

# Sri Lanka

## Tour & Yoga 9 Giorni 8 Notti da Colombo con Guida Italiana



### 1. Colombo Habarana

---

#### Pranzo Cena

Arrivo all'aeroporto di Colombo, dopo aver svolto le procedure d'immigrazione, sarete accolti dalla nostra assistenza locale e da un autista in lingua Italiana per trasferimento ad Habarana e resto della giornata libero. Cena e pernottamento ad un hotel ad Habarana.

### 2. Habarana Anurdhapura Mihintale Habarana

---

#### Colazione Pranzo Cena

La mattina presto (intorno alle 06:30) 1 ora di lezione di yoga in hotel. Colazione e trasferimento ad Anuradhapura per il giro turistico della cittadella runied insieme alla visita a Mihintale. Nel pomeriggio rientro in hotel. Cena e pernottamento in un hotel a Habarana.

### 3. Habarana Hiriwadunna Polonnaruwa Habarana

---

#### Colazione Pranzo Cena

La mattina presto (intorno alle 06:30) 1 ora di lezione di yoga in hotel. Colazione e trasferimento a Hiriwadunna per vivere un'esperienza in un villaggio rurale. Procedi verso Polonnaruwa e visita la città in rovina. Tornare in hotel in serata. Cena e pernottamento in un hotel a Habarana.

### 4. Habarana Sigiriya Matale Kandy

---

#### Colazione Pranzo Cena

La mattina presto (intorno alle 06:30) 1 ora di lezione di yoga in hotel. Colazione e poi check out. Procedere a Sigiriya e scalate la fortezza rocciosa di Sigiriya. Proseguì per Kandy visitando un giardino delle spezie a Matale. Check in in hotel e nel pomeriggio visita al Tempio della reliquia del Sacro dente di Buddha Assisti anche a uno spettacolo di danza culturale che include anche la camminata sul fuoco. Cena e pernottamento in un Hotel a Kandy

### 5. Kandy

---

#### Colazione Pranzo Cena

La mattina presto (intorno alle 06:30) 1 ora di lezione di yoga in hotel. Colazione e Resto della mattinata relax a bordo piscina (è possibile visitare nuovamente la città o approfittare di un po' di shopping). Nel pomeriggio visita ai giardini botanici reali di Peradeniya. Cena e pernottamento in un Hotel a Kandy.

## 6. Kandy Pinnawela Beruwela

---

### Colazione Pranzo Cena

Al mattino molto presto (intorno alle 06:30) 1 ora di lezione di yoga in hotel e colazione. Quindi check out e trasferimento a Beruwela / Galle via Pinnawela visitando l'orfanotrofio degli elefanti di Pinnawala. Cena e pernottamento in un Hotel a Beruwela

## 7. Beruwela

---

### Colazione Pranzo Cena

Al mattino molto presto (intorno alle 06:30) 1 ora di lezione di yoga in hotel. Colazione e resto della giornata in completo relax. Cena e pernottamento in un Hotel a Beruwela o Galle

## 8. Beruwela Colombo

---

### Colazione

Dopo la prima colazione in hotel, trasferimento in aeroporto

## Hotel

---

	<b>SIGIRIYA DAMBULLA HABARANA</b>	<b>KANDY</b>	<b>BERUWELA</b>
4	<b>Hotel Amaya Lake</b> Camera Standard <a href="https://www.amayaresorts.com/amayalake/accommodation/standard-villa/">https://www.amayaresorts.com/amayalake/accommodation/standard-villa/</a>	<b>Hotel Amaya Hills</b> Camera Deluxe <a href="https://www.amayaresorts.com/amayahills">https://www.amayaresorts.com/amayahills</a>	<b>Hotel Occidental Eden</b> Camera Superior Oceanside <a href="https://www.barcelo.com/en-www/occidental-eden-beruwala/">https://www.barcelo.com/en-www/occidental-eden-beruwala/</a>

## La Quota Include

---

Sistemazione negli hotel indicati o similari di pari categoria  
pensione completa (escluse bevande) a partire dal pranzo del giorno di arrivo e termina con la colazione del giorno di partenza  
trasferimenti con veicoli con aria condizionata  
costo delle quote di ingresso ai siti menzionati nell'itinerario  
guida autista in lingua italiana  
le tasse governative correnti

## La Quota non Include

---

Costi per il Visto ingresso  
Le mance e gli extra personali  
Escursioni opzionali  
Pasti non menzionati

## NOTIZIE UTILI

---

**DAMBULLA CAVE TEMPLES** - è una vasta massa rocciosa isolata alta 500 piedi e un miglio intorno alla base. Qui si trova il famoso tempio rupestre risalente al I secolo a.C. Le grotte di Dambulla hanno protetto il re Walagamba durante i suoi 14 anni di esilio da Anuradhapura. Quando riguadagnò il trono, costruì il più magnifico dei templi rupestri che si trova nell'isola. Nella prima grotta c'è un'immagine sdraiata del Buddha lungo 47 piedi ritagliato dalla roccia. Ci sono immagini di divinità associate al buddismo ovunque. Gli affreschi sulle pareti e sul soffitto sono i più antichi qui ma sono sovra dipinti nel periodo di Kandy.

**SIGIRIYA** - è un "Patrimonio dell'Umanità" e la "Fortezza nel cielo" del V secolo, che è forse la più fantastica meraviglia dell'isola. È anche conosciuto come Lion Rock a causa dell'enorme leone che si trovava all'ingresso del palazzo sulla sommità della roccia alta 600 piedi. Sulla sua sommità si trovano le fondamenta del Palazzo Reale, le Cisterne per l'approvvigionamento idrico e tutti gli altri edifici e ai bordi le guardie. Su una delle scale è sopravvissuta l'unica opera antica conosciuta di pittura secolare singalese sotto forma di affreschi di 21 damigelle a grandezza naturale che ancora splendono nei loro colori originali. Da non perdere i giardini acquatici, il giardino delle fontane, le case estive, i giardini di Boulder e le grotte all'interno dell'aerea recintata

**POLONNARUWA** - è un altro "Patrimonio dell'Umanità" è stata la capitale dello Sri Lanka dall'XI al XIII secolo, contiene alcune statue splendide e spettacolari. Lankatilake, Tivanka e Thuparama sono le Image Houses più belle e grandi e Tivanka ha i migliori esempi di affreschi del periodo Polonnaruwa. Rankoth Vehera e Kirivehera sono grandi stupa ben conservati e Gal Vihare - un santuario rupestre, ha quattro statue di Buddha, due seduti, una in piedi e una sdraiata e la statua di Parakrama Bahu sono esempi di intagliatore di pietra singalese. Il Vata-da-ge è una creazione unica degli artisti dello Sri Lanka. La capitale medievale, Polonnaruwa, era fortificata con fossati interni ed esterni e mura interne ed esterne. Il Parakrama Samudra si trova nella parte occidentale della città. Il Palazzo Reale, la Sala delle Udienze e altri edifici nel centro della città erano racchiusi da un altro alto muro.

**GIARDINI DELLE SPEZIE** - Per secoli, le spezie sono state una delle esportazioni più famose dello Sri Lanka e vengono utilizzate per medicinali e cosmetici, nonché per aromatizzare i cibi. Assaggeremo profumi e sapori come cannella, zenzero, pepe, vaniglia e cardamomo. Il batik è l'antica arte di mescolare i colori utilizzando la cera come componente principale e lo Sri Lanka è uno dei massimi esponenti mondiali. Gli esempi vanno da semplici disegni monocromatici a capolavori multicolori.

**KANDY** - la capitale della collina è un altro "Patrimonio dell'Umanità". Fu l'ultima roccaforte dei re singalesi durante il dominio portoghese, olandese e britannico e infine ceduta agli inglesi nel 1815 dopo un accordo. Per i buddisti dello Sri Lanka e del mondo, Kandy è uno dei luoghi più sacri in quanto è la casa del "Dalada Maligawa" - Tempio della Reliquia del Sacro Dente del Signore Buddha. Nelle vicinanze si trovano i resti del Palazzo Reale ("Maha Wasala"), "Palle Wasala" - dove alloggiavano le Regine - ora utilizzato per il Museo Nazionale, "Meda Wasala" dove vivevano altri parenti stretti, Sala delle udienze, Natha Devala e Vishnu Devala si trovano nelle vicinanze. Il padiglione balneare ("Ulpenge") è vicino al lago e al centro del lago si trova l'isola chiamata "Kiri Samudraya" (oceano bianco latte) utilizzata dai re come residenza estiva. Oggi è il centro del buddismo, arte, artigianato, danza, musica e cultura. I visitatori possono vedere questi balli e musica durante gli spettacoli culturali quotidiani che si tengono in diversi luoghi della città.

**SPETTACOLO DI DANZA CULTURALE** - La danza kandiana è diventata più distintamente singalese ed è prontamente associata all'idea di una danza nazionale. Questo sviluppo può essere spiegato dal fatto che il regno di Kandyan fu l'ultimo dei regni singalese a cadere sotto il dominio straniero (1815). Mentre altrove nell'Isola la Danza sprofondava nell'indifferenza incoraggiata dall'incuria o cominciava a manifestare sintomi di forma e corpo corrotti, nel regno Kandyan la Danza fiorì sotto il patrocinio reale e, come altri mestieri, fu curata con grande interesse. La sistematizzazione delle forme di danza è stata possibile e la tradizione orale ha avuto il tempo di diffondersi tra i villaggi. La Danza, oltre ad essere tenuta in vita, ha anche mantenuto una purezza che le conferisce la sua qualità unica.

**NUWARA ELIYA** - che significa "città della luce", è una città negli altopiani centrali dello Sri Lanka con un paesaggio pittoresco e un clima temperato. Si trova a un'altitudine di 1.868 m (6.128 piedi) ed è considerato il luogo più importante per la produzione di tè nello Sri Lanka. La città è dominata da Pidurutalagala, la montagna più alta dello Sri Lanka. È il cuore del paese del tè dello Sri Lanka intervallato da torrenti zampillanti e cascate scroscianti. La città con la più alta altitudine nella bellissima isola tropicale. E fedele alle aspettative, trova panorami mozzafiato di valli, prati, montagne e vegetazione in un clima salubre. È difficile immaginare che Nuwara Eliya sia a soli 180 km dalla calda e umida Colombo. Le attrazioni della città includono il campo da golf, i torrenti di trote, il Victoria Park e le gite in barca o la pesca sul lago Gregory. Victoria Park è un'oasi attraente e ben utilizzata. Ci sono molte famose cascate d'acqua intorno alla città.

**PIANTAGIONI DI TÈ** - Il tè fu piantato per la prima volta in Sri Lanka nel 1824 presso i giardini botanici di Peradeniya, quando alcune piante furono portate dalla Cina. Altre furono introdotte dall'Assam nel 1839. Nel 1867, un piantatore scozzese di nome James Taylor piantò piantine di tè in 8 ettari di bosco, nella tenuta di Loolkundura. Nel 1873, l'industria di esportazione del tè dello Sri Lanka iniziò con un modesto 23 libbre. essere spedito a Londra. Il tè crescerà solo su terreni ondulati ed è classificato in base all'elevazione in 3 gruppi principali. Oggi più di 200.000 ettari negli altopiani e in altre aree sono coltivati a tè e circa 300 milioni di chilogrammi, con il 25% delle esportazioni mondiali di tè, lo Sri Lanka è il più grande esportatore di tè al mondo.



**PINNAWELA ELEPHANT ORPHANAGE** - *al largo della strada Colombo - Kandy c'è Pinnawela, dove nel 1975 è stato avviato un orfanotrofio per ospitare gli elefanti abbandonati e feriti. Il numero di elefanti è ora aumentato a più di 65; compresi i cuccioli di elefante portati da varie parti, così come alcuni degli oltre 25 bambini nati, come risultato del programma di riproduzione in cattività. Il periodo migliore per visitarlo sono i tempi di alimentazione e di balneazione quando tutti gli elefanti vengono portati al fiume vicino.*

**COLOMBO** - *è il centro commerciale e degli affari e la nuova capitale è Sri Jayawardhanapura Kotte, a pochi chilometri di distanza. Colombo era solo un piccolo porto marittimo, che divenne famoso nel XVI secolo con l'arrivo dei portoghesi nel 1505 e lo sviluppo di esso come un porto principale avvenne durante il periodo britannico. Colombo divenne la capitale dello Sri Lanka nel 1815 dopo che il regno di Kandyan fu ceduto agli inglesi. I resti degli edifici durante il periodo della dominazione portoghese, olandese e britannica si trovano in ogni area della città. Nessuna delle fortificazioni portoghesi e olandesi si trova oggi, ma alcuni dei loro edifici e chiese potrebbero essere visti nelle aree di Fort e Pettah. Visita Fort, l'ex centro amministrativo e guarnigione militare britannica, Sea Street - i quartieri dell'oreficeria nel cuore di Pettah, l'area del bazar dove c'è anche un tempio indu con elaborate incisioni in pietra, la Porta di Kayman con il campanile al cancello originale entrare nel forte, la chiesa olandese di Wolfendhaal risalente al 1749, visitare anche il BMICH (Bandaranaike Memorial International Conference Hall) e vedere la replica del Buddha Avukana di fronte e il memoriale dell'Indipendenza.*