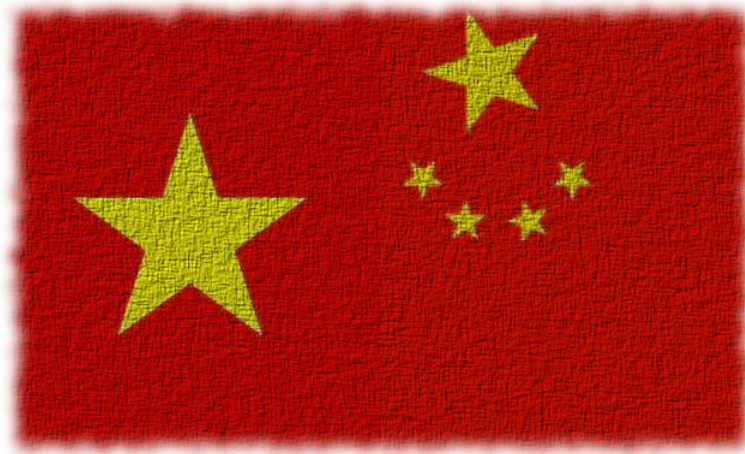




**20 ottobre – 6 novembre 2018**  
**(17 giorni / 15 notti)**

**Viaggio sociopolitico e culturale di gruppo in**

# **Vietnam e Cina**



***...in pullman da Hanoi a Kunming***

## **I. ITINERARIO E PROGRAMMA**



Legenda:

**B:** prima colazione

**L:** pranzo

**D:** cena

*Il programma potrebbe subire delle variazioni*


## VIETNAM



### Repubblica Socialista del Vietnam

### Cộng hòa Xã hội chủ nghĩa Việt Nam

#### GIORNO 0 – SABATO 20.10 – MILANO MALPENSA TERMINAL 1 – BANGKOK – HANOI

 **THAI 14:05** – Partenza con THAI AIRWAYS INTL – FLT: TG 941 ECONOMY – 1 STOP a Bangkok.

#### GIORNO 1 – DOMENICA – ARRIVO A HANOI – TG / 9H35 - D

**09:35** – Arrivo all'aeroporto di Hanoi. Assistenza per l'ottenimento del visto all'aeroporto.

Accoglienza della guida e del veicolo dell'agenzia vietnamita, poi trasferimento verso il centro città e check-in in hotel.

**15:00** – Passeggiata in *cyclo* nel quartiere vecchio di Hanoi, passando per le vie le vie Phan Dinh Phung, Tran Phu, Hoang Dieu, Kim Ma e le vie delle trentasei corporazioni.

Segue visita al **Tempio della Montagna di Giada sul Lago della spada**.

Al termine delle visite, liberi fino all'ora di cena.

**19:00** – cena di benvenuto in un ristorante locale.

Pernottamento in hotel.

Hotel: HANOI DELIGHT 3 \* - No. 93 Doi Can St., Ba Dinh Dist, Hanoi [www.hanoidelighthotel.com](http://www.hanoidelighthotel.com)

Cena: MINH ANH Restaurant - 71 A Hien Thanh St, Han Trung Dist, Hanoi.

#### GIORNO 2 – LUNEDÌ – VISITA DI HANOI – B / L / D

Prima colazione in hotel

**09:00** - Visita del **Tempio della letteratura** dedicato a Confucio e Quoc Tu Giam - la prima università del Vietnam, costruita nel 1070. Si tratta di uno dei più antichi edifici di Hanoi e forse la migliore rappresentazione dell'architettura vietnamita tradizionale.

Visita della **prigione di Hoa Lo**.

**12:30** - Pranzo presso un ristorante storico, dove è possibile ottenere una buona comprensione della vita di Hanoi nell'epoca insurrezionale (1960 – 1985).

**13:30** - Visita al **Museo dei sentieri di Ho Chi Minh**.

**17:00** - **Incontro con l'Ambasciatore di Cuba in Vietnam e con rappresentanti dell'Unione delle Organizzazioni per l'amicizia del Vietnam (UOAV) nella sala riunioni dell'hotel.**

**19:30** – Cena-buffet presso il ristorante dell'hotel.

Pernottamento in hotel HANOI DELIGHT 3 \*.

Pranzo: Ristorante LA COOPERATIVE - 46 An Duong St., Hanoi.

Cena: HANOI DELIGHT 3 \* - No. 93 Doi Can St., Ba Dinh Dist, Hanoi.

#### GIORNO 3 – MARTEDÌ – VISITA DI HANOI – ASSOCIAZIONE VAVA – B / L

Prima colazione in hotel.

**09:00** - Visita al **Mausoleo di Hochiminh**, alla Casa su palafitte, alla bella Pagoda a pilastro unico, costruita nel 1049, l'importante simbolo del popolo di Hanoi.

**12:30** - Pranzo presso un ristorante locale.

**14:00** – **Visita all'Associazione VAVA – <http://vava.org.vn/> – e quattro famiglie di Hanoi, vittime della diossina (Agente Orange).**

**20:00** - Spettacolo delle marionette sull'acqua.

Cena libera e pernottamento in hotel HANOI DELIGHT 3 \*.

#### **GIORNO 4 – MERCOLEDÌ – HANOI – DUONG LAM VILLAGE – TRENO SP3 – HANOI / LAOCAI – 22H00 / 06H05 – B / L / D**

Prima colazione in hotel. Procedure di check-out dell'hotel.

**08:00** – Trasferimento al **villaggio di Duong Lam**, per conoscere le caratteristiche di un antico villaggio vietnamita: banian (albero secolare patrimonio del Vietnam), tempio, casa comunale. Una particolarità: tutti i monumenti di Duong Lam sono costruiti in mattoni di laterite che sono stati levigati dall'erosione del tempo e hanno assunto un colore marrone tenue.

Il tour inizia al villaggio **Mong Phu**, con case antiche, la casa comunale di Mong Phu, il tempio dedicato all'eroe nazionale di Giang Van Minh, la pagoda Mia, costruita nell'XV secolo, il tempio del re Ngo Quyen e il tempio del re Phung Hung.

**14:00** - Pranzo presso l'abitante del villaggio.

**15:00** - Ritorno ad Hanoi e arrivo nel tardo pomeriggio.

**19:00** - Cena presso il ristorante dell'hotel HANOI DELIGHT, quindi trasferimento alla stazione ferroviaria di Hanoi per prendere il treno per Lao Cai.

Notte in treno (comode cuccette a 4 letti).

#### **GIORNO 5 – GIOVEDÌ – LAO CAI – SAPA – B / L / D**

**06:05** - Arrivo alla stazione di Lao Cai e colazione presso un ristorante locale. Poi trasferimento a Sapa.

**08:30** - Visita a uno dei mercati delle minoranze nei pressi di Sapa.

**16:00** - Ritorno a Sapa, sistemazione in hotel.

**19:00** - Cena e pernottamento in hotel.

Hotel: SAPA VILLAGE 3 \* - 520 Điện Biên Phủ St. - Sa Pa Dist. - Provincia di Lào Cai - [www.sapavillagehotel.com](http://www.sapavillagehotel.com)

#### **GIORNO 6 – VENERDÌ – SAPA – LAO CHAI – TAVAN – B / L / D**

**8:30** – Visita del **villaggio di Ta Van** dove vivono le minoranze etniche H'mong nero e Dzaio rosso, situato in una splendida valle della regione montuosa con risaie a terrazza, confinante con le semplici case dei gruppi etnici locali, i ponti sospesi che attraversano i torrenti ... L'incontro con i gruppi etnici locali nelle loro case permetterà di capire meglio la loro identità culturale.

**12:00** – Pranzo presso una casa locale a Ta Van.

**13:30** - **Incontro con il sindaco di Ta Van, visita del centro medico (con medico e infermiera) per conoscere i dettagli del loro lavoro e poi visita di una piccola scuola elementare.**

**19:00** – Cena e pernottamento in hotel.

#### **GIORNO 7 - SABATO - SAPA - LAOCAI - HEKOU - B**

Prima colazione in hotel.

**07:00** - Procedure per il check-out in hotel.

Trasferimento a Lao Cai per le formalità di confine in Cina.

*Fine del programma in Vietnam*

## CINA (★)



### Repubblica Popolare Cinese

中华人民共和国



Lo **Yunnan**, letteralmente "A Sud delle nuvole", è una provincia della Cina, situata nell'estremo sud-ovest della nazione. La capitale della provincia è **Kunming**.

*(★) Il programma più dettagliato con orari precisi e 2 visite a istituzioni, non ancora presenti nel programma, segue prossimamente*

#### **GIORNO 7 – SABATO – LAOCAI – HEKOU – SHILIN – 347 KM / 5 ORE – L / D**

Dopo le formalità al posto di frontiera di Hekou (Cina), trasferimento in pullman a Shilin.

Pranzo lungo il tragitto.

Cena e pernottamento a Shilin. Hotel 4 \*.

#### **GIORNO 8 – DOMENICA – FORESTA DI PIETRE DI SHILIN – KUNMING – B / L / D**

**Dopo la prima colazione**, trasferimento a Shilin (1 ½ ora a sud-est di Kunming ) per visitare la maestosa foresta di pietra. Questo mare di roccia ci offrirà un paesaggio magico tra le cime carsiche. In questo labirinto di pietre ci si potrà arrampicare sopra questo oceano carsico per ammirare le strane forme che lo compongono.

**Nel pomeriggio**, arrivando al centro di Kunming e al **Tempio Yuantong**, uno dei più antichi templi buddisti della città, ma anche il più grande della provincia, si passa davanti al magnifico portico del XVII secolo. Le sue stanze e le sue splendide statue non lasciano indifferenti, in particolare quella della **dea Guanyin** dalle mille braccia e quella del **Buddha Sakyamuni**. Nel giardino del tempio si possono ammirare i draghi finemente scolpiti sui pilastri principali.

Pernottamento a Kunming.

Hotel: XIQIAO 4 \* - <http://kunming-xiqiao-hotel.booked.net/> o simile.

#### **GIORNO 9 – LUNEDÌ – Kunming – Minoranze dello Yunnan – B / L**

A nord-est del **lago Dian** di Kunming, ci s'immerge nel mondo delle minoranze etniche cinesi nel villaggio delle nazionalità della **Provincia del Yunnan**. Lì, potremo osservare la vita quotidiana dei membri delle 25 minoranze etniche della provincia. Oltre ai differenti stili di vita e ai differenti costumi tradizionali, potremo assistere alle loro esibizioni di danze e canti popolari. Non mancherà la passeggiata tra i vicoli del **Mercato dei fiori e degli uccelli**.

**La sera**, si assisterà allo spettacolo **Dynamic Yunnan** –

<https://www.youtube.com/watch?v=ik8cXXsqrpw> – con le sue tradizionali canzoni e danze delle minoranze dello Yunnan. Con la partecipazione di membri di questi gruppi etnici, lo spettacolo riflette perfettamente le abitudini di questi popoli. Ci lasceremo stupire dai coloratissimi costumi e dagli strumenti e decori che ci verranno presentati attraverso il suono della musica tradizionale.

Pernottamento a Kunming, Hotel: XIQIAO 4 \* o simile.

### **GIORNO 10 – MARTEDÌ – KUNMING – SHANGRILA – VOLO KMG/DIG: 8H25/9H45 – B / L / D**

Volo per Zhongdian (3250 m sul livello del mare) nella regione di Shangrila, una città rinomata per la sua bellezza naturale e la sua serenità.

Visita del **monastero della dottrina dei Berretti Gialli, Songzinlin**, uno dei 13 famosi monasteri costruiti nel 1679.

**Pomeriggio**, passeggiata in città.

**Cena** in un ristorante con menù tipico.

Pernottamento a Shangrila.

Hotel: E-OUTFITTING BOUTIQUE 3 \* - <https://begodi.com/hotel/eoutfitting-star-hostel-3.htm> o simile.

### **GIORNO 11 – MERCOLEDÌ – SHANGRILA – LIJIANG – B / L / D**

**In mattinata** partenza per Lijiang, ex capitale del principato Mexiezhao, una città popolata dalla minoranza Naxi che parla tibetano-birmano. Tempo permettendo, visita della prima ansa del fiume Yangtze e della **gola del “Salto della Tigre”**, una delle più profonde e pericolose al mondo, che offre una vista impressionante e un boato assordante.

**Notte** a Lijiang.

Hotel: XIANGHE 3 \* - <https://sg.trip.com/hotels/lijiang-hotel-detail-1766118/xianghe-hotel/> o simile.

### **GIORNO 12 – GIOVEDÌ – LIJIANG – VILLAGGIO SU SFONDI INNEVATI – B / L**

Dopo la colazione, passeggiata nel labirinto di vicoli nel centro storico di **Lijiang**. In un'ambientazione scenica unica, si verrà trasportati indietro di diversi secoli. Gli edifici di architettura tradizionale si fondono magnificamente nello splendido paesaggio formato dalle strette strade acciottolate, intervallate da piccoli canali, con lo sfondo della **Montagna del Drago di giada**. Nel centro di Lijiang, c'introdurremo della residenza della **famiglia Mu**, riflesso della cultura Naxi, aperta ad altri popoli; i nuovi edifici sono un mix di architettura Naxi, Han, tibetana e anche Bai. Poi, ascesa sulla **Collina del leone**, per osservare un panorama mozzafiato sui tetti di Lijiang.

**Notte** a Lijiang, Hotel XIANGHE 3 \* o simile.

### **GIORNO 13 – VENERDÌ – LIJIANG – DRAGO DI GIADA E ETNIE – B / L / D**

**In mattinata**, scoperta dei bellissimi affreschi del **villaggio Baisha**. Questo villaggio era la capitale del regno di Naxi prima della conquista di Kubilai. Ancora oggi, si cammina in un villaggio fermo nel tempo, dove l'architettura di Naxi è visibile ovunque. Si visiterà il **tempio Liuli** e il **palazzo Dabaoji** per ammirare gli affreschi ineguagliabili e unici realizzati dai pittori Naxi, tibetani e Han. Dopo Baisha, passeggiata di un'ora sull'antica **via del tè e dei cavalli**, per raggiungere il villaggio di **Shuhe** lungo un sentiero sprofondato in una valle ancora intaccata dalla mano dell'uomo. Raggiunto il villaggio, si passeggerà liberamente per le strade di questa città Naxi, dove visiteremo il **museo della cultura Dongba**, una particolare cultura governata dagli sciamani. Dopo la passeggiata nel **Parco dello stagno del drago nero**, ridiscenderemo nella valle per scoprire il **Tempio della vetta di giada** che è uno dei rari templi lamaisti della valle di Lijiang, costruito dalla setta dei Berretti rossi. Concluderemo con una passeggiata nel **giardino della camelia pluricentenaria** che colora il giardino in primavera.

**Notte** a Lijiang, Hotel XIANGHE 3 \* o simile.

#### **GIORNO 14 – SABATO – LIJIANG – DALI – ANTICHI BORGHI – B / L**

Trasferimento a **Dali** ( 3-4 ore) con varie soste. Prima sosta sarà il **villaggio Xizhou**. In questo antico borgo del **regno Nanzhao**, si scopriranno i resti ben conservati dell'**etnia Bai**. Questa minoranza costruisce residenze riccamente decorate e di grande bellezza. Dalla terrazza di una di queste case, si potrà apprezzare una bella vista sui tetti colorati di **Xizhou**.

Altra sosta sarà il **villaggio Bay di Zhoucheng**. Perfettamente conservato, ci permette di apprezzare lo splendore dell'architettura Bai. Si potrà conoscere la popolazione locale e le loro tradizioni, in particolare le donne che realizzano i famosi tessuti **Batik**, tipici del borgo.

**Notte** a Dali.

Hotel: LANDSCAPE 4 \* - <http://www.landscapehoteldali.com/> o simile.

#### **GIORNO 15 – DOMENICA – DALI – IMMENSITÀ NATURALI – B / L / D**

Dopo colazione, passeggiata nel centro storico di Dali con il suo labirinto di vicoli. Circondata da mura, la città vi immergerà nell'atmosfera del regno Nanzhao. Sosta nel parco per incontrare la gente del posto che gioca a carte o mahjong. Poi si lascia la città per visitare il sontuoso **giardino della famiglia Zhang**. I molti edifici dalla ricca architettura si fondono perfettamente con lo sfondo formato da camelie e dai **monti Cangshan**.

Nel pomeriggio, crociera sul **Lago Erhai**, una vasta distesa di acqua cristallina in cui si riflettono le cime innevate di Cangshan. Si navigherà verso l'**isola Nanzhao**, dove si possono scoprire i resti di questo antico regno. Si potrà anche partecipare alla **cerimonia dei tre tè**, molto importante nella tradizione della dell'etnia Bai, insidiatasi sulle rive del lago Erhai.

Per terminare la giornata in bellezza, si visita il sito delle **Tre pagode di Dali**, con le sue torri puntate verso il cielo. Con una splendida vista di monti Cangshan e del lago Erhai, si camminerà in mezzo a queste rovine millenarie, per raggiungere il **Tempio Chongsheng**. In questo monastero, si ammirerà la **campana di bronzo**, la **statua di Guanyin** e alcuni dei tesori contenuti nelle pagode.

**Notte** a Dali, Hotel: LANDSCAPE 4 \* o simile.

#### **GIORNO 16 – LUNEDÌ – DALI – KUNMING – BANGKOK – MILANO MALPENSA – B / L**

Rientro a Kunming in pullman.

Tempo libero in città per fare gli ultimi acquisti. Quindi trasferimento all'aeroporto per il volo Kunming-Bangkok- Milano.

 **THAI 15:20** – Partenza da Kunming con THAI AIRWAYS INTL – FLT: TG 613 ECONOMY – 1 STOP a Bangkok.

**00:35**– Bangkok-Milano – FLT: TG 940 ECONOMY.

*Fine del programma in Cina*

#### **GIORNO 17 – MARTEDÌ – MILANO MALPENSA TERMINAL 1**

07:10 – Arrivo a Milano Malpensa.

## II. PRESENTAZIONE VIAGGI, PREZZO, TERMINI, CONDIZIONI

### 1. Presentazione dei viaggi ASC

*“La verità è sempre rivoluzionaria” (Antonio Gramsci)*

L'ASC Associazione Svizzera Cuba organizza da parecchi anni viaggi sociopolitici e culturali di gruppo no-profit per i propri affiliati e per le persone che intendono farne parte(\*), con il fine di addentrarsi in realtà alternative all'attuale sistema di potere internazionale e di capire meglio quelle dinamiche, responsabili della violazione del diritto dei popoli di decidere autonomamente del proprio destino.

I viaggi vogliono contribuire in modo concreto a contrastare la disinformazione e le false notizie che i nostri mass media ci propinano sistematicamente, per imporre gusti, stili di vita e visioni del mondo a loro più confacenti, o peggio ancora, comode ai proprietari degli stessi mezzi di comunicazione, il cui obiettivo è quello di forgiare il Pensiero Unico, ovvero l'egemonia culturale del neoliberismo.

I nostri viaggi sono minuziosamente curati, con itinerari spesso inediti e visite esclusive. Politica, società, storia, ecologia, cultura e tradizioni affiancano gli aspetti turistici e ricreativi. I nostri viaggi si rivolgono pertanto a tutti coloro che si sentono motivati dal desiderio di provare un'esperienza di viaggio diversa, estranea ai classici canoni del turismo organizzato e di consumo. Sensibilità politica e sociale, senso di solidarietà e spirito d'adattamento sono requisiti fondamentali per un'ottimale riuscita dei nostri viaggi.

**Il 9 settembre 2018 (luogo da definire) verrà organizzato un incontro con tutti i partecipanti al viaggio ai fini di conoscerci e di fornire importanti informazioni pratiche sul viaggio. In questa occasione verranno compilati i moduli per i visti in Vietnam e Cina e verrà consegnato agli organizzatori il passaporto per l'ottenimento del visto cinese. L'incontro è obbligatorio.**

### 2. Prezzo del viaggio, 17 giorni/15 notti (\*\*)

- CHF 3'850.- per persona in camera doppia
- Supplemento per camera singola: CHF 650.-

### 3. Termini d'iscrizione e di pagamento

- ! Termine d'iscrizione: Visto il numero di posti limitato, si consiglia d'isciversi **subito**.  
Ultimo termine, se ancora posti disponibili: 20 luglio 2018
- ! Pagamento della quota d'iscrizione di CHF 1'500 (e, per i non-soci, della quota sociale ASC-2018 di CHF 35): al momento dell'iscrizione al viaggio. **Il pagamento di tali quote renderà effettiva l'iscrizione**
- ! Pagamento del saldo del viaggio: **entro il 15 settembre 2018**

### 4. Modalità di pagamento

I pagamenti possono essere eseguiti online [e- banking] oppure presso La Posta tramite bollettino di versamento.

#### **Le nostre coordinate per i pagamenti:**

Conto corrente postale dell'Associazione Svizzera-Cuba, Sezione Ticino, 6983 Magliaso  
- ccp: 65-4517-0  
- IBAN: CH48 0900 0000 6500 4517 0 (Postfinance)

Per pagamenti dall'estero, siete pregati di contattarci.

(\*) L'iscrizione all'ASC Associazione Svizzera-Cuba, obbligatoria per chi partecipa ai viaggi, avviene mediante formulario d'iscrizione e corrispondendo la quota sociale annuale di Fr. 35.-

(\*\*) Il prezzo del viaggio è calcolato per un numero di **25 partecipanti**, sulla base dei tassi di cambio bancari, delle tariffe aeree, del costo del carburante e delle tasse aeroportuali **attuali**. Ci riserviamo pertanto la possibilità di applicare modifiche di prezzo, qualora la situazione lo imponesse.

### 5. Il prezzo del viaggio comprende:

- Voli intercontinentali a/r in classe economica
- Tutti i trasporti locali: pullman, treno, battello, volo interno
- Pernottamenti (**15 notti**) in Hotel 3\*\*\*, 4\*\*\*\*, con prima colazione e tutti i pasti menzionati nel programma
- Bibite ai pasti (1) e acqua durante il giorno
- Pullman confort climatizzato durante tutte le trasferte e spostamenti terrestri
- Biglietti d'entrata alle visite, escursioni, spettacoli menzionati nel programma
- Una guida-interprete locale parlante italiano durante tutto il circuito
- Un accompagnatore dell'Associazione Svizzera-Cuba durante tutto il viaggio
- Un'accompagnatrice dell'agenzia vietnamita durante tutto il viaggio
- Visti di entrata in Vietnam e Cina
- Mance agli autisti, alle guide e ai facchini
- Tasse aeroportuali

### 6. Il prezzo del viaggio non comprende:

- **Trasferimenti per e dall'aeroporto di Milano Malpensa**
- Pasti non menzionati nel programma
- Le bibite, oltre a quelle comprese
- Tutte le attività non menzionate nel programma
- Eventuali biglietti d'entrata alle attività non menzionate nel programma
- Noleggi personali di mezzi di trasporto
- **Le Assicurazioni (annullamento viaggio, assistenza, malattia ecc.)**
- Spese personali e altri servizi non menzionati nel programma
- Tutte le altre mance non incluse nel prezzo

## III. INFO



<http://www.cuba-si.ch> (sito ASC)

[ticino@cuba-si.ch](mailto:ticino@cuba-si.ch) (e-mail ASC)



079- 470 41 57 (Federico)

091- 606 17 03 e 079- 246 39 67 (Elena)