



# SRI LANKA: TRA CITTÁ ANTICHE, LUOGHI SACRI E NATURA

**10 GIORNI / 8 NOTTI**

**Partenze Garantite 2024-2025**

Lo Sri Lanka, è una meta perfetta per chi ama la natura e le tradizioni. Quest' isola immersa nell' Oceano Indiano ha molto da raccontare e scoprirete le rovine delle civiltà del passato ad Anuradhapura, Polonaruwa e Sigiriya. La natura qui regna sovrana tra foreste tropicali e spiagge bianche incorniciate tra palme di cocco.



## **01 GIORNO:PARTENZA**

Partenza per lo Sri Lanka dall' Italia.

## **02 GIORNO: ARRIVO A COLOMBO**

Arrivo a Colombo. Dopo i controlli doganali ed i controlli di sicurezza, procederete verso l'area arrivi dove incontrerete la vostra guida / autista che vi accompagnerà per tutto il vostro soggiorno in Sri



Lanka. Se desiderate cambiare denaro in valuta locale, l'aeroporto è il luogo ideale, potrete trovare numerosi sportelli di cambio valuta con tassi competitivi e bancomat che accettano VISA & MasterCard. Partenza dall'aeroporto per raggiungere Dambulla / Habarana. All'arrivo, check-in presso Amaya Lake (o similare). Il pranzo a buffet verrà servito in hotel. Resto della giornata a piacere.

- **Attività opzionale** – Il parco nazionale di Minneriya è famoso per l'osservazione di grandi mandrie di elefanti asiatici nel loro habitat naturale. Il Parco Nazionale ideale da visitare dipende dai movimenti delle mandrie nel periodo scelto. Incontrare questi giganti a distanza ravvicinata è sicuramente un'esperienza indimenticabile. Oltre agli elefanti, Minneriya ospita diverse specie di uccelli come cicogne dipinte, pellicani e piccoli cormorani. A seconda degli avvistamenti del giorno, la vostra guida autista si metterà in contatto con i nostri esperti regionali e vi porterà in uno dei parchi della zona, che si trovano adiacenti l'un l'altro e permettono agli elefanti di vagare liberamente - Minneriya National Park, Hurulu National Park o Kaudulla National Park.

Rientro in hotel alle ore 19.00 circa. Cena e pernottamento in hotel.

### 03 GIORNO: RITIGALA - ANURADHAPURA

Questa mattina vi porteremo in un'escursione unica. Dopo la colazione, ci dirigiamo verso l'antico sito archeologico di Ritigala.

Storicamente, Ritigala era conosciuta come 'Aritta Pabbatha' (la montagna di Aritta). Intorno al III secolo a.C., Aritta, che fu il primo ministro del re Devanampiyatissa, che in seguito fu ordinato primo monaco dello Sri Lanka e divenne un Arahath, trascorse la sua vita monastica a Ritigala. Qui si possono ammirare molte rovine monastiche di pietre, terrazze, un ponte di pietra e resti di un gigantesco stagno in pietra costruito su un corso d'acqua. Oggi, questo eremo della foresta è la dimora di diversi monaci che usano grotte e tipi grezzi di abitazione come rifugio per la meditazione.

In viaggio ci fermeremo a casa di un medico che pratica tecniche ayurvediche tradizionali.

'Ayurveda' si riferisce al sistema tradizionale di medicina utilizzato nelle zone rurali dello Sri Lanka, utilizzando oli e balsami a base di ingredienti naturali di provenienza locale e utilizzando tecniche tradizionali di applicazione. Anche se Ayurveda ora è diventato estremamente popolare sia a livello locale che internazionale, soltanto alcuni medici ora seguono le tecniche e le tradizioni antiche ed oggi, avrete l'occasione unica di trascorrere del tempo con uno di loro. Incontriamo un medico ortopedico con radici profonde nell'Ayurveda, con antenati che risalgono a oltre 32 generazioni, tutti medici ayurvedici. Incontrerete pazienti che hanno viaggiato a lungo per vederlo, nella speranza di trovare una cura dove persino la medicina occidentale ha fallito. Durante il tragitto, avrete la possibilità di avere una breve interazione con i bambini locali, potrete trascorrere un po' di tempo nella scuola e condividere e insegnare loro qualche parola in italiano.

Proseguimento verso Anuradhapura. Il pranzo sarà servito in un ristorante locale ad Anuradhapura.

Visiteremo la città sacra di Anuradhapura, patrimonio mondiale dell'UNESCO e prima capitale dello Sri Lanka, (V secolo a.C. - IX secolo d.C.) il centro della civiltà buddista dell'isola e senza dubbio la città più grande dell'antico Sri Lanka.

Abbandonata in seguito ad un'invasione nel 993 d.C., questo sito patrimonio dell'umanità ospita alcuni dei più antichi santuari buddisti dell'isola - alcuni risalenti al III secolo a.C. Il bianco 'Dagabas' (reliquia) e



i monumenti abbelliti con sculture in pietra, i giardini, gli stagni e un superbo sistema di irrigazione di serbatoi e canali sono le principali attrazioni di Anuradhapura.

Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

#### **04 GIORNO: POLONNARUWA - SIGIRIYA**

Subito dopo la colazione, si parte per un piacevole viaggio in auto attraverso una riserva forestale fino alla città medievale di Polonnaruwa. Polonnaruwa è stata la seconda capitale dello Sri Lanka, governata dal re Vijayabahu dopo la distruzione di Anuradhapura nel 993. Oltre ai monumenti bramini costruiti dai Cholas, il sito comprende le rovine monumentali della favolosa "città-giardino" creata da Parakramabahu I nel XII secolo. La visita si articola in quattro parti, rendendo omaggio alla pianificazione strategica di questa città archeologica da parte dei suoi primi sovrani. Si inizia con il Palazzo del Re, che si erge ancora imponente dando un'idea della superiorità architettonica che esisteva già nell'antichità. Dopo una rapida visita al palazzo e ai bagni, visitiamo il Tempio delle Reliquie dei Denti, la magnifica Casa delle Immagini e lo storico "Watadage". La visita si conclude al tempio Gal vihara, dove si possono ammirare le imponenti statue di Buddha scavate nella roccia.

Biciclette a disposizione per chi desidera visitare i siti archeologici in modo originale.

Dopo la visita, in un ristorante rurale, gusteremo un pasto tradizionale dello Sri Lanka, cucinato a legna e servito su foglie di banano e pentole di argilla...

Si continua il viaggio verso Sigiriya.

All'arrivo, salita a Sigiriya, uno dei sette siti patrimonio dell'umanità presenti in Sri Lanka.

La fortezza rocciosa di Sigiriya, nota anche come "Lion Rock", fu costruita in cima a un masso nel V secolo ed è oggi patrimonio dell'umanità dell'UNESCO. Il re Kasyapa costruì questo incredibile palazzo di roccia nascosto con le sue guarnigioni protettive, un fossato pieno di coccodrilli e un complesso di giardini splendidamente conservati. Durante la salita, avrete la possibilità di conoscere le diverse leggende che circondano il magnifico palazzo. La salita consiste in circa 1200 gradini. La prima parte della visita consiste in una piacevole passeggiata attraverso i giardini. Ci sono due aree in cui è possibile fare una pausa durante la salita e godersi la splendida vista. Lungo il percorso incontreremo numerosi punti di interesse, tra cui grotte che furono utilizzate come rifugi, la parete di specchio, la grotta affrescata e le rovine del palazzo reale sulla cima della roccia. La durata della visita sarà di circa 1,5 - 2,5 ore a seconda del ritmo con cui si preferisce salire. Al rientro alla base di Sigiriya vi verranno offerti frutta fresca, acqua e asciugamani bagnati/asciutti per rinfrescarvi dopo la salita.

Il sito può essere goduto anche da color che non intendono salire sulla roccia, grazie ai meravigliosi giardini che lo circondano e ad un museo dove viene proiettato un video rappresentativo dell'intero sito.

Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

Visiteremo poi un meraviglioso lago, per un pomeriggio esclusivo in compagnia di un elefante dello Sri Lanka, con l'opportunità di nutrire e fare il bagno ad uno di questi giganti gentili. La visita inizia con un tragitto in imbarcazione tipica sulle acque del lago e dopo l'esperienza un trattore ci riporterà al nostro veicolo.





## **05 GIORNO: DAMBULLA – KANDY**

Questa mattina dopo la prima colazione, check-out e trasferimento a Kandy. Lungo la strada, visiteremo il Patrimonio dell'Umanità Dambulla, noto per i suoi templi - grotta riccamente dipinti.

I templi rupestri di Dambulla sono il più grande e meglio conservato complesso di templi rupestri in Sri Lanka, che si ergono a 160m sulle pianure circostanti con più di 80 grotte documentate nel complesso. Il sito è di particolare interesse per chiunque sia interessato all'arte storica, in quanto cinque delle grotte contengono antiche statue e dipinti relativi a Buddha e alla sua vita. La leggenda narra che il vaso sacro all'interno del tempio non si secca né trabocca mai, anche se è costantemente riempito da una piccola sorgente naturale proveniente dalla roccia stessa. La salita non è faticosa e può essere percorsa ad un ritmo tranquillo. Ci vogliono circa 30 minuti per percorrere 200 gradini. La guida accompagnerà gli ospiti durante la salita. Il momento migliore per visitare Dambulla è la mattina presto o il tardo pomeriggio per evitare il caldo. Sarà necessario coprire le ginocchia e le spalle - e accedere alle camere interne a piedi nudi o con i calzini.

Lo Sri Lanka è da tempo rinomato per le sue spezie. Fin dai tempi antichi, i commercianti provenienti da tutto il mondo hanno portato con loro la cucina tipica del loro Paese di origine, questo ha fatto sì che la cucina dello Sri Lanka diventasse un meraviglioso insieme di stili e tecniche differenti. I Singalesi utilizzano le spezie liberamente nei loro piatti e in genere non seguono una ricetta esatta. Alcune delle erbe e delle spezie sono utilizzate anche per gli scopi medicinali del metodo indigeno tradizionale denominato "Ayurveda".

Oggi visiteremo un giardino delle spezie privato. Qui, impareremo a conoscere chiodi di garofano, cannella, cardamomo, noce moscata, macis, pepe e molte altre come cacao e vaniglia. La guida spiegherà le diverse spezie e mostrerà come alcune di queste vengono coltivate, lavorate e applicate per scopi culinari e medicinali. Nella zona è stata istituita un'unità di trasformazione e formazione e gli agricoltori si sono riuniti in una cooperativa per garantire prezzi equi. Dopo una visita al giardino, potrete gustare un delizioso riso tradizionale e un pranzo al curry, arricchito con spezie locali. Se lo desiderate, avrete anche l'opportunità di partecipare a una dimostrazione pratica di cucina al giardino delle spezie prima di pranzo.

Proseguiremo poi verso Kandy, dove cenerete e pernatterete.

## **06 GIORNO: KANDY – NUWARA ELIYA**

Dopo la prima colazione, visitiamo gli imponenti Royal Botanical Gardens a Peradeniya.

I Royal Botanical Garden di Peradeniya è uno dei più grandi giardini botanici dell'isola e uno dei più belli in Asia. I giardini si trovano a un'altitudine di 460 metri sul livello del mare e sono circondati su tre lati dal fiume Mahaweli (il più grande fiume dello Sri Lanka). Prima di essere dichiarato Giardino Botanico, era un giardino di piacere per i re di Kandy e durante la Seconda Guerra Mondiale i giardini furono utilizzati come quartier generale del comando alleato per il Pacifico.

Successivamente, trasferimento a Nuwara Eliya con visita ad una piantagione / fabbrica di tè lungo il tragitto.

Visiteremo una fabbrica di tè locale nella zona e impareremo la storia del Ceylon Tea. Saremo guidati attraverso la lavorazione del tè e le sue tecniche e procedure di raccolta. Il tè è stato introdotto in Sri



Lanka a metà del XIX secolo e Nuwara Eliya è sempre stata la capitale del tè del paese. Sulla strada per raggiungere questa città coloniale, saremo in grado di vedere ettari e ettari di piantagioni di tè.

Durante la visita alla fabbrica del tè, impareremo come la foglia di tè verde cruda viene raccolta e poi successivamente convertita nel popolare prodotto marrone scuro attraverso il processo di essiccazione, taglio, laminazione e fermentazione. Avremo l'opportunità di imparare anche a 'degustare' correttamente il tè e di identificare le sottili differenze nelle varietà. Lo Sri Lanka è uno dei maggiori esportatori mondiali di tè e insieme alla cannella ha reso l'isola molto popolare!

Pranzo servito in un ristorante lungo il tragitto

Proseguiremo poi verso Nuwara Eliya per la visita della città.

Nuwara Eliya è conosciuta come la 'Piccola Inghilterra' dello Sri Lanka, sullo sfondo di splendide montagne, valli, cascate e piantagioni di tè. Si suppone che sia uno dei luoghi più freddi dell'isola, il clima è quello di un giorno di primavera inglese, anche se la temperatura scende leggermente verso sera. Tutto intorno a Nuwara Eliya, vedrete prove dell'influenza coloniale britannica, compresi edifici pubblici come l'ufficio postale, molti bungalow, cottage e hotel.

Check-in presso Jetwing St Andrews (o similari) per la cena e il pernottamento.

## **07 GIORNO: NUWARA ELIYA – ELLA - YALA**

Colazione in hotel. Check-out intorno alle ore 10.00 e trasferimento alla stazione di Nanu-Oya per il treno che vi condurrà a Ella.

Viaggiare in treno è probabilmente il modo più attraente per spostarsi nella lussureggiante campagna verde delle colline dello Sri Lanka.

Il tragitto in treno dà l'opportunità di ammirare paesaggi e panorami magici. Questo è forse anche uno dei modi migliori per incontrare i locali della zona che utilizzano il trasporto ferroviario su base giornaliera.

Pranzo al sacco.

Acquisteremo biglietti di seconda classe perché danno l'opportunità di aprire i finestrini – ideale per la fotografia. (i biglietti del treno sono soggetti a disponibilità)

La vostra guida autista nel frattempo raggiungerà la stazione ferroviaria di Ella con i bagagli e attenderà il vostro arrivo.

All'arrivo, godremo di una breve visita panoramica all'interno dei confini della città di Ella.

Successivamente procederemo verso Yala e check-in al Cinnamon Wild (o similari) per la cena e il pernottamento.

YALA - Benvenuti in un mondo senza regole, senza restrizioni... benvenuti a Yala - selvaggia, misteriosa e magica. Per secoli, questa incredibile destinazione è stata venerata come simbolo ineguagliabile della bellezza del deserto, della natura nella sua forma più pura e grezza. Probabilmente il posto migliore al mondo per avvistare leopardi, orsi bradipo, elefanti e molte specie di uccelli, Yala promette scoperte indimenticabili e avventure emozionanti.



## **08 GIORNO: YALA - GALLE**

Questa mattina, alle ore 05.45 circa lasceremo l'hotel dopo uno spuntino con Te e Caffè per un emozionante safari a Yala National Park, che vanta la più alta densità di leopardi in Asia ed è sede di innumerevoli specie di fauna selvatica.

Il Parco nazionale di Yala è costituito da foreste sempreverdi, boscaglie, praterie aperte, pozze d'acqua, lagune salmastre e foreste fluviali. Il variegato habitat di questo parco ospita un gran numero di mammiferi, come il cervo maculato, il sambhur, il cinghiale, il bufalo d'acqua e l'orso bradipo (in via di estinzione). Questo è anche uno dei luoghi migliori del Paese per ammirare l'elefante selvatico e il raro leopardo dello Sri Lanka, vantando una delle più alte densità di leopardi del mondo. Grandi pozze d'acqua e lagune sostengono l'alta densità di coccodrilli in via di estinzione. Si possono anche vedere grandi stormi di uccelli migratori e residenti: nel parco sono state registrate 142 specie di uccelli. Di particolare rilievo è la rara cicogna dal collo nero, il più grande volatile del Paese.

Rientro in hotel per la prima colazione. Alle ore 10.00 circa, partiremo da Yala per raggiungere Galle, uno dei porti commerciali più antichi dello Sri Lanka. Lungo la strada, avremo l'opportunità di vedere i famosi pescatori sui trampoli. Storicamente, questo pluripremiato borgo fortificato Patrimonio dell'Umanità fu un porto di scalo essenziale per i commercianti cinesi, persiani, arabi e indiani. Giavanesi e Sumatran vennero poi seguiti da Marco Polo nel 1299. I portoghesi arrivarono nel 1500 e costruirono un insediamento con un forte di palme e fango. Questo fu catturato dagli olandesi (e infine dagli inglesi) che aggiunsero grandi bastioni per proteggere la loro presenza. Le strade strette sono fiancheggiate da vecchie case che mostrano il patrimonio olandese e verande con pilastri. Gli uffici governativi rimangono in uso e la comunità è molto attiva - una città viva, nascosta all'interno delle mura fortificate di questa antica cittadella marittima.

Check-in presso The Heritage Galle Fort (o similari).

Risate, chiacchiere, pettegolezzi e sorrisi abbondano tra le mura del bastione. Esploriamo il forte, traboccante di monumenti, passeggiando davanti alla chiesa olandese, alla casa del governatore, ai magazzini di spezie, alla piazza di corte, al Kacheri o municipio, al faro e ai bastioni. Vicino alla vecchia moschea araba si possono vedere le strade che portano ai campi da cricket e la casa del giudice quartiere, circondata da antichi alberi di frangipani. Interessante la varietà di boutique esclusive da esplorare.

Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

## **09 GIORNO: GALLE – COLOMBO - NEGOMBO**

Colazione in hotel. Lasceremo Galle alle ore 13.00 circa e ci dirigeremo verso Colombo, la capitale commerciale dello Sri Lanka.

Colombo è affascinante, una miscela accogliente di passato e presente ed è il centro commerciale del paese. I coloni – portoghesi, olandesi e britannici hanno donato chiese e monumenti, nomi e religioni, costumi, cibo e influenze linguistiche. Passeremo accanto al Palazzo del Municipio, al Tempio di Gangaramaya, al Museo Nazionale di Storia Naturale, alla Piazza dell'Indipendenza e altri punti di interesse.

Il pranzo sarà servito in un ristorante locale a Colombo.



All'arrivo, breve giro intorno a Colombo insieme alla guida per ammirare i punti principali della capitale commerciale dello Sri Lanka.

Ci fermeremo all'Old Dutch Hospital per una tazza di tè serale. L'ospedale è stato magistralmente restaurato e ora ospita ristoranti, bar, boutique e spa. Costruito quattro secoli fa, l'edificio è un esempio lampante di architettura olandese orientale con soffitti alti, pareti spesse, ampie finestre e pavimenti in cotto.

Infine raggiungeremo Negombo (o pernosteremo a Colombo, presso The Kingsbury Hotel, o similari, a seconda dell' aeroporto di partenza del giorno seguente), dove faremo il check-in presso Jetwing Lagoon (o similari) per il pernottamento.

### 10 GIORNO: RIENTRO

Dopo la colazione, trasferimento in Aeroporto in tempo per il volo internazionale.

Trasferimento Negombo – Aeroporto – circa 30 minuti. Fine dei servizi. Rientro in Italia.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA:

<i>Periodo</i>	<i>Giorni</i>	<i>Prezzo base 2</i>	<i>Prezzo base 4/6</i>	<i>Formula</i>
01 Settembre 2024 – 31 Ottobre 2024	10	da € 1836	da € 1516	Aereo/Trasporto
01 Novembre 2024 – 19 Dicembre 2024	10	da € 2015	da € 1640	Aereo/Trasporto
20 Dicembre 2024 – 10 Gennaio 2025	10	da € 2347	da € 1972	Aereo/Trasporto
11 Gennaio 2025 – 30 Aprile 2025	10	da € 2146	da € 1771	Aereo/Trasporto

### LA QUOTA COMPRENDE:

- Trasferimenti aeroportuali all'arrivo e alla partenza
- 8 pernottamenti negli hotel menzionati (o similari), trattamento pensione completa fino al pranzo del 9° giorno
- Pasti come da programma ( 7 cene, 8 pranzi, 8 colazioni)
- Tour in veicoli con aria condizionata, a seconda delle dimensioni del gruppo
- Servizio di guida/autista parlante italiano fino a 05 pax – Servizio di autista e guida accompagnatrice per gruppi a partire da 06 pax.
- Tutti gli ingressi ai siti, le esperienze ed i pasti come da itinerario
- Posti Assegnati per il treno da Nuwara Eliya a Ella (i ticket verranno confermati ed emessi 21 giorni prima della corsa)



- Safari Privato in 4x4 a Yala National Park
- Ghirlanda di fiori all'arrivo.
- Borraccia in acciaio personalizzata e riutilizzabile (sterilizzata giornalmente e riempita nel veicolo).
- Tutte le tasse governative applicabili al momento.
- Tutte le tasse relative agli hotel e le tasse di soggiorno applicabili al momento.

#### **LA QUOTA NON COMPRENDE:**

- Early check-in e late check-out se applicabili.
- Visto d'ingresso in Sri Lanka.
- Spese personali / mance o altre spese non previste.
- Attività facoltative, pasti, bevande e supplementi aggiuntivi menzionati o non menzionati nel programma.
- Mance
- Qualsiasi altro servizio non menzionato in "cosa è incluso".

#### **NOTE:**

##### **Tariffe periodo 01 Settembre 2024 – 31 Ottobre 2024:**

- Il supplemento in camera singola è di € 424
- La riduzione in camera tripla è di € 22

##### **Tariffe periodo 01 Novembre 2024 – 19 Dicembre 2024:**

- Il supplemento in camera singola è di € 533
- La riduzione in camera tripla è di € 82

##### **Tariffe periodo 20 Dicembre 2024 – 10 Gennaio 2025:**

- Il supplemento in camera singola è di € 787
- La riduzione in camera tripla è di € 157
- Il supplemento obbligatorio per la cena di gala della vigilia di Natale è di € 92
- Il supplemento obbligatorio per la cena di gala di Capodanno è di € 120

##### **Tariffe periodo 11 Gennaio 2025 – 30 Aprile 2025:**

- Il supplemento in camera singola è di € 636
- La riduzione in camera tripla è di € 109



**Hotels previsti o similari:**

**GIORNO 1** > Dambulla – Amaya Lake, standard Villa

**GIORNO 2** > Dambulla – Amaya Lake, standard Villa

**GIORNO 3** > Dambulla - Amaya Lake, standard Villa

**GIORNO 4** > Kandy - Amaya Hills, deluxe room

**GIORNO 5** > Nuwara Eliya – Jetwing St Andrews, superior room

**GIORNO 6** > Yala -Cinnamon Wild, jungle Chalet

**GIORNO 7** > Galle – The Heritage Galle Fort, deluxe room

**GIORNO 8** > Negombo - Jetwing Lagoon, deluxe room OPPURE  
Colombo – The Kingsbury Hotel, deluxe room

**ATTIVITÀ OPZIONALI:**

- **Safari in 4x4 nel Parco Nazionale di Minneriya (1° giorno):** quota a persona € 80

