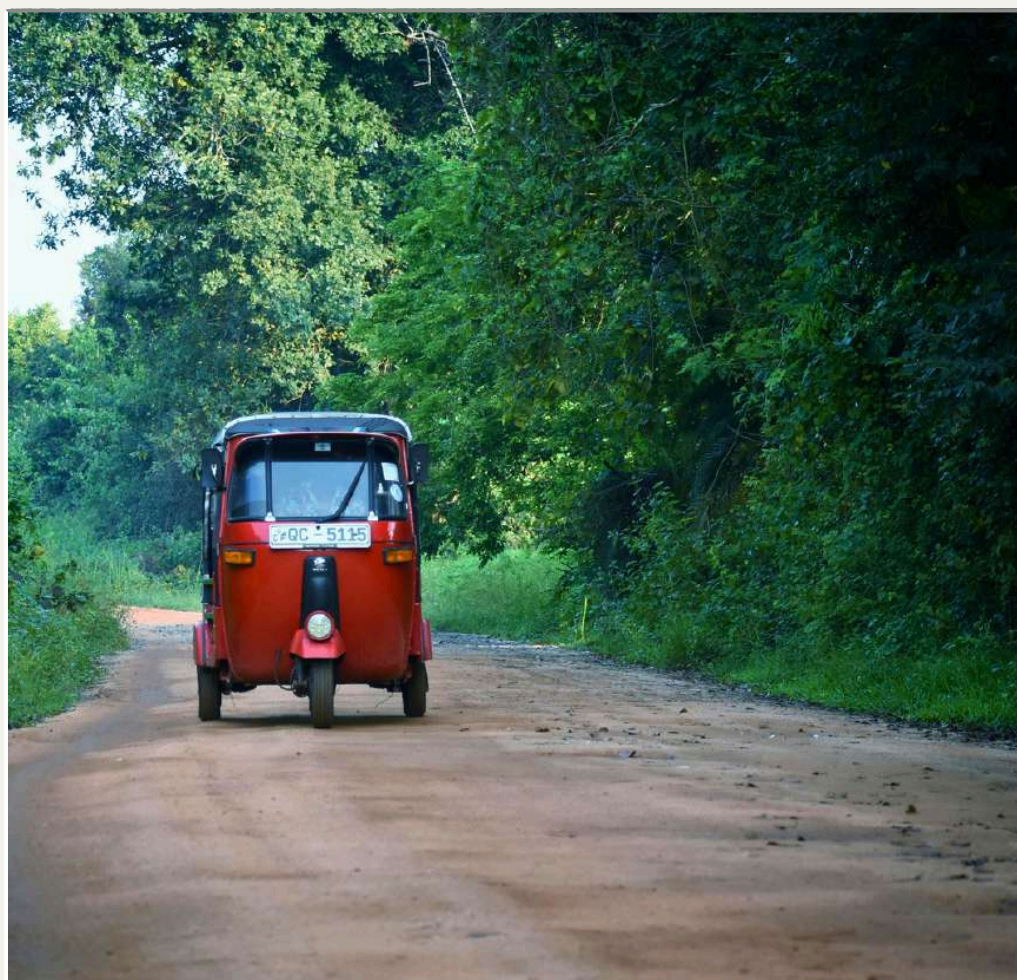




# Strade nel verde



*"Nel verde che avvolge, ogni strada  
diventa parte del viaggio"*



# Strade nel verde

*"Nel verde che avvolge, ogni strada diventa parte del viaggio"*

## IN EVIDENZA:

- OFFERTA VALIDA PER PRENOTAZIONI ENTRO IL 10 AGOSTO 2026
- PARTENZA 7 OTTOBRE 2026
- Tour di gruppo in ESCLUSIVA METEMOZIONI garantito con MINIMO 10 partecipanti
- Trattamento di pensione completa
- Guida/Accompagnatore locale parlante italiano per tutto il tour nello Sri Lanka
- Incontro con un medico di medicina ayurvedica
- Visita ad una scuola primaria
- Pranzo tipico singalese in un ristorante rurale
- Visita ad una Fondazione di danza tradizionale
- Trasferimento in treno da Kandy a Nuwara Eliya

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° giorno Venerdì 4 Dicembre: Roma – (Delhi) – Colombo

Partenza dall'aeroporto di Roma Fiumicino con volo di linea Air India per Colombo (VIA DELHI). Pasti e pernottamento a bordo.

### 2° giorno Sabato 5 Dicembre: Colombo – Dambulla

Arrivo all'aeroporto Internazionale Bandaranaike di Colombo e trasferimento a Dambulla (175 km, 3 ore e 30 circa). Arrivo e sistemazione in albergo. Cena e pernottamento.

### 3° giorno Domenica 6 Dicembre: Dambulla – (Ritigala – Anuradhapura)

#### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo – pranzo in ristorante locale)**

Di buon mattino partenza per l'antico sito archeologico di Ritigala (40 km, 1 ora circa). Nascosto nella giungla circostante, è un sito archeologico affascinante che ospita le rovine di un antico monastero buddista. I sentieri avvolti dalla nebbia conducono ad imponenti costruzioni in pietra e piccoli stagni, creando un'atmosfera quasi magica, dove il tempo sembra essersi fermato. Vi sono circa 70 grotte rupestri, un tempo dimore di eremiti e monaci. Durante il percorso, è prevista una sosta presso la casa di un medico specializzato nella rinomata pratica della medicina ayurvedica. Questa antica forma di medicina, utilizzata nelle zone rurali dello Sri Lanka, fa uso di oli e balsami naturali, seguendo metodi di applicazione tradizionali. Si avrà l'opportunità unica di conoscere da vicino le pratiche di questo sistema olistico, che integra filosofia, psicologia e scienze dello spirito, mirando al benessere fisico e mentale. Partenza per la città sacra di Anuradhapura (50 km, 1 ora e 30 circa). Lungo il percorso si visiterà una scuola primaria per condividere alcuni momenti e interagire con i bambini del luogo, per uno scambio culturale unico (la visita non si effettua nei fine settimana, nei giorni festivi e durante le vacanze scolastiche). Arrivati ad Anuradhapura, si visiterà il sito archeologico, dichiarato Patrimonio dall'UNESCO nel 1982. Dopo essere stata abbandonata a seguito di un'invasione nel 993 d.C., questa città fu riscoperta solo nel XIX secolo. Oggi è anche un importante luogo di pellegrinaggio buddhista. Si camminerà tra i resti di un'epoca remota, esplorando imponenti stupa come il Ruwanweliseya, ammirando meravigliose incisioni rupestri, enormi pilastri di pietra e rovine di palazzi reali e monasteri. Rientro in albergo. Pernottamento.

### 4° giorno Lunedì 7 Dicembre: Dambulla – (Polonnaruwa – Sigiriya)

#### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo – pranzo in ristorante locale)**

La giornata inizia con una passeggiata in un villaggio del Triangolo Culturale, cuore rurale dello Sri Lanka, dove la vita scorre ancora secondo i ritmi antichi. Un breve trekking alternato a spostamenti su piccoli trattori, il mezzo più usato dagli agricoltori, conduce lungo sentieri dove il tempo sembra scorrere lento, tra botteghe essenziali e una piccola scuola avvolta dal verde. Il cammino prosegue verso un antico bacino artificiale, il wewa, specchio d'acqua dove si intrecciano le abitudini quotidiane: pescatori silenziosi, bambini che nuotano, donne intente al bucato. Una tranquilla navigazione in catamarano rivela scorci di natura intatta: ninfee color porpora, uccelli acquatici, riflessi che sembrano dipinti.



# Strade nel verde

*"Nel verde che avvolge, ogni strada diventa parte del viaggio"*

Infine un breve tratto in tuk-tuk porta a una coltivazione di Chena, antica tecnica agricola di coltivazione su terreni a rotazione che sfrutta piccoli appezzamenti di foresta per produrre frutta e ortaggi. Qui l'ospitalità del contadino si esprime in un fresco King Coconut o nella frutta di stagione, semplice gesto di benvenuto che racconta la generosità dello Sri Lanka. Partenza per l'antica capitale dello Sri Lanka: Polonnaruwa (70 km, 1 ora e 30 circa). Dichiarata Patrimonio UNESCO nel 1982, custodisce la lunga e leggendaria storia del regno singalese. Un tempo protetta da tre cinte murarie e ornata di parchi e giardini, oggi il suo immenso parco archeologico (8 km) svela vestigia affascinanti: il Gal Vihara, con quattro imponenti statue di Buddha scolpite nella roccia; il Vatadage, elegante dagoba circolare di 18 m con quattro Buddha seduti; i resti del Palazzo Reale, che raccontano la grandezza di un'epoca raffinata. Al termine della visita si assaporerà un tradizionale pasto singalese preparato a legna in speciali vasi di argilla, in un ambiente autentico e rurale. Partenza per la "Roccia del Leone": Sigiriya (60 km, 1 ora e 30 circa). Questo straordinario complesso, tra giardini, affreschi e antichi graffiti, invita a una salita di circa 1.200 gradini con soste panoramiche e la visione ravvicinata delle celebri Fanciulle di Sigiriya. Dalla sommità la vista si apre sulla giungla e sui villaggi circostanti, un colpo d'occhio indimenticabile. Al termine della visita, tornati alla base della rocca, saranno serviti frutta fresca, acqua e salviettine rinfrescanti. Rientro in albergo. Pernottamento.

## **5° giorno Martedì 8 Dicembre: Dambulla - Kandy**

### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo – pranzo in ristorante locale)**

Di buon mattino (per evitare le ore più calde) si parte per la visita del Tempio rupestre di Dambulla dichiarato dall'Unesco patrimonio dell'umanità nel 1991. Questo tempio, il meglio conservato dell'intero paese, è composto da cinque grotte riccamente affrescate con scene della vita del Buddha, ciascuna ospitante statue del Buddha in tipiche posizioni meditative. Tra gli elementi di spicco, una colossale figura del Buddha reclinato, lunga circa 15 metri, scolpita nella roccia. La salita, che prevede circa 200 gradini, si svolgerà in tutta tranquillità. È importante ricordare che per accedere alle sale interne è necessario coprire ginocchia e spalle ed entrare a piedi nudi o con i calzini. Partenza per Kandy (75 km, 2 ore e 30 circa) e lungo il percorso si effettuerà una sosta in un Giardino delle spezie dove sarà possibile scoprire le caratteristiche e i metodi di coltivazione delle erbe aromatiche e delle numerose spezie che arricchiscono il patrimonio dello Sri Lanka. Arrivo e sistemazione in albergo per un po' di relax. Il pomeriggio è dedicato ad un primo giro panoramico della città di Kandy con sosta nella piazza del mercato con negozi di gemme e batik. La giornata terminerà con la visita al Tempio del Dente di Buddha, un luogo di straordinaria importanza spirituale. Secondo la tradizione, il tempio custodisce il sacro dente di Buddha, una reliquia venerata che simboleggia la nazione e l'identità del popolo dello Sri Lanka. Rientro in albergo. Pernottamento.

## **6° giorno Mercoledì 9 Dicembre: Kandy - (Pilimatalawa)**

### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo – pranzo presso la casa del professore)**

Partenza per la periferia di Kandy per raggiungere il villaggio di Pilimatalawa (45 minuti circa) e visita al Tempio Lankathilake, gioiello architettonico del XIV secolo. Questo tempio, eretto sulla roccia di Panhalgala, si distingue per le sue strutture in mattoni bianchi e per un design che fonde armoniosamente l'architettura singalese con elementi dravidici e indo-cinesi, suddiviso in tre sezioni. Rimanendo in periferia, si visiterà una Fondazione di danza Kandiana, espressione intensa della tradizione dello Sri Lanka. Qui si assisterà ad un'esibizione privata di danze e tamburi tradizionali, un'esperienza interattiva durante la quale verrete coinvolti dal maestro per apprendere le basi della danza kandiana e dell'uso del tamburo. Il pranzo si terrà presso la casa di un professore di psicologia e francese dell'Università di Peradeniya, che ha trasformato la sua residenza, una villa olandese del XVIII secolo precedentemente di proprietà di un capo villaggio, in un centro d'arte. La casa ospita anche una vasta collezione di libri antichi, manoscritti, fotografie e mobili. Durante il pasto, il professore condividerà dettagli affascinanti sulle sue ricerche relative ai regni Kandyan e Gampola. Rientro in albergo. Pernottamento.

## **7° giorno Giovedì 10 Dicembre: Kandy - Nuwara Eliya**

### **Trattamento di pensione completa (Breakfast box – pranzo in ristorante locale – cena in albergo)**

Di buon mattino trasferimento alla stazione ferroviaria e partenza con treno locale per Nuwara Eliya (3 ore circa).



# Strade nel verde

*"Nel verde che avvolge, ogni strada diventa parte del viaggio"*

Viaggiare in treno offre l'opportunità di immergersi nella lussureggiante campagna collinare dello Sri Lanka, e di godere di panorami che cambiano continuamente, dal verde intenso delle piantagioni al blu profondo dei cieli. È anche un'ottima occasione per interagire con la popolazione locale, che utilizza questo mezzo di trasporto quotidianamente. Arrivo a Nuwara Eliya, situata a 1.896 metri e sistemazione in albergo. Nel pomeriggio tour panoramico di questa affascinante località, nota come la "Little England". Il confronto con una tipica cittadina del Regno Unito è evidente nell'architettura dei suoi edifici amministrativi in mattoni e delle residenze private con tetti in legno, nonché nei pub, nei campi da golf e nei galoppatoi, che riflettono gli svaghi preferiti dagli inglesi. Il clima, spesso freddo e nuvoloso, contribuisce all'atmosfera britannica in questo contesto tropicale. La zona circostante, con le sue colline terrazzate per coltivazioni orticole tipicamente europee e vaste piantagioni di tè, testimonia la ricchezza agricola della regione. Rientro in albergo e tempo a disposizione per attività individuali. Pernottamento.

## **8° giorno Venerdì 11 Dicembre: Nuwara Eliya - Galle**

### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo - pranzo in ristorante locale)**

Di buon mattino partenza per Galle (250 km, 5 ore circa) e lungo il percorso sosta ad una delle numerose Piantagioni da tè che caratterizzano il paesaggio di questa regione, che permetterà di scoprire i processi di coltivazione, essiccazione, taglio e fermentazione del tè. Durante la visita, sarà anche possibile partecipare a una degustazione, imparando a riconoscere ed apprezzare le sottili differenze tra le varie qualità di tè, uno dei prodotti più diffusi dello Sri Lanka. Proseguimento per Galle, arrivo e visita della città il cui punto di riferimento più antico è il massiccio Forte eretto in origine dai portoghesi nel XVI secolo e ampliato dagli olandesi nel XVII secolo. Questo imponente baluardo racchiude la città vecchia e si erge come testimone delle varie fasi storiche e culturali che hanno plasmato Galle. Durante l'esplorazione di questo imponente bastione, traboccante di storia e monumenti, ci si avventura lungo sentieri che si snodano davanti alla chiesa olandese, alla maestosa casa del governatore e ai profumati magazzini di spezie. La passeggiata prosegue verso la piazza di corte, il Kacheri o municipio, il luminoso faro e i robusti bastioni, testimoni silenziosi di epoche passate. Vicino alla storica moschea araba, le strade si diramano verso i campi da cricket e la casa del giudice di quartiere, un edificio avvolto dalla quiete di antichi alberi di frangipane. Sistemazione in albergo. Pernottamento.

## **9° giorno Sabato 12 Dicembre: Galle - Colombo**

### **Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo - pranzo in ristorante locale)**

Parte della mattinata a disposizione per attività individuali. Partenza per Colombo (150 km, 2 ore e 30 circa). Arrivo in questa città dove passato e presente si fondono armoniosamente. Colombo è un centro dinamico di commercio, arricchito da un mosaico culturale lasciato dai coloni portoghesi, olandesi e britannici. Queste influenze si riflettono nelle architetture delle chiese, nei monumenti storici e nelle varie tradizioni culturali che vanno dai costumi gastronomici alle influenze linguistiche. Si farà un breve giro panoramico nei luoghi più emblematici come il Palazzo del Municipio, il Tempio di Gangaramaya, e la Piazza dell'Indipendenza. Ogni sito racconta una parte della storia e del carattere unico di questa metropoli. La visita di Colombo si conclude con una sosta all'Old Dutch Hospital. Questo storico edificio è stato sapientemente restaurato per diventare un vivace centro di ristoranti, bar, boutique e spa. Costruito quattro secoli fa, l'Old Dutch Hospital è un esemplare magnifico di architettura coloniale olandese, con i suoi soffitti alti, pareti spesse, ampie finestre e pavimenti in cotto. Trasferimento in albergo per la sistemazione. Pernottamento.

## **10° giorno Domenica 13 Dicembre: Colombo - (Delhi) - Roma**

Prima colazione in albergo o breakfast box. Di buon mattino trasferimento all'aeroporto di Colombo e partenza con volo di linea Air India per Roma Fiumicino (VIA DELHI). Arrivo e fine dei nostri servizi.

### **TERMINI DEI NOSTRI SERVIZI**

Le autorità turistiche singalesi si riservano il diritto di modificare il programma senza preavviso pur mantenendo invariato il contenuto



# Strade nel verde

*"Nel verde che avvolge, ogni strada diventa parte del viaggio"*

## NOTE DI VIAGGIO

**Abbigliamento nei templi:** durante le visite ai templi, si consiglia di coprire spalle e ginocchia e di entrare scalzi o con calzini puliti, rispettando la sacralità dei luoghi.

**Clima e abbigliamento:** il viaggio si svolge in un contesto climatico variabile: caldo e asciutto nelle pianure del triangolo culturale, più umido lungo la costa e più fresco nelle zone collinari e a Nuwara Eliya, dove le temperature possono scendere soprattutto al mattino e alla sera. Si consiglia un abbigliamento leggero e traspirante, affiancato da un capo più caldo (felpa o giacca leggera). Utile anche un impermeabile leggero in caso di brevi piogge.

**Ritigala:** i sentieri possono essere umidi e scivolosi: si suggerisce di indossare calzature con buona aderenza e di utilizzare repellente per insetti.

**Visita alla scuola primaria:** è gradito un piccolo dono (penne, quaderni) da consegnare all'insegnante, evitando di darlo direttamente ai bambini.

**Per l'incontro con il medico ayurvedico:** si consiglia di indossare abiti pratici o un foulard protettivo, poiché gli oli utilizzati durante i trattamenti possono macchiare.

**Viaggio in treno:** consigliamo di tenere con sé gli oggetti di valore e portare un indumento più caldo per l'aria fresca delle carrozze.

**Visite e percorsi:** alcune visite prevedono camminate su superfici irregolari e, nel caso di Sigiriya, la salita di numerosi gradini. Si raccomandano scarpe comode e antiscivolo.

**Viaggio in treno:** durante il tragitto in treno si consiglia di tenere con sé gli oggetti di valore e di portare un capo più caldo, in quanto le carrozze possono risultare ventilate o fresche.



# Strade nel verde

*"Nel verde che avvolge, ogni strada diventa parte del viaggio"*

## OPERATIVI DEI VOLI AIR INDIA PREVISTI (orari soggetti a riconferma)

GIORNO	TRATTA	VOLO	ORARIO
04/12/2026	ROMA FIUMICINO/DELHI	AI 122	h. 20.50/10.00+1
05/12/2026	DELHI/COLOMBO	AI 281	h. 12.20/16.05
13/12/2026	COLOMBO/DELHI	AI 282	h. 08.20/12.00
13/12/2026	DELHI/ROMA FIUMICINO	AI 123	H. 13.15/17.55

## DOVE DORMIAMO

CITTÀ	ALBERGHI PROPOSTI o similari	CATEGORIA	NOTTI
DAMBULLA	AMAYA LAKE	4 STELLE	3
KANDY	AMAYA HILLS	4 STELLE	2
NUWARA ELIYA	JETWING ST ANDREWS	4 STELLE SUP	1
GALLE	YARA GALLE FORT	3 STELLE	1
COLOMBO	KINGSBURY COLOMBO	4 STELLE	1

Gli alberghi utilizzati sono di buon livello e tutti accuratamente selezionati in base agli standard del paese. La sistemazione che offriamo è in camere di categoria standard. Il numero delle camere matrimoniali è limitato e in caso di richiesta verrà fatta la segnalazione ma la conferma verrà data in loco. Le camere triple non esistono ed in caso di richiesta la sistemazione sarà in una camera doppia con lettino/brandina aggiunto (non sono previste riduzioni sulle quote). Alcuni alberghi, al momento dell'accettazione, richiedono una carta di credito (sono accettate quelle più conosciute: Visa, Master Card, American Express) a garanzia degli extra che saranno utilizzati. È una procedura alla quale bisogna attenersi. Il Check-in è verso le h. 14.00, il Check-out è verso le h. 12.00. Non potendo garantire che all'arrivo le camere siano immediatamente disponibili, l'ordine delle visite potrebbe subire variazioni.

**È BENE SAPERE CHE NEI PERIODI DI FESTIVITÀ NAZIONALE NEGLI ALBERGHI E RISTORANTI NON VENGONO SERVITI ALCOLICI, I CLIENTI POSSONO ACQUISTARLI FUORI E CONSUMARLI IN CAMERA.**

## QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE - GRUPPO MINIMO 10 PARTECIPANTI

QUOTA BASE IN CAMERA DOPPIA	SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA
€ 2.260,00 a persona	€ 640,00 a persona

Tasse aeroportuali (soggette a riconferma) € 450,00 a persona

## SUPPLEMENTI FACOLTATIVI

- Polizza assicurativa facoltativa Allianz Global Assistance «Globy Verde», che prevede copertura per Annullamento viaggio, Assistenza in viaggio, Spese Mediche, Ritardo Aereo, Bagaglio. Le prestazioni di Annullamento viaggio e Assistenza in viaggio sono fornite anche in caso di epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19.

Sistemazione in camera doppia € 230,00 a persona

Sistemazione in camera singola € 270,00 a persona



# Strade nel verde

*"Nel verde che avvolge, ogni strada diventa parte del viaggio"*

## SCHEDA TECNICA:

valore di riferimento del cambio 1 € = Usd 1.15

Gli eventuali adeguamenti valutari saranno comunicati al momento della conferma definitiva del viaggio e nuovamente 21 giorni prima della partenza. Considerando le frequenti oscillazioni nel cambio tra Euro e Dollaro (USD), viene offerta la possibilità di bloccare in modo definitivo la quota base di partecipazione. Al momento della conferma verrà comunicato l'eventuale adeguamento aggiornato, che potrà risultare favorevole o sfavorevole ai clienti, i quali potranno decidere di fissarlo definitivamente **SENZA ALCUN COSTO AGGIUNTIVO**.

## CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO:

consultabili sul nostro sito: [www.metemozioni.it](http://www.metemozioni.it)

## COSA INCLUDIAMO

- Volo di linea Air India Roma Fiumicino/Delhi/Colombo – Colombo/Delhi/Roma Fiumicino in classe economica
- Assistenza aeroportuale in arrivo e partenza con personale locale parlante inglese
- Tutti i collegamenti interni con pullman ad uso esclusivo Metemozioni con autista e aria condizionata (inclusi parcheggi, carburante e tasse stradali)
- Biglietto di 2° classe del treno Kandy/Nuwara Eliya (i posti verranno confermati 21 giorni prima della data del viaggio in treno)
- Sistemazione in camere doppie standard presso selezionati alberghi di categoria 3/4/4\* Sup
- Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo, pranzo in ristorante locale – bevande escluse) come da programma dettagliato
- Tutte le visite ed escursioni come da programma dettagliato (ingressi inclusi)
- Assistenza di una guida/accompagnatore locale parlante italiano per tutto il tour nello Sri Lanka (la guida dormirà in alberghi diversi)
- Ghirlanda di fiori all'arrivo
- Borraccia in acciaio personalizzata e riutilizzabile (sterilizzata giornalmente e riempita nel veicolo)
- Tasse governative attuali (soggette a riconferma)
- **Polizza assicurativa inclusiva GRATUITA Allianz Global Assistance "Assistenza, Spese mediche e Bagaglio"**. Le prestazioni di Assistenza in viaggio e Spese mediche sono fornite anche in caso di epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19
- **Documenti di viaggio con invio elettronico**
- **Set da viaggio (zaino e miniguia Sri Lanka)**

## COSA NON INCLUDIAMO

- Le spese per il rilascio del visto di ingresso. L'agenzia dovrà provvedere all'ottenimento del visto per i clienti
- Pasti e bevande, visite ed escursioni non menzionate
- Mance per guida/accompagnatore, autisti e facchini (Euro 150 a persona da consegnare il 2° giorno alla vostra guida)
- Assicurazioni facoltative Allianz Global Assistance (su richiesta)
- Extra di carattere personale
- Tutto quanto non espressamente riportato alla voce "Cosa includiamo"



# Strade nel verde

*"Nel verde che avvolge, ogni strada diventa parte del viaggio"*

## PER ENTRARE NELLO SRI LANKA

È necessario il visto di ingresso ed il passaporto firmato con validità residua di minimo 6 mesi e con almeno due pagine bianche consecutive per il visto e i timbri.

È possibile effettuare la richiesta di visto online tramite il portale web [www.eta.gov.lk](http://www.eta.gov.lk)

## ALL'ATTO DELLA PRENOTAZIONE È NECESSARIO

- Inviare scansione a colori del passaporto in corso di validità
- Segnalare intolleranze, allergie e/o eventuali problemi di mobilità
- Nel caso di altre segnalazioni rilevanti, è importante comunicarlo al momento della prenotazione