

SRI LANKA: natura sovrana, profonda spiritualità

Un'isola magica, una terra lussureggiante e ricca di storia, dove il buddhismo ha lasciato un segno di indelebile bellezza

Viaggio di gruppo ID379-13
Durata: 11 giorni/10 notti
31 agosto-11 settembre 2025

Proposta Voli con Turkish Airlines da Malpensa

31 Agosto Malpensa- Istanbul	1045 1445
31 Agosto Istanbul- Colombo	1830 0515+1
11 Settembre Colombo-Istanbul	0645 1255
11 Settembre Istanbul-Malpensa	1615 1810

Tariffa: 860 euro tasse aeroportuali incluse

IL FASCINO DEL VIAGGIO

Lo Sri Lanka, isola a sud est dell'India è un mondo ricco, affascinante e variegato. È un assaggio del grandissimo e complesso paese vicino, speziato e gustoso, ma non troppo piccante. È una culla di civiltà che ha conosciuto nella sua storia periodi d'oro e momenti bui. Il viaggio vi farà conoscere i luoghi più affascinanti dell'isola: dalla costa occidentale andando verso l'interno, templi scavati in **magnifiche grotte a Dambulla**, gli immensi reperti archeologici di **Polonnaruwa**, **l'incredibile palazzo di Sigiriya** posto su una rocca a 200 metri slm. La città di **Kandy** mistica e fatta di bellezze nascoste.

La gloriosa natura dei **Parchi Nazionali**, la natura addomesticata delle **immense piantagioni da tè**.

Un viaggio in Sri Lanka è la promessa di ricordi indimenticabili.

PLUS SOLIDALE

La quota solidale è destinata al **Women Development Center (WDC)** nato nei primi anni '80 e che ha fornito fin dalle origini supporto alle donne intervenendo su episodi di violenza domestica. Con l'ampliamento del gruppo, la sua attività si è ulteriormente estesa alle fasce fragili, tra cui bambini, giovani, persone con disabilità, lavoratori del sesso.

Nel 1986 il WDC si è registrato come ONG ed ha istituito il **Centro per l'intervento** in caso di crisi, una **casa di accoglienza per le donne vittime di violenza**, per fornire protezione, assistenza e riabilitazione alle donne e alle ragazze sopravvissute alla violenza sessuale, mentre intraprendevano azioni legali contro i loro aggressori.

La creazione dei forum regionali delle donne è iniziata nel 2000 e nel 2001 è stata istituita la **"Rete delle donne (NOW)"**, che ha un forum di gruppi di donne per intraprendere azioni collettive. Attualmente ci sono 9 forum di questo tipo in 7 distretti.

In viaggio si farà sosta presso lo **Tsunami Memorial**, nell' area della costa meridionale che ha subito il terribile tsunami del 2004 a seguito di un sisma fra i più violenti della storia recente, mietendo circa 50.000 vittime nella sola isola.

PROGRAMMA

GIORNO 1-domenica 31 agosto: VOLO AEREO

Partenza dall'Italia, notte in volo

GIORNO 2-lunedì 1° settembre: ARRIVO A COLOMBO- TRASFERIMENTO A NEGOMBO

Benvenuti in Sri Lanka! Sbrigate le formalità di sbarco, incontro con un referente locale e trasferimento su mezzo privato nella città di Negombo. Meegamuwa in cingalese è una città sulla costa occidentale, all'imbocco della laguna di Negombo, a pochi chilometri dall'aeroporto internazionale.

In origine villaggio di pescatori, con una prevalenza cristiana a seguito della colonizzazione portoghese, resta punteggiato da chiese e le sue stradine strette che ne ricordano la storia. Check-in albergo e giornata dedicata al riposo. Cena di benvenuto.

GIORNO 3-martedì 2 settembre: NEGOMBO-DAMBULLA (130 km, 3:30 h)

Dopo la prima colazione check-out e trasferimento a Dambulla, nel cuore dell'isola.

Vista alle **Grotte di Dambulla**, un insieme di 5 grotte -templi buddhisti, ricavati in incredibili grotte, con oltre 150 statue di pietra scolpite all'interno, le più antiche risalenti al I secolo AC, e le pareti affrescate con raffigurazioni sacre: **un luogo incredibile, di unica bellezza**, Sito Unesco fra i più spettacolari dello Sri Lanka. Anche il luogo in cui si trovano, panoramico perché in alto, regala un'ulteriore meraviglia.

Attenzione: i luoghi sacri, anche se con pavimentazione di pietra e all'aperto, richiedono di togliersi le scarpe e vestire un abbigliamento consono e rispettoso: gambe e braccia vanno coperte. Portate voi voi delle calze per proteggere i piedi dalla temperatura e da possibili sporgenze!

Check-in in un albergo nel piccolo e semplice paese di Dambulla e sera libera.

GIORNO 4- mercoledì 3 settembre: POLONNARUWA-MINNERIYA-DAMBULLA

Dopo la prima colazione, partenza di prima mattina per visitare la **città archeologica di Polonnaruwa**, seconda capitale dello Sri Lanka e, insieme ad Anuradhapura la meglio conservata e più estesa del paese. Risale al XI-XII secolo DC. Data la sua impressionante estensione, si percorrono le strade laterali con il minibus e si vistano a piedi i siti principali: il Palazzo Reale, il Gal Vihare, tre splendide statue del Buddha in piedi scavate nella roccia; e inoltre il Lotus Bath e la Tivanke Image House con affreschi tra i più preziosi dell'isola.

Dopo il pranzo libero, la visita al **Parco Nazionale di Minneriya** renderà la giornata memorabile! Lo si visiterà con un safari, a bordo di fuoristrada e condotti dalle guide del parco. Con un po' di fortuna sarà possibile avvistare gli elefanti che lo abitano, così come i sambur (orsi indiani), i cervi, e innumerevoli specie di uccelli. E poi il paesaggio in cui abitano è già uno spettacolo di per sé...

Rientro in albergo e sera libera.

GIORNO 5-giovedì 4 settembre: DAMBULLA-SIGIRIYA-KANDY

Dopo la prima colazione partenza di prima mattina per visitare **Sigirya**, bene Unesco: si tratta di resti archeologici di un antico palazzo risalente al V secolo **posto su una rocca di origine vulcanica, alta 200 metri**, che si impone con **un colpo d'occhio incredibile** sulle pianure circostanti. Ai piedi della ricca i giardini, estesi e simmetrici con canali e fontane a testimoniare la grande ricchezza dell'antico palazzo.

Attenzione: salire sulla rocca non è per tutti: si tratta di percorrere i gradini fino alla cima in un clima sempre caldo. Consigliamo dunque un discreto livello di allenamento in salita, scarpe adatte e una scorta di acqua! Altamente consigliata la visita del museo attiguo al sito per chi non se la sentisse di affrontare la salita.

Successivamente, visita presso una fattoria del paese di Hiriwadunna per capire la vita quotidiana dei contadini della regione, e il loro approccio all'agricoltura biologica. Passeggiata fino alle sponde dell'omonimo lago.

Trasferimento nella città di Kandy, check-in e resto della giornata libera.

GIORNO 6-venerdì 5 settembre: KANDY

Dopo la prima colazione visita al famoso **Tempio del Dente**, chiamato così perché custodisce questa reliquia del Buddha, la più famosa e venerata di tutta l'isola. È un tempio colorato, articolato e visitatissimo. La reliquia non è visibile, ma custodita in una teca dorata racchiusa in una stanza, aperta e visitabile solo in occasione di celebrazioni speciali.

Successivamente, visita al **Museo Mondiale del Buddhismo**, molto interessante per comprendere come dall'India espandendosi abbia formato molte scuole, diverse ritualità e correnti di pensiero. Una visione di insieme che spesso manca alla nostra conoscenza.

Visita ai **4 Devalas**: cintati da mura e in sequenza, sono interessanti **santuari induisti** nel centro della città, dietro al Tempio del Dente. Ognuno è dedicato ad una divinità: Vishnu, Shiva, Natha e Kataragama-

Nel pomeriggio visita al **Woman Development Centre** a cui è destinata la quota solidale.

Sera libera: potrete godere della tranquilla atmosfera della città abbellita da un lago orlato di giardini, cenando liberamente in uno dei numerosi ristoranti della città.

GIORNO 7-sabato 6 settembre: KANDY – NUWARA ELIYA

Dopo la prima colazione, si lascia Kandy per **Nuwara Eliya** più a sud, nel cuore dell'isola. La zona è famosa per le sue **piantagioni da tè, celebri in tutto il mondo**, e per il paesaggio di altipiani e colline con un clima fresco e nebbie la mattina. Per arrivare a Nuwara Eliya, a 1880 metri slm, si percorre una strada tortuosa che si inerpica verso il **passo di Ramboda**, noto per le sue **cascate**.

Il tea di Ceylon risale alla colonizzazione inglese: l'imprenditore scozzese James Taylor iniziò la sua coltivazione a metà del 1800, affiancandola e poi soppiantando quella del caffè introdotto dagli olandesi: La *camelia sinensis* fu portata a inizio secolo dalla Cina e trovò in questa regione un terreno ideale per la sua coltivazione. La visita ad uno stabilimento farà comprendere i processi di coltivazione, raccolta e lavorazione della pianta. Una degustazione delle diverse varietà di tè aprirà a molti un mondo!

Cena libera e pernottamento a Nuwara Eliya.

GIORNO 8- domenica 7 settembre: NUWARA ELIYA- ELLA

Dopo la prima colazione, visita di prima mattina al **Parco Nazionale Horton Plans**, nel cuore dell'isola. Zona di altipiani più elevata del paese, fra i 1800 e i 2300 metri slm, il Parco è caratterizzato da una vegetazione di prateria e foresta nebulosa, che annovera molte specie botaniche endemiche. Qui non è raro incontrare il sambar, e varietà di uccelli e farfalle anch'essi endemici. Ciò che rende il Parco iconico è **The World's End**, uno strapiombo di oltre 800 metri che dà un affaccio su un panorama davvero emozionante.

Il clima della zona è umido e fresco nelle prime ore del mattino: portate con voi abbigliamento consono (prevedendo possibili piogge), pronti però ad accogliere il sole che, quando splende, regala temperature intorno ai 18-20 gradi.

Ci spostiamo poi verso la città di Ella, a circa 60 chilometri da Nuwara Eliya, con un tragitto di circa due ore attraverso gli altipiani disseminati di piantagioni di tè. Ella si trova a 1000 metri di altitudine, ed è caratterizzata da un paesaggio collinare e montuoso, tra cui spicca **l'Adam 's Pick**, raggiungibile con una passeggiata non impegnativa (necessarie, comunque, scarpe idonee ed un minimo allenamento). Altra immagine iconica della città è il **ponte ferroviario a 9 arcate**, notevole architettura del periodo coloniale inglese. Il passaggio del treno ad orari stabiliti diventa occasione di incontro per i visitatori, disposti a pagare un obolo al proprietario del terreno per fotografarlo nel punto più fotografico!
Il resto della giornata è libero.

GIORNO 9-lunedì 8 settembre: ELLA-YALA

Mattinata libera. Per chi lo desidera, è possibile organizzare un **corso di cucina con pranzo presso una famiglia**, dove conoscere e sperimentarsi con **i piatti tipici, preparati in casa** (costo € 25,00 per persona, da confermare all'atto dell'iscrizione).

È tempo di mettersi in strada per dirigersi verso Yala: il viaggio dura 2 ore. Si farà una sosta per visitare il **tempio del buddhismo Mahayana Budurugawala**, dove si possono ammirare 7 statue del X secolo, scolpite nella roccia, in uno scenario completamente naturale.

Giunti a Yala verso sera, check-in tempo libero.

GIORNO 10- martedì 9 settembre: YALA- GALLE-COLOMBO

Di prima mattina, **safari** guidato nel **Parco Nazionale di Yala**, uno dei più importanti dell'isola. Un paesaggio di praterie, acquitrini macchie di foresta con l'Oceano Indiano a pochi chilometri. Qui è possibile avvistare il leopardo, predatore solitario e timido, elefanti, bufali, innumerevoli specie di uccelli. Al di là degli avvistamenti, consigliamo uno sguardo di insieme sulle bellezze naturali e selvagge del luogo!

Il viaggio verso Colombo è lungo la costa dell'Oceano Indiano, colpita nel 2004 dal terribile Tsunami che ha devastato la regione a seguito di un sisma violentissimo che ebbe origine nell'Oceano Indiano al largo di Sumatra. Fu un evento inaspettato e non preannunciato lo tsunami: e questa fu la ragione delle stimate 50.000 vittime che non ebbero il tempo di cercare riparo verso l'interno dell'isola. Una sosta a Matara allo **Tsunami Temorial** sarà un momento di conoscenza e riflessione.

Sosta a **Galle, patrimonio dell'umanità dell'UNESCO**, nota per la sua **architettura coloniale olandese**, per le sue affascinanti stradine ed i monumenti storici come il **Forte**. Dopo la visita si prosegue per **Colombo**, godendosi il viaggio panoramico lungo la splendida costa meridionale. Check-in e sera libera

GIORNO 11-mercoledì 10 settembre: COLOMBO

Giornata dedicata alla visita di Colombo: una città vitale che ospita oltre cinque milioni di persone. La sua pianta si sviluppa intorno al Fort, un quartiere commerciale che affonda le sue radici in una stazione commerciale portoghese fortificata, e sulle verdi acque del lago Beira, con affaccio sul mare. Calda e trafficata, negli ultimi anni Colombo si è gradualmente trasformata da un luogo che i visitatori non potevano evitare a una destinazione affascinante che vale la pena esplorare. In questo tour, visiterete attrazioni famose come la **Piazza dell'Indipendenza**, il **BMICH** e la replica della statua del Buddha Aukana, la sede dello Sri Lanka Cricket, i Cinnamon Gardens e la zona residenziale di Colombo. Infine, il bellissimo Tempio Gangarama e Seemamalaka che si affaccia sul Lago Beira, il Galle Face Green e il Museo Nazionale di Colombo.

Cena di arrivarci e pernottamento.

GIORNO 12-giovedì 11 settembre: PARTENZA PER L'ITALIA

Attenzione: il programma potrebbe subire piccole variazioni per ragioni operative

SCHEDA TECNICA DEL VIAGGIO

VITTO E ALLOGGIO

I pernottamenti sono previsti in alberghi a gestione familiare 3/4 stelle. Le colazioni sono sempre incluse. Sono comprese 2 cene (primo ed ultimo giorno) ed è opzionale il corso di cucina ad Ella (€25,00 persona, da confermare all'atto della conferma del viaggio).

TRASPORTI

L'intera durata del viaggio si svolge su un mezzo privato con aria condizionata e autista-guida parlante italiano.

CLIMA

Lo Sri Lanka ha un clima tropicale, caldo e umido tutto l'anno. In tutto il Paese c'è una stagione delle piogge da ottobre a dicembre, mentre negli altri mesi le piogge variano di molto a seconda delle zone.

Infatti, anche se il Paese è piccolo, ci sono delle differenze notevoli, soprattutto per quanto riguarda la distribuzione delle piogge, che sono determinate dal monzone, ma anche dai due passaggi del sole allo zenith, all'inizio di aprile e all'inizio di settembre.

Le aree più piovose sono il versante montuoso sud-occidentale e la zona costiera in cui si trova Colombo. Le zone meno piovose sono la costa nord-occidentale (vedi Jaffna, Mannar) e quella sud-orientale (vedi Hambantota).

Il mare nello Sri Lanka è caldo tutto l'anno.

DOCUMENTI E SALUTE

Passaporto con una validità residua di almeno 6 mesi e con almeno due pagine bianche consecutive per il visto e timbri.

È necessario il visto, che è possibile effettuare online, tramite il portale web:

<https://srilankaembassyrome.org/visit-sri-lanka/visa-to-sri-lanka/>.

Obbligatoria la vaccinazione contro la febbre gialla SOLO per i viaggiatori superiori provenienti da un Paese dove la febbre gialla è a rischio trasmissione. Per ulteriori indicazioni, in merito a vaccinazioni consigliate, tuttavia non obbligatorie, si raccomanda di consultare il sito

<https://wwwnc.cdc.gov/travel>, nonché il proprio medico.

COSTI VIAGGIO

Quota volo aereo: 860 euro

Quota viaggio: 2270 euro

Supplemento camera singola 460 euro (su richiesta)

La quota comprende:

Quota di iscrizione - Comprensiva assicurazioni "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento". Guida/autista locale parlante italiano presente per tutto il viaggio. Pernottamenti in camera doppia (letti separati) in hotel con prima colazione. 2 cene. Tutte le visite segnalate in programma e gli ingressi.

Accompagnatrice italiana.



ostello responsabile

Quota di solidarietà per lo sviluppo di progetti locali (70 euro) e quota d'iscrizione.

La quota non comprende:

Pasti non inclusi, eventuali trasporti urbani, spese personali, mance. Tutto quanto non specificato ne "La quota comprende".

ASSICURAZIONE INCLUSA NEL PACCHETTO:

Tutti i nostri viaggi sono coperti da polizza assicurativa NOBIS (già prevista ed inclusa nel pacchetto) per "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento":

- Garanzia Assistenza in viaggio: prestazione come da dettaglio riportato nella DIP (Documento Informativo Precontrattuale in allegato) NOBIS 203742891.
- Garanzia Rimborso Spese Mediche con differenti massimali prestabiliti in base alla destinazione del viaggio (Italia copertura fino a 1.000 euro /Europa e Mondo copertura fino a: 30.000 euro)
- Garanzia Assicurazione Bagaglio: copertura massima 1000 euro in caso di smarrimento/furto o danneggiamento del bagaglio
- Garanzia Assicurazione Annullamento Viaggio: Costo totale del viaggio (fino a 7.500 euro per persona)

La polizza prevede le garanzie anche in caso di malattia da Covid-19 e copertura anche in caso di malattie preesistenti.

Viaggi Solidali Società Cooperativa Impresa Sociale
Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.
Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO)
Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO
Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO)
P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005
Lic. Ag. Viaggi n. 2023/222-A – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032
www.viaggisolidali.it – Tel: 011.4379468 – E-mail: info@viaggisolidali.it
www.casaconterosso.it – Tel: 011.19820877 – E-mail: info@casaconterosso.it