del tempo libero per esplorare il **mercato di Nyaung U** e, durante il viaggio, lungo la salita nella verde e tranquilla regione collinare di **Kalaw** faremo tappa in un **piccolo villaggio** locale. Arrivo in Hotel per il pernottamento.



*"Bagan è uno di quei luoghi che ti rende fiero di appartenere alla razza umana"*

- Tiziano Terzani -



## 9° GIORNO - 6 gennaio, da Kalaw al lago Inle

**Kalaw** è una **Hill Station**, una piccola cittadina di montagna, immersa nella pace e nel verde, fondata in epoca coloniale dai funzionari britannici per sfuggire alla calura delle pianure.

Qui l'aria è fresca e pulita, l'**atmosfera tranquilla** e le colline verdi e ricche di interessanti e **facili trekking** fra i villaggi delle **minoranze etniche**.

Mezza giornata sarà dedicata a un trekking leggero che ci porterà a scoprire la vita locale delle etnie e la loro caratteristica cultura.

Nel pomeriggio ci muoveremo verso **Nyaung Shwe**, il villaggio più grande ed ex capitale del regno degli Shan, sul **lago Inle**.

Faremo una pausa per delle foto al caratteristico monastero di **Shwe Yana Pyay** prima di entrare nella città. Arrivo in Hotel per il pernottamento.



## 10° GIORNO - 7 gennaio, lago Inle



Escursione sul **lago Inle** un vero e proprio **mondo sospeso sull'acqua**.

Qui, in perfetta simbiosi con il lago, vive il popolo degli **Intha**. Proveniente dal sud del Myanmar, questo popolo ha realizzato un'insolita e aerea architettura di villaggi e giardini galleggianti collegati da leggerissime canoe. Gli Intha le governano con la tipica **remata con la gamba**: tenendosi in equilibrio su una gamba e legando l'altra al remo, **sospesi in equilibrio sull'acqua come eleganti fenicotteri**.

Dedicheremo un po' del nostro tempo allo spettacolare **mercato tribale itinerante** che ogni cinque giorni si sposta di villaggio in villaggio. Qui le tribù delle colline vengono a scambiare i raccolti trasportando cesti ricolmi e coloratissimi.

Visiteremo la grande **pagoda di Hphaung Daw U** con le statue dei 5 Buddha, meta di pellegrinaggio da tutta la regione.

Vedremo **i villaggi e i giardini fluttuanti sull'acqua** che circondano il lago, il monastero di **Nge Phe Chaung**, e osserveremo le meravigliose creazioni degli **artigiani del villaggio**, come i **cheroot**: gli enormi sigari arrotolati a mano.

Successivamente ci sposteremo in barca verso **Inn Dein**, nella parte ovest del lago, per goderci il tramonto in uno dei tragitti più scenici del lago Inle. Torneremo poi all'hotel per il pernottamento.



Viaggiare è il modo migliore  
per perdersi e poi ritrovarsi.



## 11° GIORNO - 8 gennaio, Lago Inle - Yangon



Breve volo fino a Yangon. Arrivati in città avremo modo di visitarne il centro, alla scoperta del mix tra la meravigliosa architettura e i luoghi più suggestivi, passando per i giardini di **Mahabandoola**, il monumento all'**indipendenza**, e lo **Strand Hotel**.

Saliremo sul tradizionale **treno circolare** locale, incontrando uomini che indossano il **longyi** - la tradizionale gonna, donne e bambini dal volto truccato con il **thanakha** - la pasta ricavata dalla corteccia dell'albero del sandalo - e nonnine che fumano gli enormi sigari **cheroot** o che masticano **betel** con un sorriso rosso vivo.

Visiteremo **Little India e China Town**: un'esplosione di colori tra ristoranti, templi e mercati a cielo aperto.

Rientro in hotel in serata a Yangon.

## 12° GIORNO - 9 gennaio, Yangon - Milano

In mattinata saremo accolti per la meditazione presso il centro **Shweminwon Sasana Yeiktha**. Visiteremo il **Buddha Chauk-htat-gyi**: un Buddha sdraiato di 70 metri di lunghezza, circondato da un bellissimo monastero.

Tempo libero al **Bogyoke Aung San Market**, mercato locale, dove poter fare qualche acquisto dell'ultimo momento di oggetti tradizionali di **artigianato** come lacche, gioielli, stoffe, vestiti. Il mercato ci darà soprattutto l'occasione per riempirci gli occhi della colorata folla locale, e della sua atmosfera di caotico **melting pot**.

Rientro in albergo per un po' di relax e per i preparativi alla partenza.

La giornata terminerà con il volo di ritorno da Yangon, volo internazionale SQ 1735, in partenza alle 17:35, ora locale.

**Rientro previsto a Venezia il 10 Gennaio alle 12.35**





# **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

## DOCUMENTI NECESSARI

**Passaporto e visto d'ingresso.** Per l'entrata in Myanmar è necessario essere in possesso di passaporto con validità residua di 6 mesi dal momento dell'arrivo, con 2 pagine consecutive libere e VISTO di ingresso da effettuare online autonomamente al sito <https://evisa.moip.gov.mm/> (circa €50) o per chi desidera da parte dell'agenzia Petrarca Tours al costo di €70 (vedi pag. seg.)

## FORMALITA' VALUTARIE E DOGANALI:

somme superiori all'equivalente di 5.000 dollari USA in contanti e 10.000 dollari USA in travellers cheques sono da dichiarare alle autorità doganali all'arrivo in aeroporto, mentre per l'esportazione di oggetti di grande valore o in grandi quantità è necessario acquisire un'autorizzazione della dogana prima dell'uscita dal Paese. Il Kyat Birmano non è convertibile all'estero, vige inoltre il divieto di esportazione di valuta dal Paese.

## FUSO ORARIO:

GMT +5,30 ore, GMT+4,30 quando in Italia vige l'ora legale

**VACCINAZIONI OBBLIGATORIE:** nessuna

**LINGUE:** La lingua ufficiale è il birmano. L'inglese è abbastanza diffuso nella classe medio-alta della popolazione.

**RELIGIONE:** Buddhista. Ma ci sono numerose comunità musulmane e cristiane.

## MONETA:

La valuta locale è il Kyat Birmano 1 euro circa 1714,39 kyat. Il cambio valuta è autorizzato solo all'aeroporto, nelle banche e nei negozi governativi. La moneta locale – non convertibile – ha corso legale esclusivamente in Myanmar ed è utilizzata per le spese in loco tranne che per l'acquisto dei biglietti aerei, sia interni che internazionali, che normalmente viene effettuato in dollari.

## HOTEL CHE CI OSPITERANNO:

**Yangon:** Chatrium Hotel - deluxe, 2 notti.

**Hpaan:** My Hpa An Residence by Amata - deluxe, 2 notti.

**Mandalay:** The Ritz Grand Hotel - deluxe, 2 notti.

**Bagan:** Amata Garden Resort - deluxe, 2 notti.

**Kalaw:** Dream Mountain Resort - deluxe, 1 notte.

**Lago Inle:** Ananta Inle Resort - deluxe - 2 notti.

## PER INFORMAZIONI:

Cecilia – Holiram tel. 3927417382 - [info@holiram.com](mailto:info@holiram.com)

### QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE :

- **Euro 3.290 per persona in camera doppia o tripla** (con base minima di 10 persone partecipanti al viaggio)
- Supplemento per la camera singola: Euro 500 per persona.

### ISCRIZIONE al VIAGGIO:

con acconto tramite bonifico bancario di € 1500,00, saldo entro il giorno 20/10//2019.

Il bonifico va intestato a PETRARCA TOURS SRL - INTESA SAN PAOLO SPA - IBAN IT86B0306912117100000000288

**Con la seguente Causale:** Viaggio di Natale Birmania 2019

**Penalità** in caso di recesso del partecipante: 70% fino a 30 giorni lavorativi prima della partenza - 100% da 30 giorni lavorativi al giorno stesso della partenza.

### LA QUOTA COMPRENDE:

- Volo di linea Venezia/Yangon in classe economy con un bagaglio da 23kg incluso, tasse aeroportuali.
- Sistemazione di 11 notti in camera doppia / matrimoniale / tripla con colazione inclusa negli hotels come da programma.
- N. 2 voli nazionali con compagnie aeree private, tasse aeroportuali incluse.
- Tutti i trasferimenti interni, le attività e le visite come di seguito specificato: bici elettrica a Bagan, bus da Bagan a Kalaw, barca da Mandalay a Bagan.
- Ingressi come da visite, servizi di battelli locali (Sampan) ad Amarapura, escursioni al Lago Inle, guida locale in inglese.
- Assistenza all'arrivo/partenza in italiano.
- Assistenza e supervisione di Cecilia Gandolfi di tutte le esperienze culturali e olistiche in loco.

### LA QUOTA NON COMPRENDE:

- **Supplemento Volo:** La tariffa del volo è aggiornata alla data del 24 aprile e può cambiare in ogni momento fino all'effettivo acquisto del biglietto stesso che avverrà una volta raggiunta la quota minima di partecipanti.
- Attività olistiche da pagarsi in loco (euro 195,00 a persona, da consegnare prima della partenza, durante l'incontro di consegna dei documenti di viaggio).
- Cassa Comune per pasti, mance e bevande.
- Visto di ingresso da effettuare online autonomamente al sito <https://evisa.moip.gov.mm/> (circa €50) o per chi desidera da parte dell'agenzia Petrarca Tours al costo di €70.
- Tutte le spese di natura personale come mance, portatori, lavanderia, tariffe della fotocamera ecc., check-in anticipato e check-out tardivo.
- Assicurazione "tutti i rischi" facoltativa contro le spese di annullamento viaggio, da fare eventualmente presso l'Agenzia Petrarca Tour €195.00.
- Tutti i costi addizionali dovuti ad imprevisti non imputabili alla ns. organizzazione, es.: cancellazioni dei voli, maggiorazioni delle tariffe, scioperi od altri eventi e calamità naturali, evacuazioni di emergenza, ecc.
- Tutto quello non specificatamente incluso nella clausola "la quota comprende".



PER RICEVERE ULTERIORI INFORMAZIONI SU QUESTO VIAGGIO:

**Cecilia** – Holiram, tel. 392.7417382 - [info@holiram.com](mailto:info@holiram.com)

PROGRAMMA E SUPERVISIONE DEL VIAGGIO  
A CURA DI **HOLIRAM**

PER INFORMAZIONI:

<https://www.holiram.com/contatti>

[info@holiram.com](mailto:info@holiram.com)

ORGANIZZAZIONE TECNICA  
A CURA  
DELL'AGENZIA VIAGGI **PETRARCA TOURS**

Riviera Tito Livio 10, Padova  
tel. 049 654788

[ferruccio@petrarcatours.it](mailto:ferruccio@petrarcatours.it)

**HOLIRAM**  
TRASFORMA IL TUO VIAGGIO

