



SRI LANKA

TRA STORIA, NATURA E SPIRITUALITÀ

10 GIORNI

Lo Sri Lanka è una destinazione ideale per chi cerca un'esperienza autentica, immersa nella natura, nella spiritualità e nelle tradizioni locali. Quest'isola incastonata nell'Oceano Indiano custodisce rovine millenarie ad Anuradhapura, Polonnaruwa e Sigiriya, testimoni vive di civiltà antiche. Tra foreste tropicali e spiagge bianche bordate di palme da cocco, la natura si manifesta in tutta la sua forza: un invito a connettersi con i luoghi e le comunità che li abitano.



01 GIORNO: PARTENZA

Partenza per lo Sri Lanka dall'Italia.

02 GIORNO: ARRIVO A COLOMBO – DAMBULLA

Pasti inclusi: Pranzo e Cena

Cena e pernottamento: Standard Villa presso Amaya Lake (o simile)



Arrivo a Colombo. Dopo i controlli doganali e di sicurezza, verrete accolti all'area arrivi da una guida/autista locale, che vi accompagnerà per tutta la durata del viaggio.

Se desiderate cambiare denaro, l'aeroporto è il luogo più indicato: sono presenti numerosi sportelli di cambio valuta con tassi competitivi e bancomat che accettano Visa e Mastercard.

Partenza dall'aeroporto verso la zona di Dambulla/Habarana. All'arrivo, sistemazione presso hotel Amaya Lake (o struttura simile). Pranzo a buffet servito in hotel. Resto della giornata a disposizione per **attività opzionale***, esplorare o rilassarsi.

***Attività opzionale – Safari nei parchi nazionali di Minneriya, Hurulu o Kaudulla:** questi parchi ospitano mandrie di elefanti asiatici nel loro habitat naturale, oltre a numerose specie di uccelli come cicogne dipinte, pellicani e cormorani. Il Parco Nazionale ideale da visitare dipende dai movimenti delle mandrie nel periodo scelto. La vostra guida/autista sarà in contatto con gli esperti locali per valutare il parco più adatto da visitare in base agli avvistamenti della giornata.

Si tratta di un'esperienza unica, in piena armonia con la natura dello Sri Lanka e con il supporto di guide locali esperte. Rientro in hotel verso le 19:00. Cena e pernottamento.

03 GIORNO: RITIGALA – ANURADHAPURA

Pasti inclusi: Colazione, Pranzo e Cena

Cena e pernottamento: Standard Villa presso Amaya Lake (o simile)

Dopo colazione, partenza per un'escursione unica: la visita al sito archeologico di Ritigala. Storicamente conosciuta come *Aritta Pabbatha* ("la montagna di Aritta"), Ritigala fu, intorno al III secolo a.C., il luogo di vita monastica di Aritta, primo ministro del re Devanampiyatissa, divenuto successivamente il primo monaco dello Sri Lanka. Il sito ospita rovine monastiche in pietra, terrazze, un ponte di pietra e i resti di un grande stagno costruito su un corso d'acqua. Oggi, questo eremo della foresta è ancora abitato da monaci che vivono in rifugi semplici immersi nella natura, dedicandosi alla meditazione. Durante il tragitto, ci fermeremo a casa di un medico ayurvedico tradizionale, per conoscere da vicino questa antica pratica di guarigione naturale. L'Ayurveda è ancora oggi utilizzata nelle zone rurali dello Sri Lanka attraverso tecniche locali tramandate da generazioni. Anche se Ayurveda ora è diventato 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! Avremo l'occasione di incontrare un medico ortopedico i cui antenati, per oltre 32 generazioni, hanno esercitato questa medicina: un'occasione rara per osservare da vicino rituali terapeutici basati su ingredienti naturali – oli e balsami a base di ingredienti naturali di provenienza locale – e ascoltare le storie dei pazienti che viaggiano da lontano per ricevere queste cure. Procederemo poi verso Anuradhapura.

Tempo di trasferimento da Ritigala ad Anuradhapura: circa 1 ora.

Durante il percorso sarà possibile anche interagire con bambini del posto, visitando una scuola locale. Sarete invitati a trascorrere del tempo con loro, condividendo e gesti, in un piccolo scambio interculturale dal grande valore umano. Pranzo in ristorante locale ad Anuradhapura. Nel pomeriggio visiteremo la città sacra di Anuradhapura, patrimonio UNESCO e prima capitale dello Sri Lanka (V sec.



a.C. – IX sec. d.C.), centro della civiltà buddista dell'isola e una delle città più grandi dell'antico Sri Lanka. Abbandonata dopo un'invasione nel 993 d.C., oggi ospita alcuni dei più antichi santuari buddisti dell'isola, con dagoba bianchi, sculture in pietra, giardini, vasche e un complesso sistema di irrigazione con serbatoi e canali. Rientro in hotel per cena e pernottamento.

Tempo di trasferimento verso l'hotel: circa 1 ora e 30 minuti.

04 GIORNO: POLONNARUWA – SIGIRIYA

Pasti inclusi: Colazione, Pranzo e Cena

Cena e pernottamento: Standard Villa presso Amaya Lake (o similare)

Questa mattina, dopo la colazione, intraprenderete una passeggiata nel villaggio attraverso il Triangolo Culturale, immergendovi nella comunità locale. Sperimenterete una combinazione di trekking e giri sui trattori, comunemente usati dagli agricoltori locali, mentre esplorerete vivaci villaggi con case tradizionali, piccoli negozi e una scuola del villaggio. Scoprirete gli interni lussureggianti, dove riso e verdure prosperano nei pressi del bacino artificiale, o “wewa”, dove gli abitanti si dedicano alla pesca, al nuoto e al lavaggio dei panni. Più tardi, godrete di un giro panoramico in catamarano sul bacino idrico, navigando tra i villaggi mentre ammirate la vita quotidiana, l'avifauna e le ninfee in fiore. Concluderete la vostra avventura con un giro personalizzato in tuk-tuk verso una coltivazione di chena, dove sarete accolti con una bevanda rinfrescante di King Coconut o frutta di stagione, assaporando la calorosa ospitalità del contadino.

Successivamente, partirete per un piacevole viaggio attraverso una riserva forestale fino alla città medievale di Polonnaruwa.

Tempo di trasferimento da Dambulla a Polonnaruwa: circa 1 ora e 20 minuti.

Polonnaruwa fu la seconda capitale dello Sri Lanka, governata dal re Vijayabahu dopo la distruzione di Anuradhapura nel 993. Oltre ai monumenti braminici costruiti dai Chola, il sito comprende le rovine monumentali della favolosa “città-giardino” creata da Parakramabahu I nel XII secolo. La visita è articolata in quattro parti: il Palazzo del Re, il Tempio delle Reliquie dei Denti, la Casa delle Immagini e lo storico Watadage. La visita si conclude al tempio di Gal Vihara, con le imponenti statue del Buddha scolpite nella roccia.

Biciclette disponibili per chi desidera visitare i siti archeologici in modo alternativo.

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

Trasferimento da Polonnaruwa a Sigiriya: circa 1 ora e 15 minuti.

All'arrivo, salita alla roccia di Sigiriya, uno dei sette siti patrimonio dell'umanità presenti in Sri Lanka. La fortezza rocciosa di Sigiriya, nota come “Lion Rock”, fu costruita nel V secolo e presenta guarnigioni protettive, un fossato un tempo popolato da coccodrilli e splendidi giardini. La salita comprende circa 1200 gradini e inizia con una passeggiata tra i giardini. Lungo il percorso incontrerete grotte, la Parete dello Specchio, la grotta affrescata e le rovine del palazzo reale sulla cima.



Durata della visita: 1,5 – 2,5 ore, a seconda del ritmo. Al rientro alla base, verranno offerti frutta fresca, acqua e asciugamani rinfrescanti.

Chi non desidera salire può visitare i giardini e il museo.
Rientro in hotel per cena e pernottamento.

05 GIORNO: DAMBULLA – KANDY

Pasti inclusi: Colazione, Pranzo e Cena

Cena e pernottamento: Deluxe room presso Amaya Hills (o similare)

Dopo la prima colazione, check-out e trasferimento a Kandy. Lungo la strada visiterete il sito UNESCO di Dambulla, celebre per i suoi templi-grotta riccamente affrescati.

Trasferimento a Kandy: circa 2 ore e 30 minuti.

I templi rupestri di Dambulla costituiscono il più grande e meglio conservato complesso templare del paese, con oltre 80 grotte documentate. Cinque di queste ospitano statue e dipinti antichi dedicati al Buddha. La salita, di circa 200 gradini, richiede 30 minuti ed è accompagnata dalla guida. È necessario coprire ginocchia e spalle; l'ingresso alle camere interne avviene a piedi nudi o con calzini.

Successivamente visiterete un giardino delle spezie privato. Imparerete a conoscere cannella, chiodi di garofano, cardamomo, noce moscata, macis, pepe, cacao e vaniglia, con dimostrazioni sulle tecniche di coltivazione e sull'uso culinario e ayurvedico.

Pranzo tipico a base di riso e curry. Possibilità di assistere a una breve dimostrazione di cucina.

Proseguimento per Kandy, antica capitale del regno Kandyan e centro spirituale del buddhismo singalese. All'arrivo, check-in e relax. Alle 16:30 circa, partenza per un tour panoramico di Kandy: strada sul lago, piazza del mercato, negozi di Batik e gemme, e visita al Tempio della Sacra Reliquia del Dente, uno dei luoghi più venerati dello Sri Lanka.

Rientro in hotel per cena e pernottamento.

06 GIORNO: KANDY – NUWARA ELIYA

Pasti inclusi: Colazione, Pranzo e Cena

Cena e pernottamento: Superior room presso Jetwing St Andrews (o similare)

Dopo la colazione, visita ai Royal Botanical Gardens di Peradeniya, uno dei più prestigiosi giardini botanici dell'Asia, circondato dal fiume Mahaweli.

Poi trasferimento verso Nuwara Eliya, con visita lungo il tragitto a una piantagione e fabbrica di tè. Imparerete le tecniche di lavorazione del Ceylon Tea e parteciperete a una degustazione guidata.

Trasferimento complessivo: circa 2 ore e 30 minuti.



Pranzo in un ristorante lungo il percorso.

Arrivo a Nuwara Eliya, la “Piccola Inghilterra” dello Sri Lanka, celebre per il clima fresco e l’architettura coloniale. Check-in in hotel, cena e pernottamento.

07 GIORNO: NUWARA ELIYA – ELLA – YALA

Pasti inclusi: Colazione, Pranzo e Cena

Cena e pernottamento: Jungle Chalet presso Cinnamon Wild (o similare)

Dopo la colazione, check-out verso le 10:00 e trasferimento alla stazione di Nanu-Oya per il treno panoramico verso Ella. Viaggiare in treno è uno dei modi più autentici e affascinanti per attraversare le colline dello Sri Lanka: il paesaggio che scorre dai finestrini è una sequenza magica di piantagioni di tè, villaggi, foreste e vallate. Questa tratta è considerata una delle più belle al mondo. L’esperienza offre l’occasione di entrare in contatto con i passeggeri locali, che usano questo treno ogni giorno come mezzo di trasporto principale. I biglietti di seconda classe sono scelti appositamente per permettere di tenere aperti i finestrini, ideale per fotografare e sentire davvero il viaggio. Durante il tragitto sarà fornito un pranzo al sacco.

Durata del viaggio in treno: circa 3 ore.

All’arrivo, breve visita panoramica di Ella e trasferimento verso Yala (2 ore e 30 minuti). Check-in presso Cinnamon Wild. Cena e pernottamento.

08 GIORNO: YALA – GALLE

Pasti inclusi: Colazione, Pranzo e Cena

Cena e pernottamento: Deluxe room presso The Heritage Galle Fort

Alle 05:45 circa, partenza per un safari mattutino al Parco Nazionale di Yala.

 **YALA** – Benvenuti a Yala, un luogo remoto e selvaggio, dove la natura si manifesta nella sua forma più pura. Per secoli, questo territorio è stato considerato sacro e inaccessibile, abitato da animali iconici come leopardi, orsi labiati, elefanti e uccelli rari, tra cui la cicogna dal collo nero. Il Parco Nazionale di Yala è oggi una delle aree protette più ricche di biodiversità dell’intera Asia meridionale, e uno dei pochi luoghi al mondo dove si possono avvistare i leopardi con una certa facilità. L’atmosfera di Yala è qualcosa che rimane impresso per sempre.

Rientro per la colazione e, alle 10:00 circa, partenza per Galle.

Trasferimento Yala – Galle: circa 2 ore e 45 minuti.

Lungo il percorso, sosta per osservare i pescatori sui trampoli – una delle immagini più iconiche dello Sri Lanka. Questa tecnica di pesca, oggi in parte sostenuta anche dal turismo fotografico, ha origine nel secondo dopoguerra. Arrivo a Galle, visita del forte coloniale UNESCO e passeggiata tra chiese olandesi,



magazzini delle spezie, bastioni, moschea araba, case storiche e boutique artigianali. Rientro in hotel per cena e pernottamento.

09 GIORNO: GALLE – COLOMBO – NEGOMBO

Pasti inclusi: Colazione e Pranzo

Pernottamento: Deluxe room presso Jetwing Blue (o similare)

Dopo la colazione, partenza da Galle alle 13:00 circa verso Colombo.

Trasferimento: circa 2 ore e 15 minuti.

Colombo è una città affascinante, che fonde armoniosamente passato e presente. I coloni portoghesi, olandesi e britannici hanno lasciato un'eredità evidente: chiese, monumenti, costumi, religioni, influenze linguistiche e gastronomiche. Procederemo con tour panoramico della capitale: Palazzo del Municipio, Tempio di Gangaramaya, Museo di Storia Naturale, Piazza dell'Indipendenza e altri punti d'interesse. Pranzo in ristorante locale. Sosta presso l'Old Dutch Hospital per un tè serale, edificio coloniale restaurato con boutique e caffetterie.

Successivamente trasferimento verso Negombo (45–60 minuti). Pernottamento in hotel.

10 GIORNO: NEGOMBO – RIENTRO

Pasti inclusi: Colazione

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

Trasferimento: circa 30 minuti.

(L'itinerario potrebbe leggermente variare qualora si presentassero cause di forza maggiore).

QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA:

Periodo	Giorni	Prezzo base 2	Prezzo base 4/6
01 Novembre 2025 – 19 Dicembre 2025	10	da € 2110	da € 1715
20 Dicembre 2025 – 10 Gennaio 2026	10	da € 2465	da € 2070
11 Gennaio 2026 – 30 Aprile 2026	10	da € 2260	da € 1870



LA QUOTA COMPRENDE:

- Trasferimenti aeroportuali all'arrivo e alla partenza
- 8 pernottamenti negli hotel menzionati (o similari)
- Pasti come da programma (7 cene, 8 pranzi, 8 colazioni)
- Tour in veicoli con aria condizionata
- 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:

- Volo A/R per l'Italia (su richiesta)
- Early check-in e late check-out se applicabili
- Visto d'ingresso in Sri Lanka
- Attività facoltative, pasti non menzionati, bevande
- Mance
- Spese personali
- Qualsiasi altro servizio non menzionato in “la quota comprende”

NOTE:

Tariffe periodo 01 Novembre – 19 Dicembre 2025:

- Il supplemento in camera singola è di € 610
- La riduzione in camera tripla è di € 50

Tariffe periodo 20 Dicembre 2025 – 10 Gennaio 2026:

- Il supplemento in camera singola è di € 860
- La riduzione in camera tripla è di € 120



Tariffe periodo 11 Gennaio 2026 – 30 Aprile 2026

- Il supplemento in camera singola è di € 700
- La riduzione in camera tripla è di € 85

SUPPLEMENTI OBBLIGATORI

- Cena di gala obbligatoria della vigilia di Natale: 75 euro
- Cena di gala di Capodanno obbligatoria: 95 euro

Hotels previsti o similari:

GIORNO 2 > Amaya Lake, standard Villa

GIORNO 3 > Amaya Lake, standard Villa

GIORNO 4 > Amaya Lake, standard Villa

GIORNO 5 > Amaya Hills, Deluxe room

GIORNO 6 > St Andrews, Superior room

GIORNO 7 > Cinnamon Wild, Jungle Chalet

GIORNO 8 > The Heritage Galle Fort, Deluxe room

GIORNO 9 > Jetwing Blue, Deluxe room

