



"Il vero miracolo non è volare in aria o camminare sulle acque, ma camminare sulla terra"



Antichi sentieri

"Il vero miracolo non è volare in aria o camminare sulle acque, ma camminare sulla terra"

IN EVIDENZA:

- Tour individuale ESCLUSIVO METEMOZIONI – Minimo 2 persone
- Trattamento di pensione completa
- 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

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno: Colombo – Dambulla

Trattamento di pensione completa (pranzo e cena in albergo)

Arrivo all'aeroporto Internazionale Bandaranaike di Colombo e trasferimento a Dambulla (175 km, 3 ore e 30 circa). Sistemazione in albergo. Resto del pomeriggio a disposizione per la visita facoltativa al Parco Nazionale di Minneriya* o per un po' di relax. Pernottamento.

**Il Parco Nazionale di Minneriya è un santuario naturale che si estende su 8.890 ettari. Qui è possibile partecipare ad un affascinante safari in jeep, un'esperienza immersiva durante la quale si possono avvistare numerose specie di fauna selvatica. Tra i protagonisti del parco, spiccano gli elefanti che si possono osservare in gruppi numerosi, oltre a uccelli acquatici, pellicani e coccodrilli, che animano questo ecosistema vibrante e dinamico.*

2° giorno: 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 buddista. Si camminerà tra i resti di un'epoca remota, esplorando imponenti stupa come il Ruwanwelisaya, ammirando meravigliose incisioni rupestri, enormi pilastri di pietra e rovine di palazzi reali e monasteri. Rientro in albergo. Pernottamento.

3° giorno: 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.



Antichi sentieri

"Il vero miracolo non è volare in aria o camminare sulle acque, ma camminare sulla terra"

Una tranquilla navigazione in catamarano rivela scorci di natura intatta: ninfee color porpora, uccelli acquatici, riflessi che sembrano dipinti. 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 salviette rinfrescanti. Rientro in albergo. Pernottamento.

4° giorno: 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.

5° giorno: Kandy - (Pilimalalawa) - Negombo

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 Pilimalalawa (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. Partenza per il villaggio di pescatori Negombo (110 km, 3 ore e 30 circa), arrivo e sistemazione in albergo. Pernottamento.



Antichi sentieri

"Il vero miracolo non è volare in aria o camminare sulle acque, ma camminare sulla terra"

6° giorno: Negombo - Colombo

Prima colazione in albergo. Trasferimento all'aeroporto di Colombo (20 minuti circa) 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

NOTE DI VIAGGIO

Abbigliamento: si consiglia un abbigliamento leggero e traspirante, preferibilmente in fibre naturali. Utile prevedere un capo impermeabile leggero, oltre a protezione solare, cappello e occhiali da sole. Nei luoghi di culto è richiesto un abbigliamento rispettoso, con spalle e gambe coperte e scarpe facilmente removibili.

Clima: il clima è generalmente caldo e umido durante tutto l'anno, con temperature elevate soprattutto nelle zone costiere. Tra maggio e ottobre sono possibili piogge legate al monzone, più frequenti nella parte sud-occidentale dell'isola. Le precipitazioni possono essere intense ma spesso di breve durata, contribuendo a mantenere la vegetazione rigogliosa.

Durante la visita alla scuola primaria è gradito un piccolo dono, come penne o quaderni, da consegnare all'insegnante, evitando la distribuzione diretta ai bambini.

Mercati e villaggi: è buona norma chiedere il permesso prima di fotografare le persone e mantenere un comportamento rispettoso.

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

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

Salita a Sigiriya: circa 1.200 gradini, è opportuno indossare scarpe comode, portare acqua e proteggersi dal sole con cappello e crema solare.

Spostamenti e ritmo del viaggio: gli spostamenti avvengono via terra con autista e possono richiedere tempi variabili a causa del traffico e delle condizioni stradali. Anche tratte di breve distanza possono risultare più lunghe del previsto. Il ritmo del viaggio alterna visite e momenti di relax, richiedendo comunque una buona capacità di adattamento.

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

È BENE SAPERE

Durante i giorni di luna piena ("Poya Days"), particolarmente significativi nella tradizione buddhista, e in occasione di alcune festività nazionali, è vietata la vendita e il consumo di alcolici nei luoghi pubblici. In queste giornate, bar, locali e negozi di vendita di bevande alcoliche restano chiusi e hotel e ristoranti non servono alcolici nelle aree comuni. È generalmente consentito il consumo di bevande alcoliche in camera, utilizzando eventuali prodotti disponibili nel minibar, nel rispetto delle normative locali.



Antichi sentieri

"Il vero miracolo non è volare in aria o camminare sulle acque, ma camminare sulla terra"

DOVE DORMIAMO

CITTÀ	ALBERGHI PROPOSTI o simili	CATEGORIA	NOTTI
DAMBULLA	AMAYA LAKE	4 STELLE	3
KANDY	AMAYA HILLS	4 STELLE	1
NEGOMBO	JETWING BLUE	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.

VALIDITÀ DAL 1° MAGGIO AL 31 OTTOBRE 2026 QUOTE INDIVIDUALI IN CAMERA DOPPIA

MINIMO DUE PERSONE	FORMULA AMICI MINIMO 4 PERSONE	SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA
€ 1.360,00 a persona	€ 1.110,00 a persona	€ 310,00 a persona

SUPPLEMENTI FACOLTATIVI

- **ALTA STAGIONE (01/07-31/08/2026):** Sistemazione in camera doppia € 155,00 a persona – Supplemento singola € 95,00 a persona
- **PERAHERA FESTIVAL** durante il soggiorno a Kandy nel periodo del Kandy Perahera Festival (luglio/agosto) € 60,00 a camera a notte
- **POSTI RISERVATI PER ASSISTERE AL PERAHERA FESTIVAL** € 95,00 a personaVoli da/per l'Italia – QUOTE SU RICHIESTA
- Polizza assicurativa facoltativa Allianz Global Assistance «Globy Verde», con QUOTE SU RICHIESTA, 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.



Antichi sentieri

"Il vero miracolo non è volare in aria o camminare sulle acque, ma camminare sulla terra"

SCHEDA TECNICA:

valore di riferimento del cambio 1 € = Usd 1.16

Gli eventuali adeguamenti valutarî 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

COSA INCLUDIAMO

- Assistenza aeroportuale in arrivo e partenza con personale locale parlante inglese
- Tutti i collegamenti interni con mezzi privati con aria condizionata ad uso esclusivo (inclusi parcheggi, carburante e tasse stradali)
- Sistemazione in camere doppie standard presso selezionati alberghi di categoria 4*
- 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) con autista guida parlante italiano
- 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**

COSA NON INCLUDIAMO

- Le spese per il rilascio del visto di ingresso. L'agenzia dovrà provvedere all'ottenimento del visto per i clienti
- Volo Italia/Colombo/Italia e relative tasse aeroportuali
- Pasti e bevande, visite ed escursioni non menzionate
- Mance per autista guida e facchini
- Assicurazioni facoltative Allianz Global Assistance (su richiesta)
- Extra di carattere personale
- Tutto quanto non espressamente riportato alla voce "Cosa includiamo"



Antichi sentieri

"Il vero miracolo non è volare in aria o camminare sulle acque, ma camminare sulla terra"

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

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