

I VIAGGI DI JAMILA



*Itinerari d'autore*

# SRI LANKA

LA PERLA DELL'OCEANO INDIANO

12 GIORNI



Un viaggio esclusivo alla scoperta della "Lacrima dell'India", in un itinerario equilibrato tra cultura, natura e relax.

Un viaggio tra storia e spiritualità alla ricerca degli incredibili monumenti del **Buddhismo Theravada**, nati dall'intreccio di culture spesso a noi occidentali completamente sconosciute. Scopriremo i siti UNESCO più affascinanti dell'isola, dall'antica fortezza alla sommità della **Rocca di Sigiriya**, agli imponenti monasteri delle antiche capitali **Anuradhapura** e **Polonnaruwa**, passando per il **Tempio d'Oro di Dambulla** e il **Tempio del Sacro Dente del Buddha** a Kandy. Le giornate saranno scandite da interessanti visite culturali ai siti e momenti di relax in hotel appositamente selezionati. Ci immergeremo nella natura con un safari nel **Parco Nazionale di Uda Walawe**, famoso per i branchi di elefanti e le numerose specie di uccelli e conosceremo la storia recente dell'Isola, conservata in notevoli architetture di epoca coloniale a **Galle**, sulle rive dell'Oceano Indiano.

## PROGRAMMA

### 1° giorno: ROMA - COLOMBO

Partenza dall'aeroporto di Roma Fiumicino con volo di linea Emirates. Scalo a Dubai e proseguimento per **Colombo**. Cena e pernottamento a bordo.

### 2° giorno: COLOMBO - DAMBULLA - SIGIRIYA (170 KM)

Arrivo previsto per la mattina e proseguimento via terra per il **Triangolo D'Oro** dell'isola, sede dei siti culturali più importanti del paese. Raggiungeremo l'*Hotel Sigiriya 4\** immerso nella giungla e con una splendida vista della storica **Rocca di Sigiriya**. Dopo il pranzo visiteremo i **Templi Rupestri di Dambulla** (UNESCO), uno dei siti archeologici meglio conservati di tutta l'isola, con oltre 150 statue di notevole fattura che rappresentano Buddha, i sovrani della storia dell'Isola e divinità del pantheon induista come Vishnu e Ganesh. Ritorno a Sigiriya. Cena e pernottamento presso l'*Hotel Sigiriya 4\**.

### 3° giorno: SIGIRIYA - ANURADHAPURA - AVUKANA - SIGIRIYA (170 KM)

Dopo colazione inizieremo con la visita di una delle prime capitali dello Sri Lanka: **Anuradhapura** (UNESCO). Fondata secondo la tradizione nel VI sec. a.C., la città divenne la culla del **Buddhismo Theravada**, la forma di buddismo dominante nell'Asia meridionale e nel Sud-est asiatico, con al costruzione del **Mahavihara**, il monastero più importante del paese fondato dal re Devanampiya Tissa nel 249 a.C. Visita del sito e pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio sul percorso di rientro visiteremo l'enorme statua del **Buddha di Avukana**, alta oltre 12 m e scavata nella roccia granitica nel V secolo d.C. Ritorno nel pomeriggio in hotel a Sigiriya. Cena e pernottamento presso l'*Hotel Sigiriya 4\**.

### 4° giorno: SIGIRIYA

Dopo colazione partiremo per la visita della maestosa **Cittadella di Sigiriya** (UNESCO), eretta alla sommità di un'enorme roccia granitica, il sito custodisce le rovine dell'antico palazzo reale costruito durante il regno del re Kasyapa (477 - 495 d.C.). Il sito è considerato l'ottava meraviglia del mondo antico. Rientro in hotel per il pranzo e pomeriggio libero nel resort di Sigiriya con il suo rigoglioso giardino, la piscina e rilassanti massaggi ayurvedici. Cena e pernottamento presso l'*Hotel Sigiriya 4\**.

### 5° giorno: SIGIRIYA - POLONNARUWA - SIGIRIYA (100 KM)

Dopo colazione partiremo per la visita dell'antica città di **Polonnaruwa** (UNESCO) capitale del secondo regno più antico dello Sri Lanka. La città fu dichiarata capitale dal re Vijayabahu I, che sconfisse gli invasori Chola nel 1070 e riunì il regno sotto il suo dominio. Il sito conserva numerosi templi ancora considerati sacri. Ci fermeremo a pranzare al **Priyamali Gedara**, una piccola trattoria biologica a conduzione familiare immersa fra le risaie, per gustare uno dei migliori piatti a base di riso e curry dello Sri Lanka. Ritorno nel pomeriggio in hotel a Sigiriya. Cena e pernottamento presso l'*Hotel Sigiriya 4\**.

### 6° giorno: SIGIRIYA - KANDY (100 KM)

Dopo colazione lasceremo Sigiriya per la città di **Kandy** (UNESCO), conosciuta anche con il nome di Maha Nuvara, la "Grande Città". La città di Kandy fu fondata nel XIV secolo e nel 1592 divenne la capitale del regno, a causa della sua posizione più facilmente difendibile, dopo che le zone costiere dell'isola erano state conquistate dai colonizzatori portoghesi. Fu soltanto nel 1815 che cadde nelle mani dei conquistatori britannici che deposero l'ultimo re Sri Wikrama Rajasingha. Durante il percorso panoramico sull'altopiano centrale visiteremo il **Giardino delle Spezie** dove pranzeremo.

Continueremo poi con una sosta al **Tempio di Matale**, (alcune volte può essere chiuso per feste e matrimoni privati) uno dei templi più importanti della religione Induista in tutto lo Sri Lanka. Nel pomeriggio dedicheremo alcune ore libere a passeggiò nel bel centro di Kandy. Cena e pernottamento al *Tilanka Hotel 4\**, con una superba vista sul centro storico e sul lago di Kandy.

## 7° giorno: KANDY

Dopo colazione visiteremo i “**tre Templi di Kandy**”: il tempio di **Gadaladeniya**, costruito su uno sperone roccioso e adornato da piccoli stagni ricchi di loto fioriti; **Embekke** la cui costruzione risale al XIV secolo con colonnati di legno scuro intarsiati di raffinate figure animalesche e **Lankatilake**, arroccato alla sommità di una collina, interessante per gli imponenti stupa e gli elefanti intarsiati nella roccia. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio passeggeremo nel famoso **Giardino Botanico Reale di Peradeniya**. Fu giardino reale agli inizi del 1800 e nel marzo del 1822 divenne un orto botanico sperimentale durante il periodo inglese, dove furono sperimentate, nel clima caldo-umido di Ceylon, colture redditizie, come la gomma e le spezie. È chiamato “il Giardino dei giganti”, perché possiede 4.640 tipi diversi di piante, che con il clima tropicale dell’isola spesso raggiungono dimensioni enormi. Ritorno a Kandy. Cena e pernottamento al *Tilanka Hotel 4\**.

## 8° giorno: KANDY – NUWARA ELIYA (90 KM)

Dopo colazione visiteremo il **Tempio del Sacro Dente**, che custodisce un dente del Buddha, la reliquia più importante dello Sri Lanka. La leggenda narra che il dente fu strappato alle fiamme della pira funeraria del Buddha e introdotto nello Sri Lanka nascosto tra i capelli di una principessa. Dopo la visita partiremo per **Nuwara Eliya**, cittadina coloniale chiamata la “Piccola Inghilterra” con vilette in stile Tudor e campi da golf. Fermata durante il percorso per il pranzo alle **Cascate di Ramboda**. Visiteremo poi una fabbrica e **piantagione di tè a Labookellie** dove scopriremo i “segreti” della bevanda più amata dal mondo anglosassone. Arrivo a Nuwara Eliya a metà pomeriggio e tempo libero. Cena e pernottamento al *Le Grand Hotel 5\** o similare, situato nel verde smeraldo della collina tra aiuole fiorite.

## 9° giorno: NUWARA ELIYA – UDA WALAWE (150 KM)

Dopo colazione partiremo verso sud. Pranzo in ristorante locale con una splendida vista sulla natura circostante. Lungo il percorso visiteremo i **Bassorilievi rupestri di Buduruwagala**, che custodiscono sette statue scolpite su una vasta parete granitica; anticamente dipinte, mantengono ancora qualche traccia di pittura che ne esalta la prospettiva tridimensionale. Arrivo nel **Parco Nazionale di Uda Walawe**, cena e pernottamento nel moderno all’Hotel *Centauria Wild Hotel 4\** immerso nel verde della foresta tropicale.

## 10° giorno: UDA WALAWE – GALLE (130 KM)

La mattina presto partiremo in Jeep per un safari nel **Parco Nazionale di Uda Walawe**, uno dei principali parchi dello Sri Lanka celebre, oltre che per la varietà di specie animali, per l’avvistamento degli elefanti. Il Parco ricopre una superficie di oltre 300 kmq ed è sufficientemente grande da consentire alle numerose jeep dei visitatori di disperdersi e girare in libertà. Colazione al sacco e rientro in Hotel per alcune ore di relax in piscina o alla spa e per il pranzo. Nel pomeriggio partenza per **Galle**. Cena e pernottamento al *Le Grand Galle Hotel 5\** sull’Oceano e con spiaggia.

## **11° giorno: GALLE**

Dopo colazione avremo la mattina a disposizione per la visita di **Galle** (UNESCO). Con l'imponente fortezza costruita dagli olandesi a partire nel 1663, la città è uno stupendo insieme di meraviglie architettoniche coloniali. Rientro in Hotel per il pranzo. Pomeriggio di relax sul mare o sulla piscina dell'hotel. Cena e pernottamento a *Le Grand Galle Hotel* 5\*.

## **12° giorno: GALLE - ITALIA**

In mattinata trasferimento in Aeroporto in tempo utile per la partenza del volo Emirates per l'Italia, via Dubai. Arrivo in serata, pasti a bordo.

---

### **HOTEL PREVISTI**

**SIGIRIYA:** Hotel Sigiriya 4\* o similare

**KANDY:** Tilanka Hotel 4\* o similare

**NUWARA ELIYA:** Le Grand Hotel 5\* o similare

**UDA WALawe:** Centauria Wild Hotel 4\* o similare

**GALLE:** Le Grand Galle Hotel 4\* o similare

**Organizzazione tecnica:**

**JAMILA SRL - VIA DELLA FAGGIOLA 29 - 56126 - PISA**

**P.IVA e C.F. 02346840503**

## INFORMAZIONI IMPORTANTI

**FORMALITÀ BUROCRATICHE** - Necessario il visto e il passaporto con validità di almeno 6 mesi dalla data di partenza. Devono essere inviati almeno 30 giorni prima della partenza copia digitale e a colori del passaporto per le procedure online per l'ottenimento del visto d'ingresso.

**CLIMA E ABBIGLIAMENTO** - Il periodo migliore per visitare lo Sri Lanka è la stagione secca che va da dicembre a marzo quando l'interno e sulle coste del sud si gode il sole e le temperature massime si aggirano intorno ai 30°. L'umidità è tuttavia elevata durante tutto l'anno. Di prima mattina e dopo il tramonto è più fresco e consigliamo vestiti leggeri di cotone con qualcosa di più caldo da togliere durante il giorno. Scarpe chiuse e comode per visitare i siti e camminare sullo sterrato, copricapo, crema protettiva e occhiali da sole. All'interno dei templi buddhisti è obbligatorio avere gambe e spalle coperte e camminare completamente scalzi (a volte sono tollerati i calzini). Non dimenticate un costume e sandali per un bagno nelle piscine degli hotel o sulla spiaggia privata dell'hotel di Galle.

### ELETTRICITÀ'

La tensione è come la nostra di 220-240 volt ma le prese in Sri Lanka sono di tipo inglese con i fori rettangolari (tipo G) ed è quindi necessario un adattatore.

### COMUNICAZIONI

La connessione Wi-fi è presente in tutti gli hotel. I principali servizi di messaggistica e chiamata via internet (WhatsApp, Messenger e Skype) sono attivi.

### DISPOSIZIONI SANITARIE

Non vi sono vaccinazioni obbligatorie. Per preparare al meglio la farmacia da viaggio vi invitiamo a consultare la sezione dedicata del nostro sito [www.jamilaviaggi.com](http://www.jamilaviaggi.com).

