



MYANMAR
Myanmar

Il mosaico birmano: etnie, pagode, spiritualità e natura

Quote a partire da

€ 2.400,00

Date di partenza

tutto l'anno

Giorni di viaggio

13

Caratteristiche di viaggio

Il Myanmar durante l'estate dei monsoni riprende vita dopo mesi di calura e siccità: i temporali, intensi ma brevi, abbeverano la terra, colmano le risaie d'acqua, gonfiano i fiumi ed i laghi, trasformano il paesaggio rendendolo verdeggianti e riempiendone l'aria di profumi tropicali e colori vivaci.

Viaggiare in Myanmar ad agosto consente di vivere appieno la bellezza della natura che si rinvigorisce e di apprezzare le molteplici sfaccettature culturali che contribuiscono all'unicità di questo Paese: la vivacità di Yangon, la principale città birmana con le sue testimonianze dell'epoca coloniale; la varietà etnica di **Loikaw**, la casa delle cosiddette "donne dal collo lungo" che qui vivono ancora in modo autentico; la fragilità dell'ecosistema del **lago Inle**, in cui la natura e l'uomo convivono tuttora in simbiosi; la profonda spiritualità buddista che avvolge le grotte di **Pindaya** e di **Monywar** o gli antichi monasteri di **Mandalay**; ed infine la peculiarità architettonica di Bagan, con la sua infinita distesa di stupa, templi e pagode le cui forme inconfondibili disegnano il profilo dell'orizzonte.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Partenza dall'Italia per Yangon

Ritrovo dei Signori Partecipanti ai banchi di accettazione della compagnia aerea prescelta, presso l'aeroporto di Milano Malpensa o di Roma Fiumicino (altri aeroporti possibili su richiesta).

Disbrigo delle formalità di check-in con **assistenza di qualificato personale aeroportuale** e spedizione dei bagagli direttamente fino a Yangon.

Partenza con volo di linea, pasti e pernottamento a bordo.

GIORNO 02

Arrivo a Yangon

Arrivo in giornata presso l'aeroporto internazionale di Yangon, disbrigo individuale delle formalità doganali, ritiro del bagaglio e incontro con la nostra organizzazione fuori dagli arrivi internazionali (riconoscibile dal cartello **EARTH**) per il trasferimento in Hotel.

Cena in Hotel e pernottamento.

GIORNO 03

Yangon - Loikaw

Di primo mattino, trasferimento in aeroporto e partenza con **volo domestico** per Loikaw. Arrivo nella piccola capitale dello stato Kayah, tranquilla cittadina situata lungo le rive del fiume Pilu e dominata dalla collina che ospita la pagoda Taung Kwe Zayde.

Loikaw è il punto di partenza per l'esplorazione della regione circostante: un'area poco frequentata che ospita vari gruppi etnici, in villaggi tradizionali che punteggiano la campagna e le colline intorno.

Partenza per l'escursione ai **villaggi di Sa Bwinn e Panpae**, appartenenti **all'etnia Padaung**. Si potranno osservare lo stile di vita e la cultura intatta di questa popolazione, famosa per le sue donne che indossano abiti tradizionali e che portano pesanti anelli di ottone intorno al collo causandone un allungamento innaturale. Pare che l'origine di questa usanza sia per proteggere le donne dagli attacchi delle tigri. Questa caratteristica è valsa loro l'appellativo (non particolarmente lusinghiero) di **"donne giraffa"**.

Al termine delle visite, rientro a Loikaw.

Pensione completa con pranzo in ristorante locale e cena in Hotel.

Pernottamento.

GIORNO 04

Loikaw - Pekon - Sagar - lago Inle

Prima colazione in Hotel.

Partenza in direzione del lago Inle, con sosta a **Moibyè**, un paesino di campagna dove si

trova il centro sociale “clinica della gioia” ad opera di una Onlus italiana, punto di incontro dei bambini Pao e Kayah della zona. Nei pressi, visita ad una **grotta** dove grandi alveari con api giganti sono cresciuti sopra una statua di Buddha.

Proseguimento via strada fino a Pekon, sulla sponda del lago omonimo che appartiene al sistema lacustre di Inle e da qui, in motolancia si raggiunge il villaggio di **Sagar**, circa una sessantina di chilometri a sud di Nyaung Shwe, che un tempo fu la capitale del regno Shan.

Visita delle **antiche pagode**, risalenti a circa 700 anni fa: il sito, è molto suggestivo, pochissimo frequentato e si raggiunge attraversando gradevoli paesaggi naturali.

In questa area vi sono numerosi **villaggi** abitati dalle minoranze Pa O e Intha e lungo il percorso in navigazione verranno effettuate soste per visitare gli artigiani specializzati nella produzione di vasi con grandi forni scavati nella terra e nella produzione di vino dal riso.

Attraversando il cosiddetto “canale dell’orco” si entra nel lago Inle e si raggiunge quindi l’Hotel.

Pensione completa con pranzo in ristorante locale e cena in Hotel.

Pernottamento.

GIORNO 05

Lago Inle

Prima colazione in Hotel.

Il **lago Inle** rappresenta un eco-sistema unico al mondo, grazie alle sue peculiarità naturali e alle antiche tradizioni dei suoi abitanti. Lungo circa venti chilometri e largo al massimo dieci, presenta una profondità massima di tre metri che consente ai pescatori Intha di catturare varie specie ittiche autoctone tramite particolari nasse coniche che immergono in acqua dall’alto.

Per manovrare agilmente la propria lancia sulla superficie dell’acqua, spesso coperta da vegetazione, senza distogliere le mani dalla nassa, gli Intha hanno perfezionato un particolarissimo modo di remare con una sola gamba.

Imbarco su motolancia e inizio dell’escursione sull’acqua: si potranno ammirare le case in legno costruite sull’acqua come **palafitte** dai “Figli dell’Acqua” e i loro **giardini ed orti galleggianti** assemblati con fango e giacinti d’acqua e ancorati al fondo con pali di bambù. Sosta al monastero **Nga Pha Kyaung**, famoso un tempo per i gatti addestrati dai monaci e

alla grande pagoda **Phaung Daw U Kyaung**, la più importante dello Stato Shan.

Rientro in Hotel prima del buio.

Pensione completa con pranzo in ristorante locale e cena in Hotel.

Pernottamento.

GIORNO 06

Lago Inle - Pindaya - Mandalay

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento a **Pindaya** (circa 60 km) e visita al **sistema di grotte** situate di fronte al lago Pone Taloke che conserva circa seimila immagini votive di Buddha, lasciate dai pellegrini durante i secoli. Oltre alle statue, di ogni foggia e dimensione, le grotte presentano formazioni di stalagmiti e angoli più intimi per la meditazione.

I pellegrini amano bagnarsi il volto con le gocce che ricoprono la statua del Buddha "perspirante", un'effigie ricoperta di condensa e considerata di buon auspicio.

Nel villaggio di Pindaya, visita ad un **laboratorio** che produce artigianalmente **ombrelli** (attività particolarmente cara ai monaci e assolutamente unica) e ad un **laboratorio** specializzato nella produzione a mano della **carta**, finemente decorata con fiori colorati. Nel pomeriggio, trasferimento in aeroporto a Heho e partenza con **volo domestico** per Mandalay.

Arrivo e sistemazione in Hotel.

Pensione completa con pranzo in ristorante locale e cena in Hotel.

Pernottamento.

GIORNO 07

Mandalay

Prima colazione in Hotel.

Mandalay è la città espressione del potere della Dinastia Konbaung, terminata con la conquista da parte degli Inglesi alla fine del secolo scorso e con la fuga avventurosa in India dell'ultimo re birmano Thibaw. Fu re Mindon, dopo aver ispezionato l'intera area insieme a monaci e astrologi di corte per trovare il luogo più favorevole alle fortune del regno, a

iniziare la costruzione nel 1857. Fondazione peraltro profetizzata da Buddha Gautama, come testimonia anche una statua sulla sommità' della Mandalay Hill.

Oggi è la seconda città del Paese con una popolazione che si aggira intorno al milione di abitanti: rappresenta un importante centro culturale, religioso e commerciale del Paese e varie costruzioni nel tessuto urbano e nei dintorni testimoniano gli antichi splendori dell'ultimo regno birmano.

Al mattino, trasferimento al molo fluviale per l'inizio di un'escursione con **imbarcazione** locale fino a **Mingun**, antica città reale. Lungo le rive del fiume si osservano panorami e scene della vita fluviale. Visita quindi alla zona archeologica di Mingun che include l'immensa **pagoda incompiuta**, la **campana più grande del mondo** dal peso di 90 tonnellate e la **pagoda Myatheindan**, costruita con particolari spire bianche, simboleggianti monti mitologici.

Rientro a Mandalay e pomeriggio dedicato alla visita della città: sosta ai **laboratori artigiani delle marionette e degli arazzi**; visita al **monastero Shwenandaw**, con splendidi intarsi di legno, meraviglioso esempio di arte tradizionale birmana e unico superstite degli edifici del Palazzo Reale andati completamente distrutti durante la seconda guerra mondiale; visita alla **Kuthodaw Paya**, che fu il risultato di un grande sinodo di oltre duemila monaci riuniti da re Mindon nel 1857 per stabilire il canone definitivo del testo originale dei 15 libri sacri che tramandavano gli insegnamenti del Buddha: il testo fu scolpito in lingua pali su 729 lastre di marmo.

Conclusione della giornata con una sosta panoramica alla **collina di Mandalay** da cui si abbraccia una vista su tutta la città.

Pensione completa con pranzo e cena in ristoranti locali.

Pernottamento.

GIORNO 08

Mandalay - Monywa

Prima colazione in Hotel.

Al mattino, visita dell'affascinante **Amarapura**, antica capitale, con sosta al **monastero Mahagandayon**, il più grande del Paese, capace di ospitare più di mille monaci

Non distante sorge il **ponte U Bein**, il più lungo ponte tutto in tek del mondo (2 km) su cui è

possibile passeggiare.

Attraversando l'**Ava Bridge**, un ponte di ferro a 16 campate edificato dagli Inglesi sul fiume Ayeyarwady si arriva a **Sagaing**, le cui **colline** costellate di templi e pagode formano un paesaggio di grande suggestione.

Proseguimento quindi per Monywa (circa 140 km), percorrendo una stretta strada immersa in paesaggi rurali e ampie pianure.

Monywar è una piccola cittadina, poco conosciuta, ma capace di sorprendere per la presenza di alcuni gioielli culturali di grande interesse.

Il primo di questi è la **pagoda di Thambodday** con 500 mila immagini colorate di Buddha e statue di elefanti bianchi a guardia; il secondo è il **Bodhi Tataung**, cioè due enormi statue di Buddha, una in piedi di 116 metri (circa come il grattacielo Breda di Milano, la seconda statua più alta del mondo!) ed un'altra reclinata, lunga 95 metri.

Pensione completa con pranzo in ristorante locale e cena in Hotel.

Pernottamento.

GIORNO 09

Monywar - Bagan

Prima colazione in Hotel.

Ad una trentina di chilometri da Monywa sorge **Po Win Daung**, uno splendido santuario rupestre che consiste in un complesso di più di 900 caverne scavate nelle colline, contenenti molte statue di Buddha e affreschi ben preservati con Jataka (simboli geometrici religiosi con storie di Buddha) in vividi colori risalenti al XIV o XVII secolo. Alcuni studiosi li hanno indicati come la più ricca collezione di dipinti murali di tutto il sud est asiatico, ma la sua storia è ancora avvolta nel mistero.

E' un immenso luogo di culto (oltre 50 ettari) della fede buddista dove i fedeli giungono a meditare seguendo i passi del Buddha.

Al termine delle visite, proseguimento per Bagan attraversando i paesaggi della Birmania centrale, punteggiati di coltivazioni, villaggi e vita locale.

Dopo aver attraversato un nuovo lungo ponte sul fiume Irrawaddy nei pressi di Pakokku, arrivo a Bagan e sistemazione in Hotel.

Tempo permettendo, inizio della visita di **Bagan**, tra i siti archeologici più significativi del

Sud-Est asiatico e del mondo: nel 2002 le è stato conferito lo status di Patrimonio dell'Umanità.

Verso la metà dell'XI secolo Bagan, sotto il regno di Anawrahta (1044-1077), raggiunse l'apice del proprio splendore grazie al desiderio del re di tradurre in costruzioni religiose il suo sostegno alle idee e alle pratiche del buddismo Theravada.

Pensione completa con pranzo in ristorante locale e cena in Hotel.

Pernottamento.

GIORNO 10

Bagan

Prima colazione in Hotel.

Inizio della giornata con una sosta al colorato mercato a **Nyaung-oo**, molto animato nelle ore mattutine.

Quindi proseguimento della visita alla **piana archeologica**, centro vibrante di una frenetica architettura religiosa dal regno di Anawrahta fino alla conquista da parte delle forze di Kublai Khan nel 1287. Si potranno ammirare le due principali matrici architettoniche da cui discesero tutti gli altri edifici di culto buddista: la pagoda (o stupa), di piccole dimensioni e di origine funebre; il tempio (o patho), di dimensioni più ampie e ispirati alle grotte scavate dai buddisti indiani.

Sosta al **tempio di Thatbyinnyu** che deriva il suo nome da uno degli attributi del Buddha, "onnisciente": innalzato a metà del XII secolo da Alaungsithu raggiunge i sessanta metri di altezza ed è uno degli edifici più elevati della piana.

Si dice che la piccola pagoda adiacente, **Tally**, sia stata costruita mettendo da parte un mattone per ogni diecimila usati nella costruzione di Thatbyinnyu.

Proseguimento della visita con la splendida **pagoda Shwezigon**, il cui stupa a forma di campana è diventato il prototipo di tutte le altre pagode in Birmania; seguiranno soste al tempio di Ananda, al particolare **tempio Manuha** e ad altre pagode e templi tra i più importanti e scenografici della località.

Tappa alla **fabbrica artigianale della lacca**, arte tipica di Bagan e conclusione della giornata con la **vista panoramica** sulla piana delle pagode da un'altura.

Pensione completa con pranzo e cena in ristoranti locali.

Pernottamento.

GIORNO 11

Bagan - Yangon

Prima colazione in Hotel.

In mattinata, trasferimento in aeroporto e partenza con **volo domestico** per Yangon.

Arrivo e sistemazione in Hotel.

Pranzo in ristorante locale e nel pomeriggio visita di Yangon, il più importante centro economico-sociale del Paese, con i suoi sei milioni circa di abitanti, ed il punto di ingresso nel Myanmar.

La Birmania, come è più facilmente conosciuto il Myanmar, non ha mai avuto un carattere nazionale univoco e un'anima ben definita, ma da sempre è un Paese in cui si mescolano e coesistono numerose etnie e tradizioni culturali. Yangon rappresenta uno spaccato di questa caratteristica nazionale, grazie alla sua vocazione cosmopolita e alla mescolanza di gruppi etnici, tratti architettonici e sentimenti religiosi: birmani, indiani, cinesi, buddisti, induisti, musulmani e cristiani convivono pacificamente, arricchendo la città con i propri centri di culto che punteggiano il tessuto urbano tra laghi, fiumi, vie alberate e parchi verdeggianti. Percorrendo i bei viali costeggiati da case coloniali, imponenti palazzi vittoriani, pagode, templi cinesi, moschee e chiese, si raggiungono il gigantesco **Buddha sdraiato**

Chaukhtatgy e la **pagoda Shwedagon**: quando le ombre si allungano ed i colori del cielo sfumano verso la notte, la gente di Yangon si ritrova a pregare, parlare e rilassarsi ai piedi dell'imponente stupa centrale, creando un'atmosfera unica di grande serenità.

Una miriade di piccole pagode, templi, reliquari, padiglioni e statue fa da cornice allo stupa principale, il quale si innalza per quasi cento metri rendendosi visibile da gran parte della città.

E' inoltre interamente ricoperto da lamine d'oro ed il suo "ombrello" sulla cima è impreziosito di gemme e diamanti.

Pensione completa con pranzo in ristorante locale e cena in Hotel.

Pernottamento.

GIORNO 12

Yangon - Partenza per l'Italia

Prima colazione in Hotel.

Conclusione della visita della ex-capitale birmana: **il centro storico, il quartiere coloniale e la zona del porto.**

Sosta a **Chinatown**, il classico quartiere cinese trafficato di riscio', con bancarelle ricche di ogni genere di articoli, con i templi dipinti di rosso e gli incensi fumanti, i ristoranti, le botteghe di piccoli artigiani.

Pranzo in ristorante locale.

Tappa al mercatino **Scott's Market** (Bogyoke Aung San Market): inaugurato nel 1926 contiene quasi duemila negozietti che vendono oggetti di lusso e di uso quotidiano: dai gioielli preziosi alla bigiotteria, dalle antichità alle sete pregiate, ai longyi di semplice cotone. Rientro infine in albergo e camera a disposizione (con **late check-out**) fino alla partenza per riposarsi, rinfrescarsi e cambiarsi d'abito prima del volo di rientro in Italia.

Nel tardo pomeriggio, trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo di linea di rientro in Italia.

Pasti e pernottamento a bordo.

GIORNO 13

Arrivo in Italia

Arrivo in giornata all'aeroporto di Milano Malpensa o Roma Fiumicino (altri aeroporti su richiesta).

Quote di partecipazione

Quote individuali di partecipazione in camera doppia con guida/accompagnatore parlante italiano

Quote

Da 2 a 3 partecipanti	€ 3.200,00
Da 4 a 5 partecipanti	€ 2.700,00
Da 6 a 9 partecipanti	€ 2.500,00
Da 10 a 12 partecipanti	€ 2.400,00

Supplementi

Suppl. camera singola	€ 450,00
Tasse aeroportuali e fuel surcharge (da riconfermare)	€ 370,00
Assicurazione bagaglio-sanitaria-annullamento da euro 3.300 a euro 4.000	€ 98,00
Visto turistico birmano	€ 60,00
Partenze da altri aeroporti	in aggiornamento
Quota gestione pratica	€ 90,00

NOTE

Quote di partecipazione:

Il presente programma è basato su orari, tasse aeroportuali, tariffe dei trasporti e costi dei servizi a terra in vigore nel mese di Febbraio 2020.

Le quote di partecipazione indicate sono espresse in Euro, sono intese per persona e sono state calcolate in base al cambio valutario: 1 Euro = 1,08 USD.

Le tariffe aeree sono state calcolate in base ad una specifica classe di prenotazione (economy) di Qatar Airways, in partenza da Milano Malpensa.

Le quotazioni alberghiere sono riferite agli hotel indicati, o similari.

Qualora i servizi indicati non fossero disponibili al momento della prenotazione Earth si riserva il diritto di modificare le quote qui riportate, sulla base dei costi dei nuovi servizi confermabili.

Una variazione delle tariffe dei trasporti, dei costi dei servizi o del tasso di cambio indicati che dovesse verificarsi entro 20 giorni dalla data di partenza, determinerà una revisione delle quote.

Sono escluse dalla "quota di partecipazione" le tasse aeroportuali e l'eventuale sovrapprezzo carburante (fuel surcharge). Essendo tali costi estremamente variabili, sono indicati all'atto della prenotazione e verranno riconfermati all'emissione del biglietto aereo.

Minimo partecipanti

Per l'effettuazione di questo viaggio è previsto un numero minimo di 2 partecipanti.

Recesso del consumatore (Penalità)

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate sul sito internet di Earth Cultura e Natura (www.earthviaggi.it), al consumatore che receda dal contratto prima della partenza in caso di annullamento saranno addebitate le penalità nella seguente misura:

- penalità del 30% sino a 60 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 50% da 59 a 15 giorni prima della partenza del viaggio

Nessun rimborso spetterà a chi rinuncerà dopo tale termine.

I costi di cancellazione dei biglietti aerei stampati verranno comunicati all'emissione degli stessi.

INCLUSO NELLA QUOTA

Assistenza di qualificato personale aeroportuale alla partenza da Milano Malpensa o Roma Fiumicino - Voli di linea internazionali Qatar Airways (o similari) da Milano Malpensa o Roma Fiumicino a Yangon e ritorno, via Doha, in classe economica (altri aeroporti possibili su richiesta) - Voli interni in Myanmar, come indicato in programma, in classe economica (vettori principalmente utilizzati: Yangon Airways, Air Kambawza, Mann Yadanarbon, Myanmar Airawys) - Franchigia bagaglio in stiva pari a un collo da 30 kg e a mano pari a un

collo da 7 kg su tutti i voli internazionali - Franchigia bagaglio in stiva pari a un collo da 20 kg e a mano pari a un collo da 7 kg su tutti i voli nazionali in Myanmar - Tutti i trasferimenti con veicolo privato climatizzato e autista di lingua locale - Tutte le navigazioni indicate in programma con imbarcazioni turistiche locali - 10 pernottamenti in camera doppia standard presso gli alberghi sotto indicati - Camera a disposizione fino alla partenza il 12° giorno a Yangon (late check-out) - Trattamento di pensione completa, dalla cena del 2° giorno al pranzo del 12° giorno, con pasti a menù fisso in albergo o in ristoranti locali selezionati, come indicato in programma - **Guida/accompagnatore locale parlante italiano per tutto il tour in Myanmar** - Trasferimenti e visite guidate compresi gli ingressi ai monumenti e alle aree archeologiche indicate in programma - Assicurazione "Viaggi Rischio Zero" di UnipolSai - Guida del Myanmar (una per camera) e kit da viaggio firmato Earth/Eastpak

ESCLUSO DALLA QUOTA

Visto turistico birmano (50\$ per persona, obbligatorio: vedere istruzioni sotto indicate) - Escursioni e visite facoltative, non previste in programma - Early check-in (prima delle ore 14) e late check-out (dopo le ore 12) negli alberghi, eccetto dove specificato - Pasti non indicati, menù à la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra personali e tutto quanto non specificato.

E' importante sapere che

Informazioni importanti

Visti

Il nostro staff mette a disposizione dei viaggiatori un'esperienza ventennale nell'organizzazione di viaggi in Asia, con una programmazione attenta al rispetto delle culture e delle popolazioni locali, studiata con la massima flessibilità e personalizzazione per chi desidera immergersi nella natura, nella storia e nella spiritualità d'Oriente.

L'ordine delle escursioni

potrebbe variare. Garantiamo comunque tutte le escursioni indicate. Ugualmente per motivi organizzativi i pasti possono avvenire in Hotel o ristorante.

I voli interni in Myanmar

sono soggetti a possibili ritardi, cancellazioni e cambi di orari; è fondamentale armarsi di pazienza e flessibilità, i nostri uffici locali e la guida sono preparati a fornire le migliori riprotezioni e la massima assistenza.

Gli itinerari in Myanmar

sono effettuati con mezzi confortevoli, ma che non sempre sono in grado di garantire uno standard adeguato alle aspettative occidentali. Raccomandiamo di limitare al minimo le dimensioni del bagaglio.

Il clima in Myanmar

a fine marzo è generalmente secco e con temperature estive nel sud e nelle pianure (temperature massime sui 35 gradi) e leggermente più fresche nelle zone collinari e montagnose (temperature massime sui 30 gradi) Si raccomanda un abbigliamento leggero, ma modulabile a strati, con una k-way in caso di sporadico temporale. Occhiali da sole e crema solare sono altamente consigliati, specialmente nella zona del lago Inle dove il sole si riflette nell'acqua.

Il Myanmar negli ultimi mesi

ha conosciuto una fase di grandi cambiamenti politici, sociali ed economici; il processo di democratizzazione ha avuto effetti sulla fragile industria turistica che in poco tempo si è trovata a gestire flussi di visitatori mai incontrati prima. Cancellazioni alberghiere, overbooking negli hotel e sui voli interni, affollamento ai monumenti sono situazioni all'ordine del giorno; la trasformazione del regime ha fatto perdere a molti birmani il senso dell'autorità e talvolta le guide ed il personale locale si comportano superficialmente. Per

godere appieno del viaggio è necessario flessibilità e un atteggiamento rilassato, i nostri uffici locali sono in grado di fornire la massima assistenza in caso di necessità.

Gli alberghi menzionati

sono indicativi della categoria e potranno variare in funzione della dimensione del gruppo. Verranno confermati in fase di richiesta del saldo.

Affrontare

questo straordinario viaggio significa vivere esperienze non abituali e sopportare alcuni disagi logistici, sicuramente accettabili, in cambio di realtà e paesaggi altrimenti non raggiungibili. Basta avere un sentito spirito di adattamento e collaborazione. Il resto viene da sé: il piacere di scoprire e conoscere, l'umiltà di imparare, di capire, di crescere.

Informazioni utili

Documenti per l'espatrio

Il visto è obbligatorio, il passaporto deve avere 6 mesi almeno di validità dalla data d'ingresso nel Paese. Durante il volo di arrivo si dovrà compilare il modulo d'ingresso (arrival card) insieme alla dichiarazione doganale (custom declaration). Non ci sono più restrizioni per cellulari, videocamere e personal computer. La sala degli arrivi è una grande stanza con diversi sportelli per il controllo del visto, seguita dalla zona dei nastri per il recupero del bagaglio e da un congegno per il passaggio delle valigie ai raggi X; quindi si procede verso l'uscita dove si fanno trovare le guide con un apposito cartello identificativo. Armarsi di pazienza nelle procedure d'ingresso e nell'attesa dei bagagli al nastro.

Capitale

dal 2006 formalmente Naypyidaw, la città più importante è Yangon (già Rangoon)

Popolazione

45.976.000 abitanti.

Superficie

678033 Kmq.

Coordinate geografiche

Confina a E con la Cina, il Laos e la Thailandia, a W con il golfo del Bengala, il Bangladesh e l'India, a N ancora con la Cina e con l'India. Si affaccia a S sul Mar delle Andamane (Oceano Indiano).

Religioni

Buddhista, musulmana, cristiana.

Lingue utilizzate

Lingua ufficiale il birmano; l'inglese è abbastanza diffuso nella classe medio-alta della popolazione.

Valuta

Il cambio "non ufficiale" del kyat (si pronuncia "ciat") è in continuo mutamento e da quando recentemente è stato introdotto il cambio ufficiale pubblicato non è più particolarmente interessante e conveniente. Limitare il cambio in kyat al minimo (100 usd p.p.), visto che è difficile riconvertirli in dollari alla partenza (c'è un solo sportello in aeroporto a Yangon che cambia i Kyat non utilizzati). In Birmania al momento non è ancora possibile l'uso delle carte di credito e dei travellers' cheques; è quindi necessario portare contanti in dollari americani (banconote da 100 "nuove", successive al 2006, visto che le banconote vecchie o rovinare, scritte, sporche o anche solo con un taglietto, non sono accettate, anche le banconote da usd 100 vecchie - con la testa di Franklin piccola per intendersi - NON sono accettate).

L'economia birmana è fondata sul dollaro americano, ma viene cambiato anche l'euro a tassi vantaggiosi. Negli aeroporti e nelle principali città vi sono sportelli che praticano il cambio ufficialmente indicato dalla Banca Centrale birmana (gli orari ufficiali sono di solito 9-12 e 13-16/16.30). Il miglior cambio è attualmente quello in aeroporto, che si può effettuare mentre si attendono i bagagli al nastro. Inoltre sono ora aperti uffici di cambio nelle principali località

turistiche (Bagan, Mandalay e Inle) Da poco è stata introdotta la possibilità di prelevare contanti in valuta locale (massimo 300,000 Kyats) dalle macchinette ATM della banca CB, con una tassa a transazione di 5000 kyats. Le carte di credito autorizzate sono MASTER CARD, VISA, VISA ELECTRON, MAESTRO, CIRRUS. Cambi indicativi (Febbraio 2014): 1 Euro = 1328,70 Kyat 5000 Kyat = 3,76 Euro 1 Dollaro Usa = 985,00 Kyat 5000 Kyat = 5,08 Dollari Usa

Bagaglio

E' necessario limitare il peso e le dimensioni del bagaglio al minimo (una valigia di medie dimensioni a testa, uno zainetto come bagaglio a mano), per le ridotte dimensioni degli aeromobili dei voli interni (ATR) e dei mezzi di trasporto locali. Si può anche lasciare parte del bagaglio non necessario in deposito in Hotel a Yangon prima di partire per il tour. Molti turisti hanno problemi alla partenza quando il peso del bagaglio si somma a quello degli acquisti fatti: in questi casi bisognerà pagare la salata tassa per il sovrappeso. La franchigia bagaglio sui voli interni è pari a 20 kg e 5 kg per il bagaglio a mano.

Dogana e acquisti

E' proibita l'esportazione ufficiale d'antichità. Al momento della partenza da Yangon bisognerà consegnare all'ufficiale doganale il certificato d'esportazione per i gioielli, pietre preziose ed argenterie eventualmente acquistate in Birmania così come la dichiarazione doganale fatta all'arrivo, per eventuale valuta e gioielli portati dall'Italia. Molta attenzione nell'acquisto di gioielli e pietre preziose nei vari mercati (Scott market Yangon, venditori ambulanti a Bagan ecc.) visto che girano molte pietre false, ottime imitazioni. Consigliamo perciò di acquistare le famose pietre preziose solo in negozi di fiducia che offrono la garanzia rimborso. Resta inteso che né il nostro corrispondente locale né il suo personale possono essere ritenuti responsabili degli acquisti effettuati in loco dai clienti.

Tasse aeroportuali

In uscita da Yangon non è più richiesto il pagamento della tassa aeroportuale di 10 USD. In aeroporto a Yangon c'è uno sportello per cambiare i Kyat non utilizzati.

Mance

La generosità, specialmente in Asia, è considerata una virtù, e per i buddhisti un'occasione per guadagnarsi meriti per una migliore incarnazione nella prossima vita. Dare offerte nei monasteri, mance agli autisti, guide, camerieri ecc. è considerata regola naturale di comportamento, ed è quindi attesa. I facchinaggi negli aeroporti sono inclusi nella quota di viaggio, mentre i facchinaggi negli alberghi, le mance nei ristoranti, per la guida e per gli autisti durante il tour non sono inclusi. Consigliamo indicativamente di considerare 3/5 usd per persona al giorno, per i viaggi di gruppo suggeriamo di organizzare una cassa comune da consegnare alla guida che gestirà le mance per tutto il tour. Le guide locali hanno studiato l'italiano da autodidatte e con l'aiuto del personale italiano dei nostri uffici locali: è importante essere pazienti e valutare soprattutto la loro buona volontà e disponibilità.

Telefono

In Birmania è ora possibile portarsi il proprio telefono cellulare, ma al momento le "sim" dei cellulari italiani non funzionano all'interno del Paese non esistendo il servizio di roaming internazionale. Ad oggi è possibile acquistare una scheda telefonica (sim-card) locale solo in aeroporto a Yangon. Le telefonate internazionali in Hotel costano circa 8 usd al minuto (3 minuti minimum charge) calcolati appena si prende la linea, se si chiama direttamente dalla camera anche se non c'è risposta dall'altra parte. E' bene informarsi sulle tariffe prima di effettuare una chiamata internazionale o di inviare un messaggio e-mail. Spesso le guide locali offrono l'uso del proprio telefono ad un costo di circa 3 usd al minuto. La gran parte degli alberghi birmani è dotata di wifi gratuito, perciò il modo più conveniente e semplice è quello di telefonare via wifi (tramite Skype <http://www.skype.com/it/> o Roamaside <http://www.roamaside.com/> o Indoona <http://www.indoona.com>). Per telefonare in Myanmar dall'Italia si deve comporre 0095 seguito dal prefisso della località desiderata senza lo zero più il numero dell'abbonato. Per chiamare l'Italia direttamente: digitare il numero "9" o quello segnalato per prendere la linea locale, quindi 0039 (Italia) + prefisso con lo "0" + numero telefonico dell'abbonato. Se si chiama tramite operatore, digitare lo "0" e comunicare in inglese i dati necessari per la telefonata. In quasi tutti gli alberghi si possono ora mandare messaggi con e-mail presso il business centre: se si intende farlo, informarsi prima degli orari di apertura e chiusura. La "privacy" sulle comunicazioni non è ancora garantita. I costi sopra indicati sono suscettibili di variazioni.

Corrente elettrica

Corrente alternata 230 Volt 50 Hz. Consigliamo di munirsi di adattatore per le prese, però quasi tutte le prese a muro richiedono l'uso di spine di tipo inglese, con tre spinotti piatti disposti a triangolo.

Posta

Le cartoline ed i francobolli si trovano ormai dappertutto nelle zone frequentate dai turisti. Il francobollo per l'Europa è kyats 35 (suscettibile di variazioni). Consigliamo spedire dagli uffici postali in Yangon e non dagli alberghi. Tenere presente che le cartoline possono arrivare a destinazione anche con ritardo di mesi o non arrivare mai.

Materiale fotografico

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria. Comunque tali accessori sono ora comunemente reperibili anche in loco. Sarà utile portare con sé un semplice sacchetto di plastica per proteggere gli oggetti da polvere o umidità. In certi templi bisogna pagare la tassa d'ingresso per le macchine fotografiche e/o le videocamere. E' vietato fotografare certe zone come: aeroporti, stazioni, porti e i militari.

Fuso orario

Rispetto all'Italia: +5,30; +4,30 quando in Italia vige l'ora legale.

Disposizioni sanitarie

Vaccinazioni obbligatorie: nessuna. Vaccinazioni consigliate: trattamento antimalarico (a rischio soprattutto nelle zone rurali remote). Sono, altresì, consigliate le vaccinazioni, previo parere medico, contro: Epatite A, Epatite B (a rischio per soggiorni superiori a sei mesi e per contatti sessuali con la popolazione locale), Encefalite giapponese (a rischio per soggiorni superiori a quattro settimane in zone rurali), il Tifo (a rischio per soggiorni in zone rurali e/o per periodi superiori a quattro settimane), la Rabbia (a rischio per accidentale morso di cani, gatti o scimmie), la Difterite ed il Tetano. E' richiesto il certificato di vaccinazione contro la febbre gialla per coloro che entrano in Myanmar dopo aver soggiornato o transitato nei 6 giorni precedenti all'ingresso in Myanmar in Paesi dove esiste tale infezione (sono esclusi i

passeggeri che non hanno lasciato l'aeroporto nei Paesi infetti). In generale occorre attenersi ad alcune indicazioni preventive e mantenere una corretta igiene personale. Si consiglia di: - evitare l'aggiunta di ghiaccio nelle bevande, non assumere acqua dai rubinetti e non bere latte e bevande di produzione locale; - evitare di consumare verdura fresca e frutta che non siano state scrupolosamente lavate con acqua potabile; - proteggersi dalle punture di insetti (zanzare in particolare), sostando in luoghi chiusi e con aria condizionata, applicando lozioni repellenti, indossando camicie a maniche lunghe e pantaloni e dormendo al riparo di zanzariera; - evitare di bagnarsi in corsi d'acqua o nei laghi. Inoltre è consigliabile portarsi dall'Italia disinfettanti intestinali, antibiotici generici e farmaci di uso personale. Sono consigliate inoltre bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione, dovuta al caldo umido, crema solare protettiva nonché repellente per zanzare. In caso di bisogno, ogni albergo è convenzionato con un dottore locale. (Siete pregati di consultare il Vostro medico e l'Ufficio di Igiene del Vostro Comune).

Comportamento

La situazione politica del Paese è in via di rapido e ampio miglioramento e, pur persistendo una latente instabilità, la Birmania ha avviato il processo di democratizzazione. Ora, per esempio, si possono trovare ovunque poster, immagini, magliette ecc di Aung San Su Kyi (che in passato non poteva nemmeno essere nominata), vengono organizzati cortei di protesta, avvengono gli scioperi e la produzione di giornali e riviste è aumentata a dismisura. La delinquenza comune è rara, scippi e rapine nei confronti degli stranieri sono fatti inusuali, ma nei luoghi affollati e nei centri urbani è sempre buona norma usare il buon senso e non creare occasioni che potrebbero indurre qualcuno ad approfittarne. Normativa: La legislazione birmana sull'uso e sul possesso degli stupefacenti è molto severa, e, nei casi più gravi è prevista la pena di morte. Il Myanmar non fa parte dei così detti paesi "a turismo sessuale". Gli abusi sessuali sui minori, sono considerati reati gravissimi e comportano pene detentive non inferiori a sette anni (possono arrivare all'ergastolo nei casi più gravi). Evitare ogni tentazione di raccogliere frammenti di monumenti che apparentemente giacciono incustoditi. I controlli alle dogane sono particolarmente attenti e severi. Usi e costumi: I principali siti turistici del paese sono buddisti. I birmani si contraddistinguono per la bonarietà, la cordialità e la tolleranza nei rapporti con gli stranieri. E' necessario tuttavia rispettare i loro usi e costumi, evitando così spiacevoli malintesi. Per la cultura locale ogni forma di esternazione di sentimenti, negativi o positivi che siano, è considerata

estremamente volgare e maleducata. In caso di problemi, cercate di non arrabbiarvi ma risolvete la cosa con calma. Sorrisi e dolcezza porteranno più frutto. E' offensivo: toccare la testa delle persone, puntare con i piedi per indicare persone o case o templi, ecc.. Le donne non possono toccare i monaci o stargli accanto, o sedersi in posti davanti o in posizione più elevata di dove siede il monaco. Con la guida e la popolazione birmana si può ora provare a discutere di politica locale. Visitando i luoghi di culto, si consiglia di non indossare pantaloni corti e magliette senza maniche. Prima di entrare in una pagoda o in un monastero è obbligatorio togliersi scarpe e calze.

Clima e abbigliamento

Il clima tropicale prevede una stagione temperata-secca da fine ottobre a febbraio, una stagione calda da marzo a maggio e una stagione piovosa da giugno a ottobre. Le giornate molto calde e umide si rinfrescano alla sera specialmente nell'area dei Monti Shan (Pindaya, Lago Inle, Kalaw). Consigliamo un abbigliamento pratico e informale, primaverile/estivo. Da dicembre a febbraio, al mattino presto e alla sera/notte la temperatura cala e si rendono necessarie giacche e felpe, anche nelle località balneari: nessuno albergo dispone di riscaldamento, è opportuno prevedere pigiami pesanti. Questi capi caldo sono utili anche in altre stagioni per minimizzare gli effetti sgradevoli dell'aria condizionata presente sui veicoli, sui voli e negli alberghi. La Birmania è un Paese molto tradizionale e non sono graditi canottiere, shorts, minigonne, ampie scollature, soprattutto nei templi e presso i monasteri. Nei templi e nelle pagode si accede a piedi nudi (senza scarpe e calze), si raccomandano quindi calzature comode, che si mettono e tolgono facilmente, i sandali e le ciabattine infradito (reperibili anche in loco) sono molto funzionali. Durante la stagione umida bisogna portarsi una k-way anti pioggia, che risulta molto utile anche in altre stagioni durante la navigazione sul lago Inle. Forniamo un elenco orientativo del materiale per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini ed esigenze. - sacca robusta o valigia, possibilmente con lucchetto - scarpe comode per il giorno, scarpe leggere per la sera e ciabatte per doccia - pantaloni comodi di cotone o jeans e pantaloni corti - giacca o maglione di mezzo peso - camicie di cotone e t-shirt - calze di cotone - fazzoletti, foulard, nécessaire (sapone disinfettante, salviette umide) - copricapo leggero per il sole e occhiali da sole - crema solare protettiva (anche per labbra) - presa elettrica ad attacco universale - torcia elettrica con pile di ricambio - macchina fotografica digitale con schede di memoria Farmacia personale consigliata: - garze e cerotti, benda elastica - disinfettanti

intestinali, enterogermina - antibiotici a largo spettro - analgesici, antistaminici, antinfiammatori, antidolorifici - collirio - bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione - repellenti per insetti - farmaci di uso personale - occhiali o lenti di riserva per chi le porta.

Trasporti

I mezzi di trasporto pubblici urbani sono obsoleti ed in pessime condizioni di manutenzione. Con l'apertura all'importazione di automobili usate dal resto dell'Asia, le città ed in particolare Yangon, si sono riempite di auto ed il traffico è costantemente caotico e ingolfato. Chi desidera prendere un taxi è bene che sappia che colloquiare con l'autista (di norma parlante solo il birmano) è difficile. Nell'uso dei taxi, comunque possibile a Yangon, è bene stabilire chiaramente con i tassisti la destinazione e il prezzo. I mezzi privati utilizzati nei nostri tour sono in condizioni accettabili e la manutenzione è effettuata frequentemente. Le dimensioni delle auto utilizzate nei tour privati sono inferiori a quelle delle auto occidentali: è necessario limitare le dimensioni ed il peso dei bagagli al minimo per le ridotte dimensioni del bagagliaio. Ugualmente i bagagliai dei minibus e dei bus hanno capienza ridotta. La Birmania sta uscendo da anni di sanzioni internazionali e non si è sviluppato come altri vicini asiatici, gli standard dei trasporti e delle infrastrutture non è all'altezza di quelli occidentali.

Lettere consigliate

Bambini d'Oriente di Corrado Ruggeri (Feltrinelli, Milano 1998) La Birmania, la Cambogia e il Laos vengono descritti con i volti e le storie di uomini e donne feriti dal passato e di bambini che non hanno mai conosciuto l'infanzia. Birmania - Un paese da amare di Bernardino Del Boca (L'Età dell'Acquario, Torino 1989) Il volume si propone di far conoscere questo stupendo paese dalle innumerevoli pagode. Birmania: Storia, Arte, Civiltà di Renzo Carmignani (Giardini, Pisa 1971) È l'unica opera di carattere storico dedicata a questo paese attualmente disponibile nelle maggiori biblioteche. Il testo, ben fatto anche se un po' datato, dispone di cartine ed è illustrato da qualche fotografia in bianco e nero. Il Palazzo degli Specchi di Amitav Ghosh (Neri Pozza, Milano 2007) Nel novembre del 1885, quando giunge a Mandalay, Rajkumar ha undici anni e lavora come aiutante e garzone su un "sampan". Dopo aver risalito l'Irrawaddy dal golfo del Bengala, la sua barca si è dovuta fermare per riparazioni e il ragazzino indiano si è spinto per un paio di miglia nell'entroterra ed è arrivato nella capitale

del regno di Birmania. Vi è arrivato nei giorni della fine del regno. La casa reale ha chiamato i sudditi a combattere contro gli eretici e i barbari kulan inglesi, per difendere l'onore nazionale e "avviarsi sul cammino che conduce alle regioni celesti e al Nirvana". Birmania, Myanmar di Gianni Limonta e Giorgio Mirandola (Leonardo Arte, Milano 1998) Uno spunto senz'altro affascinante per chi vuole avvicinarsi a questo paese attraverso un percorso per immagini. Giorni in Birmania di George Orwell (Mondadori, Milano 2006) Questo testo è il primo romanzo scritto da Orwell. Protagonista è il trentacinquenne John Flory, mercante angloindiano di legname che, insofferente ai codici di comportamento dei sahib bianchi e attratto dalla cultura orientale, si muove a cavallo tra due mondi senza riuscire a trovare una propria collocazione e, privo della forza morale necessaria per ribellarsi alla comunità bianca, rimane frustrato dagli inevitabili compromessi.