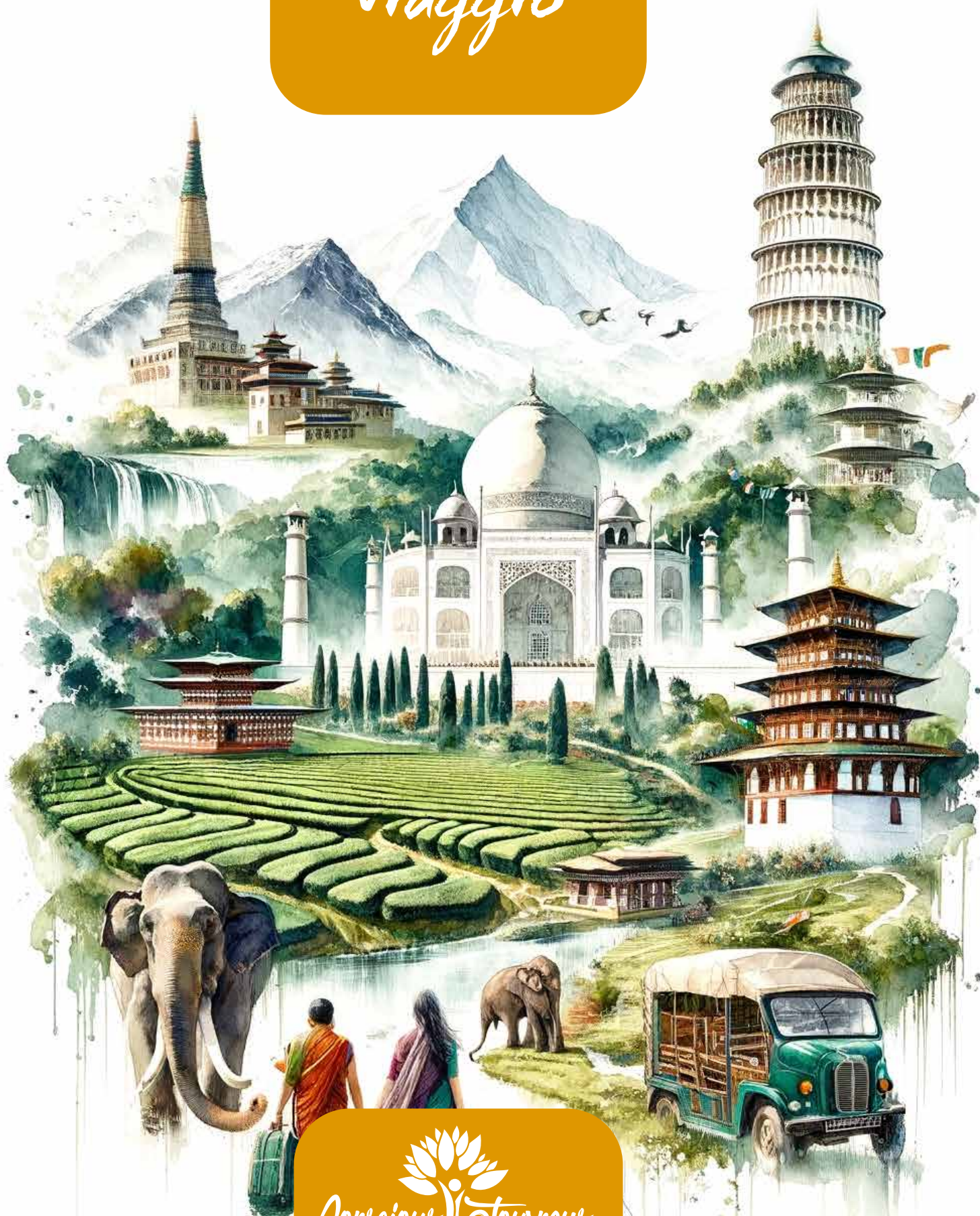


ESSENZE DI  
*Viaggio*

CATALOGO 2025



  
*Conscious Journeys*

[www.consciousjourneys.com](http://www.consciousjourneys.com)



# Indice

Turismo Consapevole ed Esperienziale	pag. 4
Conscious Journeys	pag. 7
Tutto il meglio dell'Asia	pag. 8
I nostri itinerari	pag. 11

# Viaggi

India: L'essenza dell'India del Nord	pag. 12
India: L'essenza dell'India del Sud	pag. 14
Sri Lanka: L'essenza dello Sri Lanka	pag. 16
Bhutan: L'essenza del Bhutan	pag. 18
Thailandia: L'essenza della Thailandia	pag. 20
Nepal: L'essenza del Nepal	pag. 22
Birmania: L'essenza della Birmania	pag. 24

# Turismo Consapevole ed esperienziale

Il turismo consapevole è sinonimo stretto di viaggiare con coinvolgimento, passione e crescita personale. Tramite il **turismo consapevole** cerchiamo di favorire un **incontro autentico**, sincero e intimo tra la **saggezza orientale** e il **pragmatismo occidentale**, in modo che l'esperienza di viaggio possa essere **rielaborata** in modo creativo nella **vita personale** di tutti gli individui e delle comunità coinvolte. A tal fine ogni tour diventerà un **percorso di crescita personale** attraverso uno scambio reciproco tra i viaggiatori e le comunità locali. Il nostro motto è

**“riscoprire se stessi attraverso il viaggio”**. Così anche il turismo esperienziale è **un nodo di viaggiare che coinvolge i partecipanti in una serie di attività indimenticabili con un forte impatto personale. Attività che colpiscono tutti i sensi e creano connessioni a livello fisico, emotivo, spirituale, sociale e intellettuale. I nostri itinerari sono stati progettati per tutti quei viaggiatori che vogliono vivere esperienze esclusive, uniche e dal valore inestimabile e che apportino benefici alla propria salute e a quella del pianeta.**





  
*Conscious Journeys*

A person is seen from behind, standing on a hillside. They have their arms raised in a gesture of triumph or joy. They are wearing a colorful, patchwork-style jacket and a large, multi-pocketed backpack. The background is a soft, hazy sunset over a landscape. In the top left corner, there is a logo for 'Conscious Journeys' featuring a stylized tree with leaves.

*Conscious Journeys*



**Conscious Journeys** è un **DMC** (Destination Management Company) specializzato in **viaggi consapevoli ed esperienziali** nei Paesi asiatici, con sede principale in **India** (Kolkata), e filiali in **Sri Lanka** (Kochchikade), **Bhutan** (Thimpu), **Thailandia** (Bangkok) e **Birmania** (Yangon).

**Siamo il tuo partner ideale per organizzare il tuo tour in Asia.** Abbiamo una profonda conoscenza di ogni destinazione, pertanto **siamo in grado di selezionare le migliori esperienze** che potrai vivere durante il tuo tour. Ci sono luoghi in Asia in grado di stupirti per la straordinaria bellezza della natura e della cultura delle antiche civiltà. Intraprendere un vero e proprio viaggio, non significa soltanto visitare le città più conosciute per spuntarle dalla propria lista di luoghi da visitare. Significa anche **vivere le**

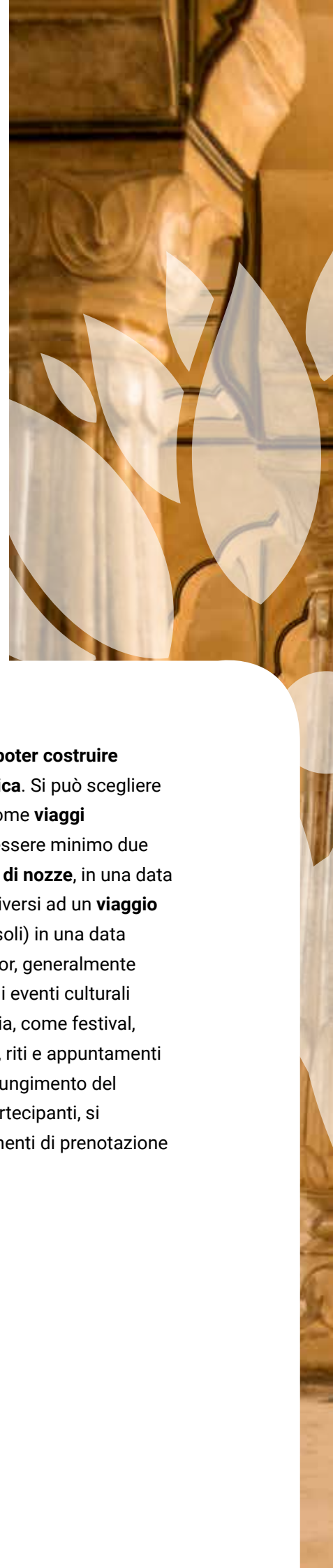
## Conscious Journeys

**esperienze più significative** disponibili in quei luoghi, e noi vogliamo **farvi scoprire la vera anima e l'essenza culturale** di ogni destinazione, che sarà il souvenir più importante da portare a casa dopo il viaggio. Viaggiando con noi, avrai la possibilità di **esplorare** i nostri luoghi **in modo più profondo**, senza soffermarsi soltanto sugli aspetti "turistici". Per noi il turismo esperienziale è il fulcro del nostro lavoro, affinché tutti i nostri viaggiatori possano **avere l'opportunità di vivere un'esperienza culturale, sociale ed emozionale.**

## Tutto il meglio dell'Asia

Conscious Journeys propone **viaggi organizzati** in alcuni paesi dell'Asia, come India, Bhutan, Sri Lanka, Nepal, Birmania, Thailandia, Malesia e isole Maldive. Potrete vivere **esperienze coinvolgenti** in **totale sicurezza** e soprattutto **senza pensieri**, in quanto saremo noi a occuparci di tutto, assistendo il cliente in qualunque situazione, in particolare nella **scelta di hotel e resort di qualità**, **guide specializzate** e **autisti privati**, ma soprattutto a predisporre **incontri con associazioni, cooperative del commercio equo e solidale** (siamo anche partner Altromercato) e **comunità che costituiscono il terreno culturale**

**per eccellenza dove poter costruire un'esperienza autentica.** Si può scegliere tra diverse formule come **viaggi individuali** (bisogna essere minimo due partecipanti) e **viaggi di nozze**, in una data flessibile, oppure iscriversi ad un **viaggio di gruppo** (anche da soli) in una data scelta dal tour operator, generalmente coincidenti con grandi eventi culturali che si svolgono in Asia, come festival, celebrazioni religiose, riti e appuntamenti aggregativi, e al raggiungimento del numero minimo di partecipanti, si avvieranno i procedimenti di prenotazione per tutti gli iscritti.





A woman is captured in a dynamic dance pose within a grand, ornate hallway. She is wearing a vibrant red top and a long, flowing skirt with a colorful floral pattern. Her arms are raised, holding a large, bright red fabric that billows around her. The hallway is characterized by a series of repeating, scalloped arches supported by tall, fluted columns. The lighting is warm and golden, creating a sense of depth and grandeur. In the upper right corner, the logo for 'Conscious Journeys' is visible, featuring a stylized white leaf design above the brand name in a cursive font. A large, semi-transparent white leaf graphic is also present on the left side of the image.

*Conscious Journeys*

Conscious Journeys





## I nostri itinerari

Negli itinerari, che ad una prima lettura possono sembrare uguali, si celano talvolta **differenze comprensibili** solo agli **addetti ai lavori**, constatabili solo a viaggio concluso, talvolta, quando ci capita di confrontare la nostra con l'altrui esperienza.

Scopriamo così che **potevamo evitarci** una levataccia o una fatica inutile, che **siamo passati accanto ad un luogo di interesse** e non l'abbiamo visto, che per risparmiare su un hotel abbiamo **fatto due volte la stessa strada** e ci siamo anche privati di uno spettacolo inconsueto o di un piacevole momento di relax... La **qualità del viaggio non è data solamente dalle stelle dell'hotel**, nasce dalla **conoscenza, dall'esperienza,**

**dalla sensibilità e dalla cultura** di chi lo progetta, da una **filosofia** che pone al centro il viaggio ed il viaggiatore con le sue esigenze e i suoi interessi. **Scegliamo attentamente** le strutture di accoglienza che non sono dei semplici hotel ma spesso **eco-lodge o piccoli resort, alberghi di charme** o in posizioni esclusive, che lasciano nell'ospite l'impronta della loro atmosfera. Soggiornare in queste strutture significa **compiere un viaggio nel viaggio**. Nelle località che non offrono un'ampia possibilità di scelta, optiamo comunque sempre per le **sistemazioni migliori**.



## India

### L'essenza dell'India del Nord

Questo itinerario di 7 giorni nell'India del nord è stato creato per offrire un'esperienza completa a chi visita per la prima volta il paese, unendo le attrazioni turistiche principali a progetti di turismo responsabile. Il tour inizia dalla vivace capitale Delhi, dove i partecipanti possono scoprire il cuore storico della città vecchia di Paharganj attraverso le guide di una ONG che supporta bambini di strada. Da lì, si viaggia verso Nawalgarh, nota per le sue affascinanti

Haveli e un eco-lodge che promuove lo sviluppo locale, proseguendo verso la famosa Jaipur e la sua storica architettura rosa, per arrivare infine ad Agra, dove ad attendere i viaggiatori c'è l'iconico Taj Mahal. Il viaggio può concludersi a Delhi o estendersi fino alla sacra città di Varanasi, offrendo un'immersione profonda nella cultura, religione e diversità dell'India del nord.

7  
GIORNI



**Viaggio di Gruppo** (min. 1 persona - il viaggio verrà confermato al raggiungimento del minimo degli iscritti)



**Viaggio privato** (min. 2 persone - partenza individuale)

**Periodo ideale per partire: da Ottobre a Marzo**



Itinerario

#### GIORNO 1 - ARRIVO A DELHI

Arrivo a Delhi e trasferimento in hotel per riposarsi. Dopo colazione, visita guidata della vecchia Delhi, esplorando il Forte Rosso, la Jama Masjid, e le affollate strade come Chawri Bazar. Segue la visita a Raj Ghat. Il pomeriggio è dedicato a Nuova Delhi, vedendo l'India Gate e il Parlamento, e termina con il Gurudwara Bangla Sahib. Pernottamento a Delhi (C).

#### GIORNO 2 - DELHI - NAWALGARH

Visita mattutina al quartiere di Paharganj con guide dell'ONG che aiuta i ragazzi di strada, offrendo una prospettiva unica sulla loro realtà. Nel pomeriggio, trasferimento a Nawalgarh per ammirare le Haveli e i loro affreschi. Pernottamento a Nawalgarh. (C)

#### GIORNO 3 - NAWALGARH

Esplorazione di Nawalgarh e delle sue Haveli dopo

colazione, seguita da un'escursione a dorso di cammello verso Dundlod nel pomeriggio, con visita del villaggio. Serata con cena e concerto di musica classica indiana. Pernottamento a Nawalgarh (C, C).

#### GIORNO 4 - NAWALGARH - JAIPUR

Mattina dedicata a una lezione di cucina presso l'eco-lodge, seguita dalla preparazione del pranzo. Nel pomeriggio, trasferimento a Jaipur, famosa per la sua storia e architettura, con arrivo previsto dopo circa 3 ore e mezza. Pernottamento a Jaipur (C, P).

#### GIORNO 5 - JAIPUR

Dopo colazione, partenza per Amber Fort con sosta all'Hawa Mahal. Trasporto in jeep fino al castello e, dopo pranzo, visita al museo Anokhi per esplorare l'importanza dell'artigianato locale. Nel pomeriggio, visita al Palazzo Reale e alla città



antica, immergendosi nella cultura e architettura di Jaipur, con le sue fortezze, palazzi, templi e Haveli. La giornata si conclude ammirando l'artigianato, la tradizione orafa e i giardini fioriti che caratterizzano la 'città rosa'. Pernottamento a Jaipur. (C)

#### **GIORNO 6 - JAIPUR - AGRA**

Dopo la colazione, trasferimento ad Agra in auto, con arrivo previsto a pranzo, consumato in un ristorante supportato da un'ONG a favore delle donne vittime di attacchi con l'acido. Segue un tour a piedi di 3 ore per scoprire le parti meno note di Agra, inclusa la Jama Masjid, il vecchio mercato, incontrando una famiglia locale, visitando l'antico tempio Manka Meshwar e il mercato delle spezie di Rawatpara. Il tour include anche la zona commerciale di Johri Bazar e Seth Gali, famosi per i prodotti ayurvedici, il paan e il cibo locale. Pernottamento a Agra (C, P).

#### **GIORNO 7 - AGRA - DELHI**

Visita al Taj Mahal all'alba, simbolo di amore e una delle sette meraviglie del mondo, costruito dall'imperatore Shahjahan per la moglie Mumtaz Mahal. Il monumento, realizzato in marmo bianco, richiede 16 anni di lavoro e l'impegno di migliaia di artigiani. Nel pomeriggio, trasferimento all'aeroporto di Delhi per il volo internazionale.





## India

### L'essenza dell'India del Sud

L'itinerario proposto esplora i luoghi più straordinari e la diversità culturale e naturale dell'India del Sud, dalla famosa architettura dei templi del Tamil Nadu alla ricca eredità spirituale della regione. Partendo da Chennai, il viaggio attraversa importanti siti culturali come il tempio Kapaleeshwarar, Dakshinachitra, Mahabalipuram, Thiruvannamalai, Auroville a Pondicherry, e templi emblematici a Chidambaram, Kumbakonam, e Madurai, fino

a giungere a Kochi con i suoi templi induisti. Il tour include anche una visita al parco nazionale di Periyar e si conclude a Kumarakom con l'esperienza di turismo responsabile "Village life experience" per scoprire la vita autentica dei villaggi nelle backwaters del Kerala.

12  
GIORNI



**Viaggio di Gruppo** (min. 1 persona - il viaggio verrà confermato al raggiungimento del minimo degli iscritti)



**Viaggio privato** (min. 2 persone - partenza individuale)

**Periodo ideale per partire: da Ottobre a Marzo**



Itinerario

#### GIORNO 1 - ARRIVO A CHENNAI

Arrivo a Chennai con trasferimento in hotel. Visita alla città include il tempio Kapaleeshwarar del VII secolo, in stile dravidico, e la Basilica di San Tommaso.

Possibile visita pomeridiana a una ONG per i viaggi di gruppo. Pernottamento a Chennai. (C)

#### GIORNO 2 - MAHABALIPURAM

Dopo colazione, partenza per Thiruvannamalai con sosta a Dakshina Chitra, ONG che preserva le tradizioni artistiche e architettoniche del Sud India. Successivamente, trasferimento a Mahabalipuram, antica città Pallava con straordinari monumenti dravidici come il tempio sulla spiaggia, i Pancha Rathas, e il tempio Thirukadalmalai. Cena e pernottamento a Thiruvannamalai. (C, C)

#### GIORNO 3 - THIRUVANNAMALAI

Visita a Thiruvannamalai, città sacra dedicata al culto di Lord Shiva e alle pendici del vulcano Arunachala. Esplorazione del tempio di Arunachaleshwara e possibilità di salire verso le grotte di meditazione

di Shri Ramana Maharishi. Visita all'ashram di Sri Ramana Maharshi, saggio vissuto qui fino al 1950, con il suo Samadhi come luogo di pellegrinaggio. Pernottamento a Thiruvannamalai. (C, C)

#### GIORNO 4 - PONDICHERRY

Trasferimento a Pondicherry dopo pranzo, città nota per il suo lungomare, le ampie strade, l'eredità culturale e architettonica francese, e l'Ashram di Sri Aurobindo. Il tour include la visita all'Ashram, alla Chiesa del Sacro Cuore di Gesù, e ai musei commemorativi di Bharti e Bharthidasan, evidenziando l'unicità culturale e architettonica di questa ex colonia francese. Pernottamento a Pondicherry. (C)

#### GIORNO 5 - VISITA AD AUROVILLE

Visita mattutina ad Auroville, città internazionale dedicata alla pace e armonia, fondata nel 1968. Dopo un video esplicativo al centro visitatori, tour dei giardini di Matrimandir, simbolo architettonico con un globo dorato. Inclusa una sessione su Sri Aurobindo e lo Yoga integrale, seguita da un giro in bicicletta





per esplorare Auroville, conoscendo la sua Carta e i progetti in atto: architettonici, agricoli e finanziari. Pernottamento a Pondicherry. (C, P)

#### GIORNO 6 - CHIDAMBARAM

Dopo colazione, partenza per Chidambaram per visitare il tempio dedicato a Shiva Nataraj, unico nel suo genere in India. Successivo trasferimento a Kumbakonam, città nota per la sua densità di templi. Check-in in hotel seguito da una visita al villaggio di Dharasuram, famoso per il tempio Airavateswara, della dinastia Chola e patrimonio UNESCO. Per i viaggi di gruppo, serata con danza Bharathanatyam e cena vegetariana. Pernottamento a Kumbakonam. (C, C)

#### GIORNO 7 - KUMBAKONAM

Dopo colazione, partenza verso Madurai con una sosta a Tanjore per visitare il tempio Brihadishvara, capolavoro dell'architettura Chola. Proseguimento verso Madurai. Visita guidata della città, inclusi il palazzo reale e i templi Sri Meenakshi e Alagar Koil. Pernottamento a Madurai. (C)

#### GIORNO 8 - MADURAI

Visita facoltativa al tempio Sri Meenakshi al mattino presto. Dopo colazione, trasferimento a Periyar, con check-in a Thekkady. Visita alla Riserva di Periyar, riserva per la tutela delle tigri e Parco Nazionale, noto per la sua biodiversità e bellezza naturale. Tempo libero per esplorare e rilassarsi nel parco. Pernottamento a Periyar. (C, C)

#### GIORNO 9 - TRASFERIMENTO A KOCHI

Dopo colazione, trekking guidato di circa 3 ore nella Riserva di Periyar per esplorare la diversità naturale, con possibilità di osservare uccelli, farfalle e fauna selvatica. Nel pomeriggio, trasferimento a Kochi e check-in a Fort Kochi. Tempo libero per esplorare il porto naturale e i siti storici della città. Pernottamento a Kochi. (C)

#### GIORNO 10 - VISITA A KOCHI

Dopo colazione, tour di mezza giornata per esplorare Kochi, visitando la città ebraica, la sinagoga, il mercato delle spezie, il Mattancherry Palace (Dutch Palace), la St. Francis Church e le Cheena Vala. Tempo libero nel pomeriggio. In serata, spettacolo di Kathakali. Pernottamento a Kochi. (C) Nota: la sinagoga e il Dutch Palace sono chiusi rispettivamente venerdì e sabato, e il Dutch Palace il venerdì.

#### GIORNO 11 - BACKWATERS DI KUMARAKOM

Trasferimento mattutino a Kumarakom per una crociera nelle Backwaters e visita alla riserva per uccelli. Partecipazione al "Village life experience" per un'immersione nella vita locale. Rientro a Kochi nel pomeriggio, con tempo libero e possibilità di trattamenti ayurvedici. Pernottamento a Kochi. (C, P)

#### GIORNO 12 - YANGON - MACLEOD

Trasferimento all'aeroporto di Kochi e partenza con volo internazionale.

- Soggiorni
- CHENNAI
  - THIRUVANNAMALAI
  - PONDICHERRY
  - KUMBAKONAM
  - MADURAI
  - PERIYAR
  - KOCHI



## Sri Lanka

### L'essenza dello Sri Lanka

Questo itinerario di turismo responsabile offre un'esperienza completa in Sri Lanka, ideale per chi ha poco tempo e visita il paese per la prima volta. Include visite alle principali città come Colombo, Anuradhapura, Polonnaruwa, Dambulla e Kandy, ma anche tappe in luoghi meno turistici come Kurunegala ed Heeloya. Le attività comprendono visite a progetti di commercio equo e solidale, comunità rurali con orti biologici e risaie, oltre alle principali

attrazioni storiche e culturali del paese, come le vasche di Anuradhapura, la rocca di Sigiriya e il tempio del dente di Buddha a Kandy. Il viaggio si conclude a Nuwara Eliya, con la visita alle piantagioni di tè.



**Viaggio privato (min. 2 persone)**



**Periodo ideale per partire: da Dicembre a Marzo**



**Itinerario**

#### **GIORNO 1 - COLOMBO - NEGOMBO**

Arrivo presto, trasferimento a Negombo. Giornata libera sulla spiaggia. Pernottamento a Negombo.

#### **GIORNO 2 - NEGOMBO - ANURADHAPURA**

Partenza presto per Kurunegala. Giornata con Selyn Fair Trade, introduzione al commercio equo. Visita al centro di tessitura e alla tintura. Pranzo. Esperienza di tessitura manuale. Visita all'asilo e al negozio. Trasferimento ad Anuradhapura e check-in in hotel. Pernottamento a Anuradhapura (C,P,C).

#### **GIORNO 3 - ANURADHAPURA - DAMBULLA**

Visita ad Anuradhapura, antica capitale dello Sri Lanka. Ammirate il Jayasri Maha Bodhi e altre attrazioni. Partenza per Aukana per vedere le sculture in pietra. Rientro a Dambulla. Pernottamento a Dambulla (C,C).

#### **GIORNO 4 - POLO NNARUWA**

Partenza per Polonnaruwa dopo colazione, visita al sito UNESCO. Pranzo in fattoria. Escursione a Sigiriya nel pomeriggio. Pernottamento a Dambulla (C,C).

#### **GIORNO 5 - DAMBULLA - KANDY**

Visita delle grotte di Dambulla dopo colazione. Trasferimento a Kandy con sosta alle piantagioni di cacao e spezie a Matale. Pranzo tradizionale presso la comunità. Visita al Tempio del Dente di Buddha a Kandy. Pernottamento a Kandy (C,P,C).

#### **GIORNO 6 - PINNAWELA**

Dopo colazione, trasferimento al centro di recupero elefanti di Pinnawala. Visita a tre templi a Pilimathalawa: il tempio Hindu di Ambakke, il tempio buddista di Lankathilaka e quello di Gadaladeniya. Ritorno a Kandy. Pernottamento a Kandy. (C, C)







#### **GIORNO 7 - NUWARA ELIYA**

Prima colazione. Visita di Kandy e del Giardino Botanico. Trasferimento a Nuwara Eliya tra le piantagioni di tè. Visita delle produzioni di tè. Rientro a Kandy nel pomeriggio. Pernottamento a Kandy. (C, C).

#### **GIORNO 8 - PARTE NZA**

Dopo la prima colazione partenza a Colombo e partenza con volo internazionale o possibilità di fare un'estensione al mare a Mirissa (periodo da ottobre/aprile) o Nilaveli (periodo maggio/settembre)

Soggiorni

- ANURADHAPURA
- DAMB ULLA
- KANDY



# Bhutan

## L'essenza del Bhutan

Questo itinerario di 10 giorni nel Bhutan offre una panoramica dei luoghi più importanti di questo paese unico, dove la natura è sacra e il buddhismo Vajrayana è profondamente radicato. Il tour include la visita al sacro monastero di Paro Taktshang, noto come la "Tana della Tigre", fondato nel VII secolo da Guru Rinpoche. Inoltre, i partecipanti avranno l'opportunità rara di vivere come monaci buddhisti per una giornata intera durante

un programma di meditazione a Dongkola. A Thimpu, si incontreranno organizzazioni locali che promuovono l'educazione artistica tradizionale tra i giovani. In questo modo, gli ospiti possono immergersi nell'essenza del Bhutan in soli 10 giorni.

**10  
GIORNI**



**Viaggio di Gruppo** (min. 1 persona - il viaggio verrà confermato al raggiungimento del minimo degli iscritti)



**Viaggio privato** (min. 2 persone - partenza individuale)

**Periodo ideale per partire: da Marzo a Maggio**



itinerario

### GIORNO 1 - CALCUTTA

Arrivo a Calcutta, trasferimento in hotel, tour della città con architettura coloniale, giro in barca sul Gange al tramonto. Pernottamento a Kolkata (C)

### GIORNO 2 - SAFARI PARCO DI GORUMARA

Volo per Bagdogra, trasferimento al resort a Dooars con safari nel Parco Nazionale di Gorumara per avvistare fauna selvatica, cena e pernottamento. Pernottamento a Dooars (C, P, C)

### GIORNO 3 - BHUTAN

Dopo colazione, trasferimento a Phuentsholing, punto di ingresso in Bhutan dall'India. Visita ai negozi locali, pranzo tradizionale. Poi, trasferimento a Paro (142 km, 4 ore), con paesaggi montani e centrali idroelettriche lungo il percorso. Check-in in hotel a Paro per riposo. Pernottamento a Paro (C, P, C)

### GIORNO 4 - VISITA A PARO

Dopo colazione, trasferimento al Mountain Café a Paro per informazioni sul tour. Competizione di tiro con l'arco e visita a Paro Dzong dopo pranzo. Escursione al tradizionale ponte di legno e visita al tempio Kichu nel pomeriggio. Pernottamento a Paro. (C, P, C)

### GIORNO 5 - MONASTERO DELLA TIGRE

Dopo la colazione, breve tragitto in auto all'alta valle di Paro con vista sul Monte Chomolhari (7314 m). Escursione al monastero di Taksang, noto come il "Nido della Tigre", legato alle leggende di Guru Rinpoche. Pranzo al Takshang Café. Visita a una casa colonica per scoprire la produzione di bevande tradizionali bhutanesi e imparare il tiro con l'arco e il gioco Degor. Serata con tradizionale bagno con pietre calde. Pernottamento a Paro (C, P, C).



#### GIORNO 6 - MEDITAZIONE A DONGKOLA

Dopo la colazione, trasferimento di circa 2 ore al monastero di Dongkola per incontrare i monaci, assistere a un rituale di offerta e visitare il tempio principale. Pranzo con i monaci e possibilità di unirsi alle attività di pulizia del tempio. Nel tardo pomeriggio, sessione di meditazione con i monaci. Partenza serale per Haa attraverso Chelala, il valico più alto del Bhutan per mezzi a motore. Pernottamento a Haa (C, P, C).

#### GIORNO 7 - VILLAGGIO DI HAA

Passeggiata mattutina nel villaggio vicino al lodge Sonam Dinzgkha per interagire con gli abitanti durante le attività agricole. Pranzo autentico bhutanesi in hotel. Partenza per Thimphu dopo pranzo (circa 3 ore). Serata libera a Thimphu per esplorare. Pernottamento a Thimphu (C, P, C)

#### GIORNO 8 - VISITA A THIMPU

Dopo colazione, visita al CTAS (Choki Traditional Art School) situata nella valle montuosa di Kabesa, a nord della capitale del Bhutan. Fondata nel 1999, la scuola forma giovani svantaggiati nelle arti tradizionali come il disegno, la pittura dei "thangka", la tessitura, il ricamo, la scultura e l'intaglio del legno. Gli studenti vivono, studiano e imparano queste antiche arti per il loro sostentamento. Potrai interagire con gli studenti e

apprendere una di queste arti. Successivamente, visita alla statua del "Buddha seduto", al Memorial Chorten e al National Animal Takin. In serata, programma di danza culturale bhutanesi. Pernottamento a Thimphu. (C, P, C)

#### GIORNO 9 - ESPLORAZIONE A PUNAKHA

Al mattino visita a VAST (Voluntary Art Studio), un luogo che promuove l'arte tradizionale e contemporanea bhutanesi, offrendo formazione ai giovani artisti e servendo da centro creativo. Trasferimento a Punakha (circa 2 ore) con una vista panoramica sul Dochula Pass. Sosta ai 108 stupa costruiti da Ashi Droji Wangmo. Arrivo a Punakha e passeggiata attraverso le risaie fino al Tempio della fertilità Chimmi Lhakhang, noto come il tempio dell'uomo pazzo divino, prima del check-in in hotel. Pernottamento a Punakha (C, P, C,)

#### GIORNO 10 - PARTENZA DA PARO

Dopo la colazione trasferimento in aeroporto (circa 2h) e partenza con volo internazionale.





# Thailandia

## L'essenza della Thailandia

Questo itinerario offre un'esperienza equilibrata delle principali attrazioni della Thailandia del Nord, combinando natura, cultura e spiritualità. Il viaggio, della durata di 11 giorni, parte da Bangkok, esplorando la capitale con le sue meraviglie culturali, vita notturna e gemme nascoste. Include visite al villaggio Baan Bat, al mercato galleggiante di Damnernsaduak e un viaggio sul "ponte della ferrovia della morte" sul fiume Kwai. Navigherai verso Ayutthaya

sul fiume Chao Phraya, con una crociera che offre un pranzo tipico e la scoperta dell'antico regno siamese. Il tour si conclude su un'isola paradisiaca, Koh Lipe o Koh Tao, per rilassarsi su spiagge incontaminate e partecipare ad attività locali.

**10  
GIORNI**



**Viaggio privato** (min. 2 persone - partenza individuale)



**Periodo ideale per partire:** da Novembre a Aprile



**Itinerario**

### GIORNO 1 - ARRIVO BANGKOK

Arrivo all'aeroporto di Suvarnabhumi e trasferimento in hotel. Dopo il check-in, tour della città vecchia con visita al mercato e al Wat Suthat Thepwaram. Partecipazione ad attività buddiste a Wat Theptidaram, passeggiata nella Buddha Street e visita a Baan Bat. Salita al Monte d'oro per una vista panoramica di Bangkok. Pernottamento a Bangkok.

### GIORNO 2 - VISITA BANGKOK

Visita a Wat Traimit, Chinatown, Palazzo Reale, Wat Phra Kheo e Wat Po. Possibilità di massaggio thailandese. Rientro in hotel. Pernottamento a Bangkok. (C)

### GIORNO 3 - VISITA DAMNERN SADUAK

Colazione in hotel e partenza per il mercato galleggiante di Damnernsaduak. Visita alla grotta di

Krasae e viaggio in treno sul ponte sul fiume Kwai, con tempo libero per esplorare. Pranzo in un ristorante locale e trasferimento in un hotel con piscina termale sul fiume. Tempo libero per rilassarsi. Pernottamento a Kanchanaburi. (C)

### GIORNO 4 - CROCIERA AD AYUTTHAYA

Colazione in hotel, check-out e partenza per il Palazzo Reale di Bang Pa-In. Pranzo thailandese su una chiatte lungo il Chao Phraya. Esplorazione dell'isola di Ayutthaya con i suoi templi storici e palazzi. Trasferimento a Bangkok e check-in in hotel. Pernottamento a Bangkok. (C, P)

### GIORNO 5 - TRASFERIMENTO SULL'ISOLA

Dopo colazione, trasferimento in auto all'aeroporto e volo per Hat Yai o Koh Samui, a seconda della destinazione scelta. Incontro con un addetto



dell'albergo e trasferimento in barca verso l'isola. Tempo libero per rilassarsi sulle spiagge. Pernottamento a Koh Lipe o Koh Tao. (C, C)

#### GIORNO 6 - RELAX A KOH LIPE O KOH TAO

Intera giornata libera per rilassarsi sulla spiaggia o partecipare alle attività ed escursioni organizzate dall'hotel (facoltativo). Pernottamento a Koh Lipe o Koh Tao (C, C)

#### GIORNO 7 - RELAX A KOH LIPE O KOH TAO

Intera giornata libera per rilassarsi sulla spiaggia o partecipare alle attività ed escursioni organizzate dall'hotel (facoltativo). Pernottamento a Koh Lipe o Koh Tao (C, C)

#### GIORNO 8 - PRELAX A KOH LIPE O KOH TAO

Intera giornata libera per rilassarsi sulla spiaggia o

partecipare alle attività ed escursioni organizzate dall'hotel (facoltativo). Pernottamento a Koh Lipe o Koh Tao (C, C)

#### GIORNO 9 - PRELAX A KOH LIPE O KOH TAO

Intera giornata libera per rilassarsi sulla spiaggia o partecipare alle attività ed escursioni organizzate dall'hotel (facoltativo). Pernottamento a Koh Lipe o Koh Tao (C, C)

#### GIORNO 10 - PARTENZA

Dopo la colazione, trasferimento all'aeroporto di Hat Yai o Koh Samui a seconda della destinazione con barca privata ed auto. Partenza con volo internazionale.





# Nepal

## L'essenza del Nepal

L'Essenza del Nepal è un tour di 8 giorni che ti permette di esplorare le principali città e attrazioni del paese, immergendoti nella sua cultura, natura e spiritualità. Visiteremo Kathmandu, Pokhara, Chitwan e Nagarkot, ognuna con le sue caratteristiche uniche. Le città sono situate a diverse altitudini, offrendo variazioni di temperatura, paesaggi e biodiversità. Durante il viaggio, avrai l'opportunità di partecipare a diverse attività

avventurose e di goderti la natura nel parco nazionale di Chitwan.



**Viaggio privato (min. 2 persone)**



**Periodo ideale per partire: da Settembre a Dicembre e da Febbraio ad Aprile**



**Itinerario**

### 1° GIORNO: ARRIVO A KATHMANDU

Arrivo a Kathmandu: Arrivo all'aeroporto internazionale di Kathmandu, incontro con un rappresentante e trasferimento in hotel. Breve panoramica sul viaggio in Nepal e tempo libero per riposarsi o esplorare la città autonomamente. Pernottamento a Kathmandu

### 2° GIORNO: TOUR A KATHMANDU

Visite a Kathmandu: Giornata dedicata alla visita dei siti patrimonio dell'UNESCO, tra cui Patan Durbar Square, Swayambhunath e Boudhanath. Visita al Tempio di Pashupatinath e possibile incontro con la Kumari. Assiste all'Aarati sulla riva del fiume Bagmati. Pernottamento a Kathmandu (C)

### 3° GIORNO: TRASFERIMENTO A POKHARA

Trasferimento a Pokhara: Trasferimento in auto a Pokhara con un viaggio panoramico lungo la strada.

Check-in in hotel e passeggiata lungo il lago Phewa. Pernottamento nel Pokhara. (C).

### 4° GIORNO: ESCURSIONE A POKHARA

Esplorazione di Pokhara: Escursione all'alba sulla collina di Kau Danda per ammirare le montagne. Visita a siti come il Tempio di Bindhyabasini e la cascata di Devi. Escursione in barca sul lago Phewa e visita alla Pagoda della Pace Mondiale. Pernottamento a Pokhara (C)

### 5° GIORNO: TRASFERIMENTO A CHITWAN

Trasferimento a Chitwan: Partenza per Chitwan con briefing sulla vita selvatica. Visita al villaggio di Tharu e passeggiata sulle rive del fiume Rapti. Possibilità di assistere a uno spettacolo di danza culturale Tharu. Pernottamento a Chitwan (C, P, C)



#### 6° GIORNO: GIUNGLA DI CHITWAN

Attività a Chitwan: Giornata piena di attività nella giungla, tra cui birdwatching, giro in canoa, safari in jeep e passeggiate naturalistiche. Pernottamento a Chitawan (C, P, C)

#### 7° GIORNO: KATHMANDU

Ritorno a Kathmandu: Ritorno a Kathmandu e giro turistico in risciò attraverso Thamel, Ason Bazaar e Durbar Square. Visita alla casa della Dea Vivente e ritorno in hotel passando per Indra Chowk. Pernottamento a Kathmandu (C)

#### 8° GIORNO: PARTENZA

Partenza da Kathmandu: Trasferimento all'aeroporto circa 3 ore prima del volo internazionale programmato.





## Birmania

### L'essenza della Birmania

Il tour in Birmania è pensato per coloro con poco tempo ma desiderosi di un'esperienza di turismo responsabile e autentica. In nove giorni, offre una panoramica delle principali attrazioni turistiche insieme a visite a villaggi rurali e progetti comunitari. Il viaggio inizia da Mandalay, con visite alle antiche capitali circostanti e un'esperienza culturale a Shar Pin Kaing. Si prosegue a Bagan per ammirare le pagode al tramonto, quindi al villaggio di Kyun

Thiri per un'immersione nella vita locale. Dopo un volo a Heho, si esplora il lago Inle e la sua popolazione Intha. Infine, si conclude a Yangon con una visita alla pagoda Shwedagon.

9  
GIORNI



**Viaggio privato** (min. 2 persone - partenza individuale)



**Periodo ideale per partire:** da Novembre a Marzo



Itinerario

#### GIORNO 1 - MANDALAY

Arrivo, trasferimento in hotel e check-in. Giornata dedicata alla visita di Mandalay: pagoda Mahamuni, monastero di Shwenandaw, e il libro più grande del mondo alla pagoda di Kuthodaw. In serata, tramonto dalla collina di Mandalay. Pernottamento a Mandalay.

#### GIORNO 2 - AMARAPURA – AVA – SAGAING

Visita alle antiche capitali vicine a Mandalay: Amarapura con il monastero Mahagandayon e il ponte in teak U Bein, Sagaing con la sua collina disseminata di stupa, e una sessione di meditazione al Sitagu Meditation Center. Visita ad Inwa con la torre pendente di Ava e i monasteri Maha Aungmye Bonzan e Bagaya Kyaung. Pernottamento a Mandalay (C)

#### GIORNO 3 - MANDALAY – BAGAN

Dopo colazione, trasferimento in auto a Pakokku per

visitare il mercato locale e il mercato del legno di Thanakha. Trasferimento al villaggio Shar Pin Kaing per pranzo e illustrazione delle attività agricole. Sosta per tè e snack. Crociera lungo il fiume Irrawaddy fino a Bagan con tramonto. All'arrivo, trasferimento in hotel. Pernottamento a Bagan (C, P)

#### GIORNO 4 - BAGAN

Dopo colazione, tour della città visitando le pagode Damayazaka, Shwegugyi e Thabyinnyu, le pitture murali a Gubyaukgyi e il tempio di Abeyadana. Nel pomeriggio, visita a un negozio di oggetti laccati e ammirazione del tramonto da un tempio. Pernottamento a Bagan (C)

#### GIORNO 5 - BAGAN – KYUN THIRI VILLAGE

Una crociera sul fiume Irrawaddy permette di trascorrere la mattina con monaci e abitanti





dell'isola di Kyun Thiri, visitando il monastero locale e esplorando il villaggio su un carro trainato da buoi, con pranzo nel villaggio. Rientro a Bagan e visita alla pagoda Shwezigon, ai templi di Wetkyi-in-Gubyaukgyi e alla pagoda di Ananda. Al tramonto, vista dalla pagoda Shwendaw. Pernottamento a Bagan (C/P)

#### **GIORNO 6 - BAGAN – HEHO – INLE**

Dopo colazione, trasferimento in aeroporto e volo per Heho. Trasferimento in auto sul lago di Inle e check-in in hotel. Giro turistico in barca visitando le fabbriche tessili a Innpaw Khine, la fabbrica di sigari Cheroot a Nanpan, la pagoda di Phaungaw U e, se c'è tempo, il villaggio Leshae per vedere la creazione di statue di Buddha. Pernottamento a Nyaung Shwe (C)

#### **GIORNO 7 - INLE LAKE – INDEIN – INLE**

Il popolo Intha ha domato il lago con canoe e reti da pesca. La giornata è dedicata alla visita del villaggio Intha di Indein, con la sua pagoda del XVII secolo e le comunità sulle sponde del lago. Durante il percorso, visita ai famosi orti galleggianti. Pernottamento a Nyaung Shwe (C)

#### **GIORNO 8 - HEHO – YANGON**

Dopo colazione, sarete invitati da una famiglia locale al mercato di Nyaung Shwe in tuk tuk per

acquistare verdure e prodotti di bamboo. Seguirà una lezione di cucina e pranzo con i piatti preparati. Successivamente, trasferimento in aeroporto e volo per Yangon. All'arrivo, trasferimento in hotel e possibilità di visitare la pagoda Shwedagon. Pernottamento a Yangon (C, P)

#### **GIORNO 9 - YANGON**

A seconda dell'orario del volo di rientro, possibilità di visitare la città di Yangon. Trasferimento in aeroporto e partenza con volo internazionale.







## Perché noi?

### Perché siamo locali, quindi, presenti con i nostri uffici direttamente in Asia.

Siamo un DMC con sede in India e filiali in tutta l'Asia. Grazie alla nostra profonda conoscenza delle destinazioni, selezioniamo le migliori esperienze per il tuo viaggio.

### Perché ti portiamo nelle destinazioni più belle dell'Asia.

Scopri luoghi indimenticabili, tra natura straordinaria e cultura millenaria. Abbiamo selezionato esperienze e alloggi esclusivi per una vacanza senza paragoni.

### Perché conosciamo i nostri paesi.

Testiamo personalmente ogni esperienza e alloggio, garantendo comfort e autenticità. Turismo consapevole non significa rinunciare a servizi esclusivi.

### Perché abbiamo progettato le migliori esperienze.

Offriamo viaggi che ti fanno vivere l'anima autentica di ogni destinazione, trasformando ogni tour in un percorso culturale ed emozionale unico.

### Perché organizziamo esperienze consapevoli.

Integriamo pratiche spirituali locali come yoga e meditazione, favorendo un incontro autentico tra saggezza orientale e pragmatismo occidentale.

### Perché ti facciamo viaggiare in sicurezza.

Garantiamo sicurezza con veicoli selezionati, guide esperte e assistenza 24/7. Offriamo anche connettività wi-fi durante i trasferimenti per essere sempre connessi.

### Perché promuoviamo un Turismo Responsabile e Sostenibile.

Supportiamo le comunità locali e tuteliamo l'ambiente, contribuendo a uno sviluppo turistico etico e sostenibile.

SCARICA I NOSTRI  
CATALOGHI



**CONSCIOUS JOURNEYS PVT. LTD.**  
39 B, Ballygunge Terrace, Kolkata (Calcutta)  
700029, Bengala Occidentale, India

[info@consciousjourneys.com](mailto:info@consciousjourneys.com)  
[www.consciousjourneys.com](http://www.consciousjourneys.com)