



Simonetta Cori  
TRAVEL DESIGNER

PROGRAMMA DI VIAGGIO  
di 12 giorni/11 notti  
Thailandia Yoga e Meditazione

---

---

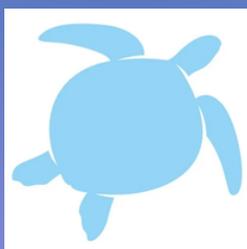
THAILANDIA  
RETREAT  
YOGA  
EXPERIENCE

---

---

**Tour di gruppo min da 10 a max 15 persone**

DAL 30 GIUGNO AL 12 LUGLIO 2025



SIMONETTA CORI - CONSULENTE VIAGGIO

WWW.SIMONETTACORI.COM  
@IVIAGGIDIBIANCA.IT  
3401888400



# Alla scoperta della Thailandia

Namasté a tutte/i,

il Tour in Thailandia a Luglio di 12 giorni /11 notti è realizzato su misura per offrire un'esperienza unica nel paese del Sorriso che riempirà i tuoi occhi grazie alle esperienze che vivrete; dai tramonti sulla Skyline di Bangkok, al verde nel nord del paese al mare cristallino di Koh Samed.

Insieme a Raffaella, la vostra insegnante Yoga RYT 500' Yoga Alliance e coordinatrice per tutto il viaggio, sarete accompagnati in questa esperienza autentica in Thailandia che rappresenta un connubio unico tra paesaggi moderni e templi di preghiera buddista che si intrecciano in armonia.

Raffaella si è formata nel 2014 prima in Italia presso l'associazione "Yogananda", continuando poi gli studi in India presso la scuola "Om Shanti Om" a Rishikesh resta in continuo aggiornamento con i corsi di formazione continua.

Le sue parole a riguardo:

“Amo condividere la potente connessione tra postura, respirazione e consapevolezza.

Mi piace pensare che lo yoga è accessibile in ogni luogo, a tutte/i, non importa l'età, il corpo e il livello.”

Questo viaggio a contatto con la cultura locale, in un paese ricco di tradizioni vi dedicherete svegliarsi presto al mattino o condividere al tramonto una pratica rigenerante sarà una coccola mentale e fisico che vi regalerete.

Siete pronti a vivere questo viaggio indimenticabile in Thailandia, immergendovi nelle pratiche dello Yoga e Meditazione?

Vi aspettiamo! Simonetta e Raffaella



Raffaella Del Turco



@lviaggidibianca  
di Simonetta Cori



## Bangkok experience

### 1° GIORNO – ARRIVO IN BASE AL VOLO SCELTO ALL 'AEREOPORTO DI BANGKOK

Partenza da Italia ed arrivo a Bangkok. BEN ARRIVATI!

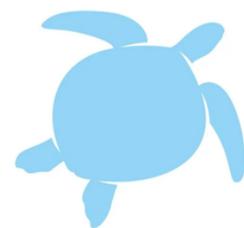
Il nostro personale vi attenderà in Aeroporto "Suvarnabhumi" di Bangkok. Sistemazione in Hotel, poi, a seconda dell'orario di arrivo,

Sunset tour in Tuk Tuk: Golden Mountain e Wat Suthat.

Cena libera e Sistemazione in Hotel.

Bangkok, metropoli caotica confusionaria ma molto pittoresca, civile e pacifica. Nonostante la Capitale stia vivendo uno sviluppo incessante e frenetico che la sta catapultando tra le città più moderne del globo si respirano la profetica cordialità del Siam, il rispetto delle antiche tradizioni e credenze popolari.

Bangkok chiamata la Venezia d'Asia si estende dolcemente sul romantico fiume Chao Phraya che si ramifica in tanti canali (Khlung) dove potrete vedere ancora oggi lo stile antico di vita delle zone rurali che si contrappongono ai treni volanti della Bts Sky Train, ai famosissimi Sky Bar & Restaurant e ai grandi centri commerciali ultramoderni.





# Vista al Mercato Galleggiante Templi di Bangkok

**2° GIORNO: MERCATO SULLA FERROVIA – MERCATO GALLEGGIANTE – TEMPLI DI BANGKOK**

Ci spostiamo a 80 km da Bangkok per la visita al Maeklong Train Market uno dei mercati alimentari di carne, pesce (famoso il pesce Phra Too) e prodotti orto-frutticoli più antichi di tutta la Thailandia.

Si svolge direttamente sulla ferrovia dove per 2 volte al giorno passa il treno di linea. Al suo arrivo i venditori ritraggono i tendaggi e bancarelle per poi rimetterle al proprio posto subito dopo. Continuiamo la mattinata con la visita al Mercato Galleggiante di Damnoen Saduak.

Prendiamo la barca a motore 1h e godiamoci appieno questa avventura che ci porterà a scoprire lo stile di vita ancora intatto, poi passiamo al centro del mercato galleggiante, vi sembrerà di essere in un film sulla Thailandia. Rientro a Bangkok per visitare il Wat Pho (Budda disteso) lungo 46m per 15m di altezza, e le 1500 statue del Buddha e la scuola di Massaggio Thai tradizionale più importante della Thailandia. Continuiamo con la visita al tempio Wat Arun (Tempio dell'Alba) col suo stupefacente Phrang (Torre Centrale) costruito in onore della Dea induista Aruna dal Rama II, terminato dal Rama III.



*Simonetta Cori*  
TRAVEL DESIGNER



## Entriamo nel vivo del Triangolo d'Oro

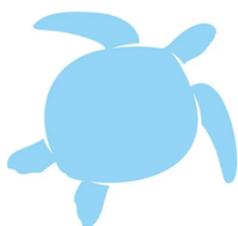
### 3° GIORNO: TOUR NORD THAILANDIA CHIANG RAI – TRIANGOLO D'ORO - CHIANG MAI

Incontro in hotel con guida italiana e autista. Continuiamo la nostra avventura verso il Triangolo d'Oro, in queste zone fino agli anni 80' veniva prodotto il 75% dell'Oppio che invadeva il mercato mondiale. Gita in barca di circa 40" sul fiume Mekong dove si incontrano Laos, Myanmar e Thailandia e visita al Museo dell'Oppio che espone una vasta collezione di pipe e utensili che venivano usati nella lavorazione e raffinazione della sostanza stupefacente. Sulla strada del ritorno a Chiang Rai sosta nelle piantagioni di Tè a Mae Salong e poi sosta nel distretto di Mae Chang per visitare l'Union of Hill Tribe Village dove potremo vedere i sistemi di vita le tradizioni delle, Donne Giraffa (Long Neck Tribe) in qualità di centro per preservare le etnie del Nord Thailandia. Arrivo a Chiang Rai.

### 4° GIORNO: CHIANG RAI – CHIANG MAI

Visita al fiabesco Wat Rong Seua Ten meglio conosciuto come Tempio Blu e Wat Rong Khun meglio noto come "Tempio Bianco". Le sue pareti completamente candide sono ornate con una miriade di frammenti di specchio che gli conferiscono una strabiliante lucentezza.

Dopo circa 2 e 30 minuti di strada arriviamo a Chiang Mai e saliamo verso la montagna dove il Wat Phra That Doi Suthep (costruito 700 anni fa) dove al suo interno il troverete il Chedi Dorato e l'Ombrello d'Oro simbolo di Chiang Mai e del Nord Thailandia. Per arrivare in cima al Doi Suthep si devono salire 306 gradini della scala Naga (drago mitologico) ma niente paura per i meno sportivi è possibile salire con l'ascensore! Arrivo a Chiang Mai ed ingresso nelle mura della Città Vecchia per visitare il Monastero Wat Phra Sing a cui la famiglia Reale conferì lo status di tempio reale di primo grado nel 1935, spesso nel pomeriggio è possibile assistere alla preghiera del vespro buddista.





# A scuola di meditazione Buddista

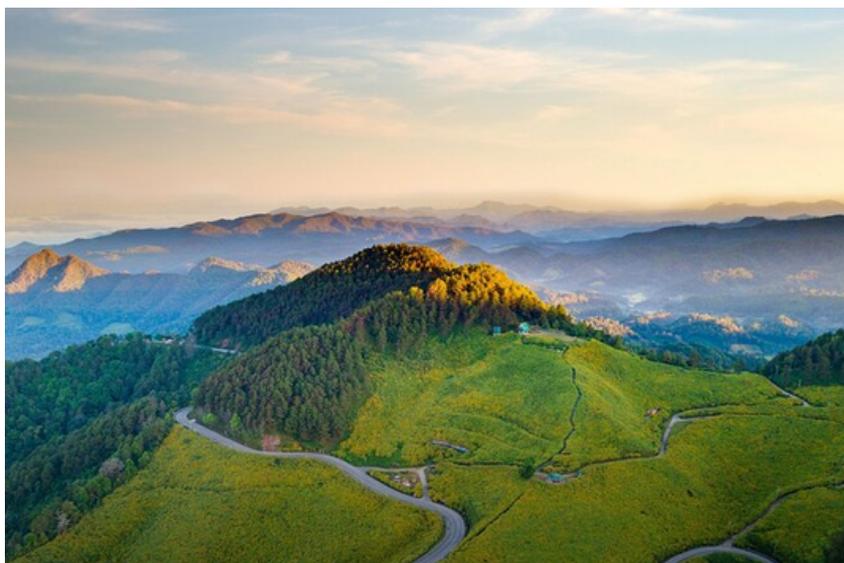
## 5° GIORNO : A SCUOLA DI MEDITAZIONE BUDDISTA

Intera Giornata dedicata alla visita di un centro di meditazione thailandese

## 6° GIORNO : 2 giorni/1 notte TREKKING A MAE KAMPONG

Tour privato di due giorni nel distretto di Mae Kampong a est di Chiang Mai. Zona fuori dalle rotte turistiche, nota per la produzione di tè e caffè. Visiteremo una fattoria ecosostenibile locale, assisteremo all'elemosina mattutina dei monaci e di tornare a Chiang Mia visiteremo le sorgenti termali di Sankampang.

- Sosta in un mercato locale di prodotti freschi per procurarci gli ingredienti per la cena.
- Esploriamo le piantagioni locali di caffè, tè e il centro di Mae Kampong.
- Escursione attraverso la giungla fino alla meravigliosa cascata di Mae Kampong per un bel bagno rinfrescante! - Pranzo al sacco thailandese vicino alla cascata e massaggio ai piedi di 1 ora.
- Cena a base di cucina tradizionale nella casa della famiglia ospitante dove facciamo conoscenza e cerchiamo di capire come aiutano la loro comunità ad autosostenersi, i loro usi e le loro tradizioni.





## Trekking a Mae Kampong

### 7° GIORNO : MAE KAMPONG

- Ci svegliamo all'alba per partecipare al rituale dell'elemosina, i monaci del villaggio scalzi raggiungono a piedi il centro dei villaggi per benedire i fedeli e ricevere cibo in cambio.
  - Scopriamo la vicina grotta naturale.
- Torniamo alla fattoria dove ci aspetta una deliziosa colazione a base di prodotti naturali.
  - Passiamo un po' di tempo nel villaggio prima di partire.
- Sulla strada del ritorno a Chiang Mai ci fermiamo alle sorgenti termali di San Kamphaeng: acque curative, dintorni mozzafiato, bagni rilassanti, sperimenta la bollitura delle uova al vapore. Trova pace e ringiovanimento in questa incantevole oasi.
- Arrivo al Chiang Mai alle ore 12.30. Resto della Giornata libero a disposizione, pernottamento a Chiang Mai





## Soggiorno mare a Koh Samed

### **8 giorno: da CHIANG MAI a BANGKOK**

Pick up in hotel in prima mattinata, trasferimento in Aeroporto a Chiang Mai per per Bangkok.

Atterraggio a Bangkok. Prendete i bagagli, incontro col nostro autista privato (no guida):  
trasferimento via terra e via mare verso la meravigliosa isola di Koh Samed.

Piacevolissimo tragitto trasporto privato berlina o van durata circa 3 ore (dipende dal traffico) + 40”  
via mare che vi darà la possibilità di ammirare la lussureggiante vegetazione tropicale che  
caratterizza questa zona della Thailandia. La sua foresta pluviale, le tipiche risaie, le sterminate  
piantagioni di mango, papaya, cocco, caucciù etc.

### **dal 8° al 12° GIORNO - ISOLA DI KOH SAMED**

Soggiorno mare sull'isola del Golfo del Siam dichiarata Parco Nazionale.

Piccola isola in stile thailandese, immersa nella natura selvaggia, spiagge di sabbia bianca, mare  
limpido cristallino.

Affittando una barca per pochi euro al giorno potrete farvi portare alla scoperta delle stupende  
baie di Koh Samed, e passerete le giornate facendo snorkeling in acque verde azzurro turchese.

---

---

**D E T T A G L I O**  
**V I A G G I O**

---

---



# Prezzo a persona in camera doppia A partire da 2159€

## LA QUOTA COMPRENDE:

- Assistenza durante il viaggio
- 2 Escursioni a Bangkok come da programma
- Tour 6 giorni/5 notti nel Triangolo D'oro come descritto nel programma
- Hotel/Resort della categoria indicata con trattamento di prima colazione
- Tutti i trasferimenti via terra con autista e mezzo privato e trasferimenti via mare
- Volo domestico Bangkok – Chiang Rai con bagaglio in stiva da 20kg + 1 bagaglio a mano da 7kg
- Lezioni yoga incluse con insegnante Raffaella del Turco che accompagna da Italia compatibilmente con il programma di viaggio.

## HOTEL PROPOSTI:

**Bangkok (2n) - NovoCity 4\* in BB o similare**  
**Chiang Rai (1n) - The Heritage 4\* BB o similare**  
**Chiang Mai (2n) -Bodhi Serene 4\* BB o similare**  
**Mae Khampong (1n) - Homestay Villaggio**  
**Chiang Mai (1n) Bodhi Serene 4\* BB o similare**  
**Koh Samed (4n) - Saikaew Beach Resort 4\* BB o similare**

## LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Volo internazionale da quotare da Italia a Thailandia
- Assicurazione Annullamento facoltativa
- Tutto quanto non indicato alla voce "il prezzo include"

Ti indico i dati che mi serviranno per procedere con la prenotazione:

- Nome e Cognome come da passaporto
- Data e Luogo di Nascita, Codice Fiscale
- Numero e Data di Rilascio e Scadenza del passaporto
- Indirizzo di residenza completo di CAP

In caso di variazione del numero dei viaggiatori, verrà rivista la proposta economica. Una eventuale interruzione anticipata del viaggio per vostra volontà, non darà seguito ad alcun tipo di rimborso.



**\*tutto soggetto a riconferma al momento della prenotazione**



## Yoga con Raffaella

Attraverso la Pratica di Hatha Yoga, Meditazione e rilassamento profondo, andrai a scoprire la ricarica energetica naturale, attraverso i tuoi Chakra.

Chakra e' una parola Sanscrita il cui significato è quello di "ruota o disco" pronto a girare/vibrare, quando le energie divine le attivano.

I Chakra sono centri energetici di consapevolezza, in questo viaggio a contatto con la natura avrai modo di prendere coscienza della tua forza vitale.

Partecipa anche tu ad una indimenticabile esperienza in Thailandia, un'insieme di emozioni, una combinazione di benessere per il corpo e la mente, praticando a stretto contatto con la Natura si ritrova la sintonia con essa a 360' gradi.

Durante il Tour Yoga verranno proposte pratiche di Yoga e Meditazione adatte a tutti, anche per principianti, le pratiche sono facoltative.

L'insegnante Yoga che vi accompagnerà in questo percorso è Raffaella Del Turco, un'insegnante di Hatha Yoga, sorridente e solare, che ama fortemente tutto ciò che si occupa della cura del corpo e della mente.

Praticante di Hatha Yoga dall'età di 18 anni che ha conseguito il certificato per l'insegnamento, RYT 500 Yoga Alliance nel 2014.

Organizza corsi collettivi ed individuali sia online che di persona, inoltre organizza weekend Yoga in Toscana per tutti coloro che vogliono praticare. Viaggia con lei me e riscopri te stesso/a!

Le varie pratiche si svolgeranno a contatto natura (spiaggia, parco) e nei giorni in cui non c'è il tour la pratica si svolge al mattino presto o al tramonto,.

\*Il programma può subire variazioni in base alle condizioni climatiche e metereologiche.



## Consigli di viaggio

Per entrare in Thailandia è richiesto Passaporto con validità in corso al momento dell'uscita dal Paese. Non è ammesso l'ingresso con carta di identità.

- Non sono previste restrizioni / limitazioni sanitarie.
- La moneta locale (Baht thailandese) può essere cambiata in loco

Le carte di credito possono essere utilizzate per il prelievo, ma non è usuale pagare con carta di credito.

- La mancia è sempre gradita.
- Si suggerisce di portare con sé farmaci di base: paracetamolo, un antibiotico per lo stomaco, fermenti lattici. Evitare di mangiare con frequenza cibi freddi e bibite con ghiaccio è suggerito.
- È suggerito sottoscrivere una copertura assicurativa di annullamento viaggi.
- Droni: è severamente vietato introdurre i droni in Marocco, a meno che non siate Professionisti autorizzati. I controlli dei bagagli sono fiscali, sia all'arrivo che al rientro. Se individuato all'arrivo, il drone viene sequestrato e trattenuto nell'aeroporto di arrivo, questo significa che se riparti da un altro aeroporto dovrai tornare in quello di arrivo, pagare le spese di stoccaggio e viene valutato se applicare la multa che può arrivare fino a 1000 euro. Se viene individuato al rientro, viene confiscato con pagamento della multa e il rischio di una denuncia penale.
- In Thailandia è espressamente vietato possedere, vendere, importare ed esportare sigarette elettroniche e loro componenti.
- Per qualunque delucidazione, non esitare a contattarci. L'obbiettivo è far incontrare la nostra proposta con le vostre aspettative.



Simonetta Cori  
TRAVEL DESIGNER



Simonetta Cori  
TRAVEL DESIGNER

*Grazie per la fiducia!*

*Simonetta Cori*  
*Travel Designer*