



## **TOUR DI GRUPPO IN THAILANDIA & YOGA con Raffaella Del Turco**

*Programma YANA – dal 08 AL 20 Febbraio 2025*



### ***PERCHÉ VIAGGIARE IN THAILANDIA***

Vieni con **Viaggio Yoga** a Febbraio in **Thailandia** e a vivere una **fantastica esperienza Yoga**. Sarò io a coordinare questo **tour di gruppo in Thailandia** ed a organizzare **attività** complementari legate al mondo dello **Yoga** e della **meditazione**. **Tour di gruppo in Thailandia** alla scoperta delle sue **tradizioni millenarie**, della sua raffinata **tradizione gastronomica**, dei **parchi nazionali** e delle **spiagge più belle di Khanom**. Questo **Tour Yoga in Thailandia**, autentico per veri viaggiatori, desiderosi di vivere un'esperienza indimenticabile. **I viaggi Yoga** permettono di nutrire l'anima, attraverso il benessere di corpo e mente uniti al fascino della Thailandia. Vivi un'esperienza indimenticabile tra cultura, cucina, natura, **Yoga e pratiche di Meditazione e riequilibrio Chakra**. Saranno proposte lezioni facoltative adatte a tutti, anche a chi non ha mai **praticato Yoga e Meditazione**, le lezioni si svolgeranno la mattina prima di colazione e la sera. Partecipare a questa vacanza significa prendersi del tempo per curare il corpo e lo spirito, rigenerare le energie attraverso gli elementi della Natura, molto presenti in Thailandia, nutrire profondamente lo spirito con pratiche consapevoli che regalano serenità al corpo e alla mente. Attraverso le pratiche di **Yoga e Meditazione** potrai riportare serenità e gioia in ogni sfera della tua vita.

**CHI SONO** - *Mi chiamo Raffaella Del Turco, sono un'insegnante di Hatha Yoga, sorridente e solare, amo tutto ciò che si occupa della cura del corpo e della mente. Pratico Hatha Yoga dall'età di 18 anni e conseguito il certificato per l'insegnamento, RYT 500 Yoga Alliance tengo corsi di gruppo e individuali, organizzo week end e viaggi Yoga adatti a tutti anche a chi non si è mai seduto su un tappetino Yoga, questo perché tutti respiriamo quindi tutti possiamo praticare. Viaggia con me e riscopri te stesso/a*



**08 FEBBRAIO** voli Italia Bangkok, possibili da vari aeroporti preferiti che vi proporremo in base alle vostre esigenze.

**09 FEBBRAIO** Arrivo a Bangkok di solito primo mattino - la Montagna d'Oro (Wat Saket)

**Sintesi:** Trasferimento da aeroporto in hotel. Checkin. Nel pomeriggio, prendendo un tuk tuk raggiungeremo la Montagna d'Oro (Wat Saket) per assistere alla Cerimonia Buddhista. Pernottamento.



### **10 FEBBRAIO - Palazzo Reale, (Wat Po e Wat Traimit)**

**Sintesi:** Godetevi una visita di mezza giornata ai luoghi simbolo della città con il comfort del nostro pulmino climatizzato e l'assistenza di una guida in lingua italiana. Scoprite quattro affascinanti luoghi che rappresentano l'arte e la cultura del paese. Sarà un'esperienza indimenticabile immersi nella storia e nella bellezza di questi luoghi emblematici.

Alle 08:30 ci incontreremo nella lobby dell'hotel per iniziare la nostra avventura. Saliremo a bordo di un comodo minivan e ci dirigeremo verso il Palazzo Reale, un luogo di grande importanza per le cerimonie reali e le visite di Stato. All'interno del complesso, ammireremo il celebre Wat Phra Keo, noto come "Il Tempio del Buddha di Smeraldo". Successivamente, visiteremo due dei templi più importanti di Bangkok. Il primo è il Wat Trimit, con il suo maestoso Buddha d'oro massiccio, mentre il secondo è il Wat Po, famoso per il suo imponente Buddha Sdraiato. Sarà un'esperienza indimenticabile alla scoperta della ricchezza culturale di Bangkok.

**\*(Se vuoi nel pomeriggio dalle 18 in poi fare la crociera in barca sul Chao Phraya con cena ti consente una visione di Bangkok dal fiume niente male 40€ persona)**

### **11 FEBBRAIO - Mercato sulla ferrovia di Maeklong & Mercato fluviale di Damnoen Saduak.**

**Sintesi:** Incontro con la guida in hotel e ci mettiamo in viaggio. La nostra prima destinazione è il mercato sulla ferrovia. Successivamente, ci dirigeremo verso il Mercato galleggiante di Damnoen Saduak. Ci imbarcheremo sulla LongTail, esploreremo i canali e avremo l'opportunità di osservare la vita quotidiana dei venditori. Durante la giornata, la guida sarà a disposizione per fornire informazioni, curiosità e rispondere alle domande. Rientro in hotel nel pomeriggio.

06:30 incontro con la guida in reception e partenza

La giornata inizia presto dirigendosi verso il suggestivo Mercato sulla ferrovia di Maeklong, dove potremo osservare i venditori che, prima dell'arrivo del treno, devono ritirare rapidamente le loro mercanzie per far spazio al passaggio del convoglio. È un'esperienza unica che ci permette di vivere da vicino l'effervescenza di questo mercato lungo i binari. Successivamente, ci spostiamo verso il Mercato galleggiante di Damnoen Saduak, situato nella provincia di Ratchaburi. Qui ci imbarcaremo su una caratteristica barca a coda lunga, conosciuta come LongTail, per un piacevole giro di circa 30 minuti lungo i canali. Durante il tragitto, avremo l'opportunità di ammirare la vita quotidiana dei venditori locali che offrono le loro merci direttamente dalle loro barche a remi. Ammirando gli scorci pittoreschi e respirando l'autenticità di questi due mercati, ci immergeremo nella cultura locale e vivremo un'esperienza indimenticabile.

### **12 FEBBRAIO - Ayutthaya, crociera sul Chao Phraya**

**Sintesi:** Incontro con la guida in hotel e ci mettiamo in viaggio. Ci dirigeremo verso il Parco Storico di Ayutthaya. Dopo, verso il battello per un rilassante rientro lungo il fiume, godendo di uno squisito pranzo a buffet a bordo. Rientro in hotel nel pomeriggio.

06:00 incontro con la guida in reception e partenza dal Hotel per il Parco storico di Ayutthaya, sito UNESCO, dove visiteremo il Wat Phrasrisanphet, il più grande tempio in Ayutthaya costruito nel 14 secolo ed usato come Tempio Reale da molti re. Continueremo con la visita del Viharn Phra Monkol Bopit e del Wat Chai Wattanaram. Alle 13:00 arriveremo al molo e ci imbarcheremo sulla motonave per una crociera di rientro a Bangkok. Durante la traversata, verrà servito un pranzo a buffet con varie specialità sia locali che internazionali. Alle 15:00 sarà servito il tè e potremo ammirare lungo le sponde l'Università di Thammasart e successivamente il Palazzo Reale, prima di giungere a Bangkok. Alle 16:30 arriveremo al molo del complesso commerciale River City e alle 16:40 sbarcheremo per incontrare l'autista e fare ritorno in albergo.



### **13 FEBBRAIO - cerimonia mattutina al Wat Phray**

**Sintesi:** Wat Phra Dhammakaya è situato a Pathum Thani, a circa un'ora di auto dal centro di Bangkok. Incontro con la guida, con pulmino a seguito. Arrivo al Wat Phra Dhammakaya e al tempio (questo ti darà abbastanza tempo per acclimatarti, esplorare il complesso e trovare il luogo migliore per partecipare alla cerimonia).

#### *Preparazione per la Cerimonia*

Ore 7:00 - 7:30 Esplora i dintorni del tempio. Il Wat Phra Dhammakaya è noto per la sua grande sala di meditazione e la vasta area del complesso. Trova un posto tranquillo e appropriato per partecipare alla cerimonia.

#### *Cerimonia Mattutina Buddhista*

Ore 7:30 - 9:00 Partecipa alla cerimonia mattutina. Questa cerimonia può includere canti, meditazione, e preghiere. È un'opportunità per immergersi nella pratica spirituale del tempio.

#### *Meditazione ed Esplorazione*

Ore 9:00 - 10:00 Dopo la cerimonia, puoi partecipare a sessioni di meditazione guidata se disponibili. Esplora ulteriormente il tempio e ammira l'architettura e le statue.

#### *Interazione con i Monaci*

Ore 10:00 - 11:00 Se possibile, approfitta delle opportunità per interagire con i monaci. Molti templi offrono la possibilità di fare domande sulla pratica buddhista e sul significato delle cerimonie.

#### *Pranzo nel Tempio*

Ore 11:00 - 12:00 Alcuni templi, incluso Wat Phra Dhammakaya, potrebbero offrire pasti semplici per i visitatori. Questo è un buon momento per riposare e assaporare un pasto leggero in un'atmosfera tranquilla.

Nel pomeriggio Rientro a Bangkok.

**14 FEBBRAIO – trasferimento in aeroporto volo per Surat Thani Airport (URT) transfer al nostro resort di Khanom**

## 15-18 FEBBRAIO Khanom soggiorno mare + Yoga



## 19 FEBBRAIO –trasferimento aeroporto e volo URT Khanom Bangkok

## 20FEBBRAIO – trasferimento e voli di ritorno Bangkok-Italia

## Quota individuale di partecipazione 1.680€ (base 8max15partecipanti)

### LA QUOTA COMPRENDE:

- Trasporti con veicoli con aria condizionata
- Trasporti inclusi i battelli sui fiumi
- Sistemazione in hotel 4stelle + prima colazione (camera doppia)
- Ingressi monumenti e siti
- Guide thai in inglese e in italiano
- Coordinatore Insegnante Yoga
- Sedute lezioni Yoga
- Assicurazione Medico Sanitaria e Bagaglio

### LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Voli intercontinentali di linea e tasse aeroportuali e tasse
- Voli domestici in classe economica e tasse
- I pasti non inclusi.
- Mance
- Supplemento singola 40€ notte.
- Il Visto non è richiesto, entrata gratuita, apposizione di timbro all'arrivo (passaporto valido sei mesi residui)

*Nell'interesse dei viaggiatori, ai fini della qualità del viaggio e della sicurezza l'itinerario può essere variato se si presentano condizioni di necessità.*

**Thailand Unesco Heritage List:**

- Historic City of Ayutthaya
- Historic Town of Sukhothai and Associated Historic Towns
- Thungyai-Huai Kha Khaeng Wildlife Sanctuaries
- Ban Chiang Archaeological Site
- Dong Phrayayen-Khao Yai Forest Complex

**Hotel**

- Bangkok Nouvo City Hotel
- Khanom Aava Resort

Yana Viaggi Tour Operator - [www.yanaviaggi.it](http://www.yanaviaggi.it)  
[massimo@yanaviaggi.it](mailto:massimo@yanaviaggi.it) - [sara@yanaviaggi.it](mailto:sara@yanaviaggi.it)  
tel. +39 0571913093 - mobile +39 3485180



