# RAM VIAGGI

• viaggi incontro • turismo responsabile • cultura del viaggio •

• MONDO •

**RAM VIAGGI**
Via Castagneto 17 - Camogli (GE)
+39 **338 1606910 - +39 348 7027710**
**info@ramviaggi.it - www.ramviaggi.it**
**fb: RAMViaggi - ig: @ramviaggi**

# MEDIO ORIENTE / SUBCONTINENTE INDIANO

## OMAN. Oasi, deserti e mare

Autentico mondo arabo, solo parzialmente intaccato dall'opulenza del petrolio. A Muscat il mercato del pesce, la Corniche, il Forte, il suk di Muttrah, la grande moschea. Wadi Shab, canyon di grande bellezza, trekking facile e bagni tra le rocce. Ras Al Hadd, punta estrema orientale della penisola arabica, mare pulito e sicuro, tartarughe. Sur, emblema della storia marinara del paese. Poi il deserto del Wahiba, Nizwa e il suo centro storico, le fortezze di Jibreen e Bahla e l'oasi di montagna di Misfat el Abriyeen.

## SRI LANKA, wildlife ed archeologia

Due versioni del viaggio: una da Colombo a Kandy e poi nelle montagne del centro dell'isola, per il sostegno ai raccoglitori tamil delle piantagioni del tè. L'altra con Galle e il suo forte UNESCO. Quindi in ambo i viaggi Horton Plains, un trekking facile tra le piantagioni e gli elefanti di Udu Welawa. Nell'est lagune costiere ed agricoltura bio ad Arugam Bay oltre alle spiagge di Kalkudah e Passikudah. Infine i siti UNESCO di Polonnaruwa e Sigirya, con l'archeologia buddista.

## INDIA DRAVIDICA, Tamil Nadu

Profondo sud: da Chennai a Mamallapuram coi suoi monumenti sull'oceano. Poi la città sacra di Tiruvannamalai con la visita/sostegno a una ONG che si occupa di bambini con ritardi fisici e mentali. Trichy e la sua isola templare sul fiume Cauvery, Tanjore con il suo grande tempio e il museo dei bronzi, poi un'altra ONG locale che si occupa di scolarità. Quindi a ovest il Parco di Mudumalai. Infine nelle montagne del tè, alloggio in homestays e interazioni con le famiglie nel distretto del Wynad (Kerala).

## INDIA del SUD, Kerala e Karnataka

Una delle zone più autentiche ed ospitali dell'India. Da Bangalore ad Hampi, rovine archeologiche, templi, bassorilievi sul fiume Tungabhadra. Poi i siti di Badami e Pattadakal, il jainismo dei pellegrini a Sravanabelagola, e la città di Mysore. Quindi in Kerala i villaggi delle spezie e del caffè, alloggio in famiglia, le piantagioni del tè e il parco di Mudumalai. D'inverno anche il centro storico coloniale di Fort Cochin e le lagune costiere (con le circostanti backwaters). Si chiude con la visita di Bombay.

# SUBCONTINENTE INDIANO

## INDIA GUJARAT, le etnie del Kutch e Palitana

A Bhuj e dintorni, nel Kutch, le realtà artigiane del tessile ed incontri con comunità tribali della zona. Poi la penisola di Saurashtra, il Gujarat del vegetarianesimo del Mahatma Gandhi. Il baoli di Patan e il tempio del sole a Modhera. Junagadh fuori dal tempo, con il centro storico e i suoi bizzarri palazzi. Infine la collina jain di Palitana, il messaggio di una religione antica basata sulla non violenza. Rientro via Bombay.

## INDIA CENTRALE, Madhya Pradesh

Khajurao coi suoi magnifici templi, il Parco di Panna e la sua savana originaria, quindi a Sanchi il grande stupa buddhista millenario. Seguono la Bhopal delle moschee, il sito preistorico di Bhimbedka con le prime tracce di presenza umana in India (10.000 anni fa), e la città perduta di Mandu, architettura islamica di derivazione afghana in un paesaggio costellato di baobab bizzarri. Si chiude a Bombay.

## INDIA OCCIDENTALE, Ajanta, Ellora, Goa e Kerala

Viaggio autunno-inverno sulla costa più bella del subcontinente, tra spiagge orlate di palme, città e cittadine di pescatori. Da Bombay ad Aurangabad, le magnifiche grotte di Ajanta ed Ellora, patrimonio UNESCO. Poi si raggiunge il Kerala in treno: le lagune costiere, la città di Fort Cochin, la cultura locale. Infine a Goa, oltre ad alcune spiagge, le campagne dell'entroterra, tra chiese cattoliche barocche e vecchie ville portoghesi.

## INDIA GANGETICA, Bodhgaya e Varanasi

Da Delhi a Bodghaya, dove il Buddha ottenne l'illuminazione: il Mahabodhi Temple, meta di pellegrinaggi buddhisti incessanti e incontro con una ONG che si occupa di sanità. Poi Varanasi città sacra, il suo centro, i ghat sul Gange, ed un'altra ONG che opera nei consultori femminili. Quindi Jhansi, Sonagir, Datia e Gwalior fino ad Agra, con l'immancabile Taj Mahal e la salvaguardia degli orsi (gli ex dancing bears) in un parco naturale. Si chiude a Delhi con i grandi monumenti moghul.

# SUBCONTINENTE INDIANO

## INDIA. RAJASTHAN, palazzi principeschi e campagne

Il colore della regione con le sue attrattive principali, integrate da incontri con gente impegnata nel “sociale” indiano. La leggiadra Udaipur coi suoi palazzi, il bellissimo centro storico, i laghi. Poi il Forte di Kumbalgarh e la sua cinta muraria nella foresta. Quindi Jodhpur, Jaisalmer. Quindi i progetti di scolarità coi i lavoratori migranti di una ONG gandhiana. Si chiude con Jaipur ed Amber, forti palazzi musei e artigianato.

## INDIA, il mondo dei tibetani. Dharamsala e Shimla

Il sentimento di appartenenza dei tibetani ad una cultura millenaria ma minacciata di estinzione. Ai 1500 metri di Dharamsala, capoluogo dell’esilio, le organizzazioni della diaspora e belle passeggiate: il Tibetan Children Village, il Tibetan Institute for Performing Arts, il Tibetan Youth Congress. Poi la deliziosa Shimla, capitale estiva degli inglesi del British Raj, da dove si scende in pianura con il trenino UNESCO. D’inverno anche Amritsar, capitale dei Sikh col favoloso Tempio d’oro.

## L'INDIA dagli occhi a mandorla. Assam e Brahmaputra

Nel nord-est dell’India tra Assam, Meghalaya, Arunachal e Manipur la popolazione indigena è di ceppo tibeto-birmano. In Assam da ottobre a marzo l’isola di Majuli, vishnuita, sul maestoso fiume Brahmaputra, luogo di sosta di uccelli migratori. Il grande parco di Kaziranga (rinoceronte indiano, elefanti, tigri). Le piantagioni del tè più consumato in India. In Meghalaya Shillong sull’altopiano.

## INDIA e NEPAL animalisti

Oltre alle bellezze architettoniche e naturalistiche di Delhi, Agra, Udaipur e Kathmandu la storia del tessuto khadi, simbolo dell’indipendenza indiana, e della seta grezza ahimsa, ottenuta dai tribali senza uccidere il baco. Il recupero dei dancing bears, gli orsi del posto. In Rajasthan sostegno ad un’organizzazione animalista locale. In Nepal Patan, Boudhanath, Bhaktapur e una ONG che si occupa di randagismo.

# NEPAL, LADAKH E MONDO HIMALAYANO

## LADAKH, la Valle dell'Indo

Tra i 3700 e i 4200 metri, il Ladakh indiano è un lembo di altipiano tibetano. Il capoluogo Leh antico centro carovaniero della Valle dell'Indo, con i monasteri di Tikse, Stakna, Hemis, Chemrey. Incontri con la comunità tibetana e con i produttori di pashmina (la lana di Kashmir è nata qui). Poi i borghi agricoli di Hemis Supkachan e Temisgang. Da Leh ritorno a Delhi in jeep sui 400 km di strada che tocca gli alti passi del trans-himalaya fino a Manali.

## NEPAL, la magia della Valle di Kathmandu

Viaggio no-trekking. Kathmandu a soli 1500 metri, Pokhara a 1200, l'altezza massima sono 2000 metri: le località-chiave della leggendaria valle cuore del Nepal, con 7 luoghi dell'UNESCO, e vari progetti sociali. Le città d'arte di Patan e Bhaktapur, gli stupa di Swayambhu e Boudanath, i gruppi artigiani del Fair Trade locale, una ONG che lavora coi bambini di strada, gli esiliati tibetani. A Pokhara si ammira l'Annapurna da vicino. Nei viaggi invernali anche il Parco di Chitwan, elefanti e rinoceronti.

## NEPAL, la regione dell'Everest

Viaggio trekking in una delle migliori zone di cultura tibetana fuori dal Tibet. Da Lukla(2800 metri) si raggiunge Tengboche (3867 metri), il monastero tibetano più grande ed attivo di una zona popolata dall'etnia sherpa. Dai 2800 il trek si snoda attraverso i villaggi, all'interno del parco nazionale dell'Everest: Pakding, Namche Bazar, Thame, Kumjung, con pernotti e ristorazione in locande. Partenza e ritorno su Kathmandu.

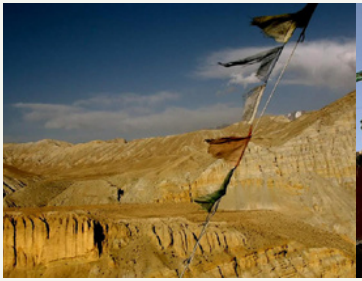
## Il NEPAL dei Thakali

A piedi e in jeep da Tukche a Marpha a Kagbeni lungo l'affascinante percorso del fiume Kali Gandaki – tra i 2600 e i 3000 metri, senza dislivelli di rilievo. Da qui in 2 giorni si può raggiungere il tempio vishnuita di Muktinath, luogo di pellegrinaggio a 4000 mt. Tradizionalmente monopolisti del commercio del sale con carovane di muli che percorrevano queste valli, i Thakali si sono poi trasformati dagli anni '70 in accorti gestori delle locande sul sentiero. Bellissimi paesi di cultura tibetana.

# NEPAL, LADAKH E MONDO HIMALAYANO / SUD EST ASIATICO

## NEPAL, Mustang fino a Lo Manthang

Il remoto Mustang è un antico regno rimasto chiuso al turismo fino al 1991.Da Kagbeni una settimana ditrekking fino a Lo Manthang, rientrando per villaggi non visti all'andata, con una guida locale e portatori. Pernottamento in locande semplici, altitudine massima di 4300 metri. Rientro su Pokhara e poi su Kathmandu. Viaggio OK anche d'estate essendo la zona schermata dalle piogge monsoniche.



## INDONESIA. Bali e Giava: risaie, mare e archeologia

A Bali, isola raffinata, Munduk in collina tra risaie terrazzate e piantagioni di chiodi di garofano. Relax alle terme di Air Panas. Ubud, arte e shopping, cucina indonesiana di qualità. Poi abluzioni a Tirtha Empul e la visita alle scuole della zona con una ONG animalista, quindi mare a Nusa Dua e Jimbaran. Poi Giava: Jogjakarta tramite le escursioni "multiculturali" di una impresa sociale, Borobudur e Prambanan, una casa-famiglia a Kaliurang. Possibile estensione-mare alle isole Gili.

## INDONESIA. Alla scoperta di Giava: monumenti e vulcani

Giava culla dello stato indonesiano. La sorprendente Jogjakarta, città universitaria ricca di storia, per immergersi nel costume del posto: il centro storico, la gastronomia, la coesistenza delle diverse religioni, l'agricoltura dei dintorni. I templi del Borobudur e di Prambanan. Quindi il comprensorio del Bromo, grande caldera attiva a 2300 metri. E infine Kawa Ijen, tra i minatori che estraggono lo zolfo in riva a un lago vulcanico. Possibile estensione-mare alle isole Gili.

## CAMBOGIA, Angkor e il Tonle Sap

Siem Reap è la base per esplorare i templi khmer di Angkor e visitare progetti di impegno sociale (scolarità, sviluppo). Poi per le vie d'acqua del lago Tonle Sap in barca fino a Battambang. Qui teatro sociale, una pagoda coi suoi monaci, un progetto di sostegno all'infanzia. Quindi Phnom Pehn, tra mercati, musei e la memoria dell'olocausto dei Khmer rossi. Infine le spezie di Kampot. Possibile estensione mare a Koh Rong.

# SUD EST ASIATICO

## VIETNAM essential. Hanoi, Halong Bay, Hoi An e il sud

Vietnam essential: il suo centro storico più bello (Hanoi, Hoan Kiem), e interazione con progetti di taglio sociale. Poi la Baia di Halong seguita dalla zona di Ninh Bihn con i suoi floating markets e la natura lussureggiante, dall'antica capitale Hue e dal fascino coloniale di Hoi An. A seguire le vie d'acqua sul Delta del Mekong ed Ho Chi Minh City, la babelica ed immensa ex Saigon.

## L'altra THAILANDIA. Passaggio a nord est

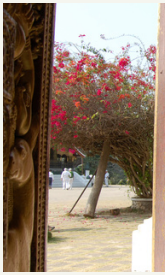
Subito a Chiang Mai: monumenti, mercati, incontri, templi e un centro che libera e recupera gli elefanti. Quindi il sito archeologico medievale di Sukhotai. Poi lo sconosciuto nordest dei villaggi che producono seta, coi templi Khmer di Khao Phanom Rung e Phimai. Infine Bangkok, ricca di fascino e di verde oltre che d'asfalto, dinamica e bellissima: i quartieri sul fiume, i templi, la vita febbrile di strade e mercati. Possibile l'estensione mare in una delle isole del Golfo del Siam.

## MALESIA e Sarawak

Il Borneo malese col capoluogo dello Sarawak, Kuching. Villaggi rurali, fattorie che vivono di pepe, gomma e risaie, ed il Rehabilitation Center degli Orang Utang: la loro salvaguardia, la condizione dei popoli indigeni, la deforestazione. La Malaysia peninsulare e multietnica popolata da malesi, cinesi e indiani: a Kuala Lumpur tra grattacieli, pagode, templi induisti. Soggiorno-mare alle Isole Perenthians, spiagge bianche, snorkelling e gite in kayak. Infine il crocevia culturale di Penang.

## LAOS, il Mekong da nord a sud

Dalla thailandese Chiang Rai si entra in Laos a Huay Xai, interazione con una ong che porta i libri nei villaggi poveri della zona. Poi in due giorni di barca lenta sul Mekong fino all'affascinante Luang Prabang, densa di atmosfera, col cuore della città protetto dall'ansa del fiume. Poi Phonsavan per la visita alla Piana delle Giare e a un progetto di artigiane della seta, oltre ad una riflessione sui bombardamenti subiti durante dal paese (neutrale) durante la guerra del Vietnam. Infine a sud la zona 'delle 4000 isole'.



# ESTREMO ORIENTE / CUBA / CAPO VERDE

## GIAPPONE, i molteplici volti

Tokyo, Kyoto, Nara, ma anche Kanazawa e Naoshima, tra grattacieli, parchi, templi e luoghi d'arte. In mare per l'osservazione dei delfini, per capire il fenomeno della caccia ai cetacei, così contraddittorio nella vita dei giapponesi. Una giornata della memoria ad Hiroshima. Gli strabilianti giardini in tutto il paese, i foliage di primavera e autunno. La puntualità leggendaria dei treni, l'alloggio in alberghi a gestione familiare, i bagni ricorrenti d'acqua caldissima spesso termale (onsen), la peculiare gastronomia locale.

## CAPO VERDE, spiagge e deserti

Arcipelago incrocio di storie, di popoli e biodiversità. Capo Verde, nell'Atlantico settentrionale, al largo dell'Africa Occidentale, è costituita da dieci isole di origine vulcanica: maestose spiagge da surf battute dal vento, cale di sabbia bianca riparate dove fare il bagno, deserti. L'isola di Sal, col villaggio di Santa Maria e progetti sociali Quindi Boavista, spiagge selvagge e immense, il deserto dell'interno, sostegno alla scolarità locale.Volo tra le isole, escursioni con referenti locali parlanti italiano.

## CUBA, l'Avana e l'oriente

Incontri con testimoni significativi della realtà locale accanto ad mare, musica ed escursioni. Dall'Avana a Trinidad col suo centro storico e poi a Camaguey. Quindi l'Oriente cubano con Santiago, accompagnati da un docente universitario residente, parlante italiano. Infine Baracoa con una guida naturalistica: mare, parchi naturali, un altro centro storico coloniale. Riflessioni a tutto tondo su Cuba, la sua scommessa socio-politica, le sue contraddizioni.

## CUBA dell'ovest, Vinales, Trinidad e Santa Clara

L'Avana con le principali attrattive, le Playas dell'Este, il museo delle Orichas. Quindi Cienfuegos e poi Trinidad, col suo centro storico barocco, escursioni in un'area protetta e mare a Playa d'Ancon. A seguire l'ovest con Vinales, zona di coltura del tabacco, con la sua placida campagna e i rilievi detti mogotes. Quindi Santa Clara, col mausoleo del Che, meta di un pellegrinaggio quasi religioso, per giungere a Remedios sulla costa nord. Mare ai Cayos. Immancabili riflessioni su Cuba...