



LAOS, NEL CUORE DEL MEKONG

7 GIORNI / 6 NOTTI

2026

APRILE: 8, 22; MAGGIO: 13; GIUGNO: 3; LUGLIO: 22; AGOSTO: 12, 19, 26; SETTEMBRE: 16; OTTOBRE: 7, 21; NOVEMBRE: 4, 18; DICEMBRE: 17, 22

ITINERARIO



VIENTIANE / VANG VIENG / LUANG PRABANG - KHUANG SY - PAK OU

DAY BY DAY

GIORNO 1: VIENTIANE

Arrivo all'aeroporto di Vientiane. Dopo il disbrigo delle formalità d'ingresso e doganali, incontro con la guida locale e trasferimento in hotel. Resto della giornata libero. Pasti liberi. Pernottamento.

Eastin Hotel Vientiane * * * * o similare - camera deluxe

Vientiane, la capitale del Laos, è una città affascinante e tranquilla situata lungo le rive del fiume Mekong. Caratterizzata da un'atmosfera rilassata, Vientiane è un luogo dove l'influenza coloniale francese si mescola armoniosamente con le tradizioni locali. Tra i principali punti di interesse si trovano il tempio Wat Sisaket, noto per il suo stile architettonico unico e per le numerose statue di Buddha, e il tempio Wat Phra Keo, un tempo dimora del celebre Buddha di Smeraldo. Da non perdere il monumento Patuxay, che offre una vista panoramica sulla città, e il mercato Talat Sao, ideale per scoprire l'artigianato locale e i prodotti freschi. Vientiane è anche un importante centro culturale, con numerosi templi, pagode e giardini che riflettono la ricca storia e la spiritualità del Laos.

GIORNO 2: VIENTIANE / VANG VIENG (colazione, pranzo)

Prima colazione. Al mattino partenza per Ban Phathao, un piccolo villaggio Hmong a nord di Vang Vieng, punto di partenza dell'escursione. Durante il tragitto attraverserete risaie dal verde intenso, con maestose montagne calcaree che abbracciano l'orizzonte tutt'intorno. Proseguirete lungo suggestivi sentieri all'ombra di slanciati alberi tropicali, incontrando gli abitanti dei villaggi vicini intenti nelle loro attività quotidiane. Raggiungerete una prima profonda grotta, conosciuta come Tham Loup, e successivamente Tham Hoi, una grotta più piccola situata nelle vicinanze. All'arrivo breve pausa per ammirare lo splendido paesaggio prima di proseguire verso il piccolo villaggio e poi verso il fiume, dove visiterete la grotta e il Tempio dell'Elefante Sacro. Attraversamento del ponte e trasferimento in città. Pranzo in ristorante locale. Rientro in hotel per rilassarsi e godere di un po' di tempo libero. Cocktail al tramonto su un rooftop. Incontro con la guida alle ore 17:00 e trasferimento in città per godere di un cocktail al tramonto. Il drink sarà servito su un elegante rooftop mentre il sole cala dall'orizzonte, tingendo il cielo di sfumature arancioni e rosa: un momento perfetto tra gusto, panorama mozzafiato e pura magia. Al termine dell'esperienza, cena libera e pernottamento.

T Mark Resort ** o similare - camera deluxe**

Vang Vieng è una pittoresca cittadina situata nel centro del Laos, famosa per i suoi paesaggi straordinari caratterizzati da maestose montagne carsiche, fiumi serpeggianti e risaie verdeggianti. Originariamente meta prediletta dei backpacker, Vang Vieng ha progressivamente ampliato e diversificato la propria offerta turistica, combinando attività avventurose dall'aria aperta con la scoperta della cultura locale. Tra le attività principali si possono praticare il tubing sul fiume Nam Song, l'escursionismo e la visita delle numerose grotte e formazioni calcaree presenti nei dintorni. La cittadina rappresenta inoltre un ottimo punto di partenza per esplorare i villaggi locali, dove è possibile scoprire tradizioni artigianali e conoscere più da vicino la vita quotidiana della popolazione. Vang Vieng è apprezzata anche per la sua atmosfera rilassata e accogliente, arricchita da una vivace vita serale con ristoranti e bar che propongono piatti locali e specialità internazionali. In sintesi, Vang Vieng è una destinazione ideale per chi cerca avventura e bellezze naturali, unite a un autentico contatto con la cultura laotiana.

GIORNO 3: VANG VIENG treno LUANG PRABANG (colazione, pranzo, cena)

Prima colazione. Trasferimento alla stazione ferroviaria per il treno diretto a Luang Prabang (partenza ore 10:00). Arrivo a Luang Prabang e trasferimento in hotel per il check-in. Dopo il check-in visita all'antica casa museo Heuan Chan House, una dimora tradizionale risalente a oltre 100 anni fa. L'edificio si trova nella penisola di Luang Prabang, città dichiarata Patrimonio Mondiale dell'Umanità dall'UNESCO nel 1995. Oggi la casa è stata trasformata in museo e permette di scoprire le peculiarità dell'architettura tradizionale laotiana e dell'influenza coloniale francese. Dopo pranzo proseguimento con la visita al Traditional Arts and Ethnology Centre (TAEC), centro culturale creato per celebrare e preservare le diverse culture e i gruppi etnici del Laos. Durante la visita si approfondiranno la storia, la cultura e le tradizioni di alcuni dei circa cinquanta gruppi etnici presenti nel Paese. Al termine, rientro in hotel per un momento di relax. Alle ore 17:00 incontro in hotel con la guida parlante italiano e inizio del tour gastronomico a piedi nel vivace mercato notturno di Luang Prabang, con degustazione di alcune delle più celebri specialità locali. L'esperienza culinaria inizierà con una ciotola di uno dei piatti base della cucina laotiana: il Khao Soi o Pho, tra le preparazioni più popolari in Laos e nel Sud-Est asiatico. Proseguimento con i panini al vapore chiamati Salapao. Per qualcosa di rinfrescante sarà possibile assaggiare il Namvan, una bevanda dolce simile a un dessert, particolarmente apprezzata nelle giornate calde. La guida accompagnerà quindi tra le viuzze del mercato per degustare i gustosi Namejun (involtilini primavera) e Tam Makteng (insalata di cetrioli), piatti popolari spesso condivisi tra amici davanti a un drink serale. L'ultima tappa sarà nella zona principale del mercato notturno, dove il tour si concluderà con un delizioso Kaojee e Khao Nom Kok. Al termine, trasferimento al ristorante per la cena. Pernottamento.

My Dream Boutique Resort and Spa ★★★ o similare - camera Deluxe Pool View

Luang Prabang è una pittoresca città situata nel nord del Laos, nota per la sua straordinaria bellezza naturale e per il suo patrimonio culturale ben conservato. Dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, la città è famosa per la sua architettura che combina armoniosamente influenze francesi e tradizionali laotiane, con eleganti edifici coloniali, templi riccamente decorati e pagode dorate. Luang Prabang è circondata da montagne verdeggianti e offre spettacolari panorami sul fiume Mekong e sul fiume Nam Khan. La città rappresenta inoltre un importante centro spirituale, con numerosi templi, tra cui il Wat Xieng Thong, uno dei più significativi, noto per i suoi raffinati affreschi e mosaici. Ogni mattina i monaci buddisti percorrono silenziosamente le strade per la tradizionale cerimonia dell'offerta delle elemosine, creando un'atmosfera unica di calma e serenità.

GIORNO 4: LUANG PRABANG (colazione, pranzo)

Prima colazione. Inizio della giornata con il tour di Luang Prabang, città Patrimonio dell'Umanità UNESCO, situata alla confluenza dei fiumi Mekong e Nam Khan. Visita guidata dei siti principali, tra cui il Palazzo Reale, che ospita il Museo Nazionale con oggetti della famiglia reale e il sacro Buddha Phrabang, e il Wat Xieng Thong, uno dei massimi esempi di arte tradizionale laotiana.

Trasferimento alle cascate di Kuang Si. Pranzo in un ristorante nei pressi delle cascate, seguita dalla visita del sito: splendide piscine naturali turchesi e percorso tra le rocce calcaree. Possibilità di passeggiare o rilassarsi nuotando nelle acque cristalline.

Durata passeggiata: circa 2 ore | Trasferimento: 30 km – circa 45–60 minuti. Rientro a Luang Prabang e visita al centro artigianale e progetto sociale Ock Pop Tok, dove si potrà scoprire la lavorazione della seta, il batik e l'intreccio del bambù, osservando gli artigiani al lavoro. Passeggiata nel giardino tropicale con vista sul Mekong e sulle montagne circostanti. Cena libera, pernottamento in hotel.

GIORNO 5: LUANG PRABANG (colazione, pranzo)

Mattina presto, partenza per un villaggio lungo il Mekong per assistere alla cerimonia del Tak Bat, in cui i devoti offrono cibo ai monaci vestiti di tuniche color zafferano. Possibilità di partecipare o osservare a distanza, rispettando le regole di comportamento e abbigliamento (spalle e gambe coperte). Passeggiata nel villaggio e visita al mercato locale, con possibilità di offrire cibo ai monaci e ricevere una benedizione. Pausa caffè in un locale sul fiume, quindi rientro in hotel per la prima colazione.

Durata: 2h30 | Trasporto: 6 km – circa 15 min in tuk-tuk

Dopo colazione, crociera sul Mekong verso le Grotte di Pak Ou, custodi di migliaia di statue del Buddha. Pranzo in una casa locale nel villaggio, con incontro con la famiglia ospitante e degustazione di specialità tradizionali. Passeggiata guidata nel villaggio con visita a un tempio e abitazioni tradizionali. Sulla via del rientro, sosta in un villaggio di produzione della carta Sa, realizzata a mano con corteccia di gelso. Degustazione di tè laotiano in un giardino con vista sul Mekong, per scoprire varietà, aromi e ruolo culturale del tè. Rientro in hotel, cena libera e pernottamento.

Opzionale e a pagamento: Cerimonia del Baci (Soukhouan) e cena presso una casa locale, con rituale tradizionale, danze, musica dal vivo e cena con la famiglia ospitante.

GIORNO 6: LUANG PRABANG (colazione)

Prima colazione. Tempo libero fino al trasferimento in aeroporto per il volo di partenza. Le camere sono disponibili fino a mezzogiorno. Giornata a disposizione per scoprire in autonomia le bellezze di Luang Prabang.

IL VIAGGIO INCLUDE

- sistemazione negli alberghi menzionati di categoria superior;
- pernottamento e prima colazione;
- pasti come da programma;
- guide locali parlanti italiano;
- trasferimenti e visite come da programma con confortevole mezzo dotato di aria condizionata;
- ingressi durante le visite ed escursioni salvo diversamente specificato;
- 1 bottiglia in alluminio per persona.



IL VIAGGIO NON INCLUDE

- costo del visto di ingresso turistico;
- early check-in o late check-out negli alberghi;
- pasti non menzionati nel programma;
- bevande, mance alla guida ed autisti;
- spese di carattere personale, facchinaggio;
- tutto quanto non espressamente riportato nel programma di viaggio.



NOTE

- Tour in condivisione con altri clienti italiani.
- **“GO GREEN”** il presente tour aderisce alla campagna di riduzione della plastica. Ogni partecipante sarà dotato di bottiglia in alluminio che potrà riempire sui mezzi di trasporto dotati di refill station di acqua. Durante il tour si promuove la sostenibilità delle popolazioni locali attraverso attività di sostegno e non si promuove attività rivolte allo sfruttamento di animali.