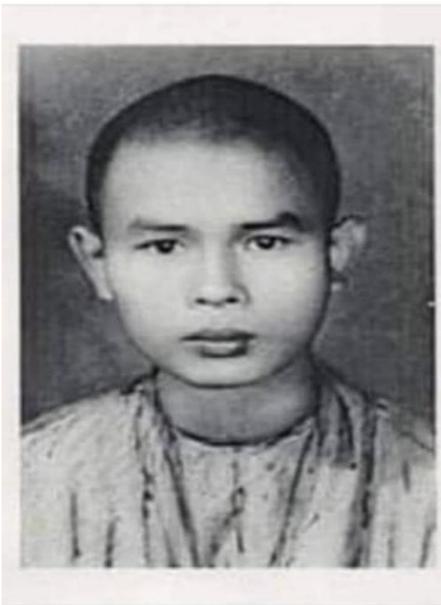


In viaggio da Thay 2025

Viaggio di Consapevolezza

Dal 10 al 26 Febbraio 2025

Alla scoperta delle radici spirituali e culturali del Maestro Zen: Thich Nhat Hanh (per tutti Thay).



“Un ritiro itinerante” dal nord al sud del paese dove si alterneranno momenti di pratica buddista zen, (legate al lignaggio di Plum Village) ad esperienze di viaggio consapevoli e responsabili finalizzate a favorire il contatto e l’incontro con l’ambiente e le popolazioni locali.

Momenti salienti del “Viaggio” saranno:

L’incontro con la comunità monastica del “Tempio Radice” di Tu Hieu ad Hue’ *(Il tempio in cui “Thay” ricevette la sua ordinazione monastica).*

La visita alla zona degli altipiani centrali in particolare il monastero di Tu Vien situato nella località di Bat Nha l’altopiano di Phuong Boi e il tempio di Tu Duc nella provincia meridionale di Cam Ranh.

All’arrivo a Saigon e’ prevista la visita guidata alla scuola di servizio sociale fondata da Thay a Sai gon dove fu istituito l’Ordine dell’”Interessere”, la prima comunità Tiep Hien.

Saranno incentivate pratiche di gruppo care alla tradizione di “Plum Village” come momenti di incontro, ascolto e scambio tra i partecipanti al gruppo.

Sono previste infatti sezioni di meditazione, pratiche di risveglio del corpo e momenti di condivisione.

Il viaggio prevede un numero massimo di partecipanti di 20 persone affiancate da un accompagnatore italiano con familiarità alle pratiche spirituali di riferimento ed una guida turistica professionale locale.

I servizi legati all’esperienze turistiche, dove possibile sono stati scelti seguendo criteri di rispetto e sostenibilità ambientale favorendo fornitori locali guidati da principi d’iniziativa economica a responsabilità sociale.

INFORMAZIONI DI VIAGGIO:

Numero partecipanti: 20Pax + 1FOC

Tipologia camere:

Agente: **Fabio Cappiello**

Email: fabio.hanoi@gmail.com

Skype: fabio cappiello

Contatto per emergenze: **Mobile/Whatsapp: +84 869 552 213**

Voli Internazionali:

1	EK	98	G	10FEB	FCODXB	HK20	1455-1	2335-1	Y-G
2	EK	394	G	11FEB	DXBHAN	HK20	0340-2	1240-2	Y-G
3	EK	393	G	25FEB	SGNDXB	HK20	2355-2	0425-3	Y-G
4	EK	97	G	26FEB	DXBFCO	HK20	0855-3	1240-3	Y-G

FATTI DEL VIAGGIO:

Giorno	DD-MM	Destinazione	Pasti	Guida - Auto privata
Giorno 1	10-Feb-Lunedì	Partenza dall'Italia		
Giorno 2	11-Feb-Martedì	Hanoi	Cena	Italiano-Auto privata
Giorno 3	12-Feb-Mercoledì	Hanoi visita	Pranzo	italiano - auto privata
Giorno 4	13-Feb- Giovedì	Hanoi	Pranzo	italiano - auto privata
Giorno 5	14-Feb-Venerdì	Hanoi-Hue		italiano - auto privata
Giorno 6	15-Feb-Sabato	Hue	Pranzo	italiano - auto privata
Giorno 7	16-Feb-Domenica	Hue-Danang	Pranzo	italiano - auto privata
Giorno 8	17-Feb-Lunedì	Danang		italiano - auto privata
Giorno 9	18-Feb-Martedì	Danang- Treno per Nha Trang		italiano - auto privata
Giorno 10	19-Feb-Mercoledì	Cam Ranh	Pranzo	italiano - auto privata
Giorno 11	20-Feb-Giovedì	Cam Ranh	Pranzo	Italiano- auto privata
Giorno 12	21-Feb-Venerdì	Cam Ranh		italiano - auto privata
Giorno 13	22-Feb-Sabato	Cam Ranh-Bao Loc		italiano - auto privata

Giorno 14	23-Feb-Domenica	Bao Loc- Saigon		italiano - auto privata
Giorno 15	24-Feb-Lunedì	Saigon		italiano - auto privata
Giorno 16	25-Feb-Martedì	Saigon-partenza per l'Italia		italiano - auto privata
Giorno 17	26-Feb-Martedì	Arrivo in Italia		

ITINERARIO DETTAGLIATO:

Giorno 1: Lunedì 10 Febbraio partenza dall'Italia.

Voli internazionali con partenza dall'Italia gestito dalla Compagnia Aerea Emirates.

Scalo a Doha e a seguire corrispondenza per Ha Noi.

Giorno 2: Mar-11 Feb Arrivo ad Ha noi

Arrivo all'aeroporto internazionale di Ha noi, previsto all'incirca per le 12:40.

Ritiro Bagagli, controllo Passaporti.

Accoglienza da parte della guida e trasferimento privato diretto per la Città.'

Check-in Hotel

16:00 – 17:00- Risveglio del corpo, con seduta di Tai Chi Vietnaita.

18:30 - Cena servita in un ristorante locale.

20:30 Cerchio di Orientamento, dove si presenteremo l'uno con l'altro, come ci sentiamo in quel momento, e analizzeremo il viaggio che avrà luogo i giorni a seguire.

Pernottamento in Albergo.

Durante la giornata sarà possibile organizzare delle sessioni di pratica.

NOTA. Le sessioni di pratica presenti in tutto il viaggio - viaggio di mindfulness – saranno: meditazioni guidate, meditazioni sedute, meditazioni in cammino, cerchi di condivisione secondo le tecniche specifiche buddiste. Tecniche di rilassamento. Ogni sessione viene realizzata in base alle esigenze del momento, legate allo stato del gruppo in quel determinato momento.

Nota dei servizi

Pasti: Cena

trasferimento/Guida: Macchina privata guida in Italiano e Accompagnatore Italiano.

Giorno 3: Mer 12- Feb Ha Noi

Sveglia,

Risveglio del Corpo con seduta di Tai chi Vietnamita.

Prima colazione.

Visita guidata della Città di Ha noi, in Cyclo Pousse.

Dopo il pranzo, continua la visita della Città e dei suoi monumenti principali.

Rientro in albergo.

Durante la giornata sarà possibile organizzare delle sessioni di pratica.

NOTA. *Le sessioni di pratica presenti in tutto il viaggio - viaggio di mindfulness – saranno: meditazioni guidate, meditazioni sedute, meditazioni in cammino, cerchi di condivisione secondo le tecniche specifiche buddiste. Tecniche di rilassamento. Ogni sessione viene realizzata in base alle esigenze del momento, legate allo stato del gruppo in quel determinato momento.*

Nota dei servizi

Pasti: da assegnare

trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Italiano Accompagnatore Italiano.

Giorno 4: Gio 13- Feb Ha Noi

Sveglia.

Risveglio del corpo con seduta di Tai chi Vietnamita

Prima colazione .

Incontro con il Sangha Local e visita guidata della Pagoda Dinh Quan legata alla tradizione di “Plum Village”

Pranzo con la comunità.

Incontro con il Sangha locale presso la Pagoda di Dinh Quan: pratiche e cena con la comunità monastica (Donazione libera per la cena). Il Sangha, per chi non lo sapesse, è un gruppo di monaci e laici che praticano la tradizione spirituale Zen buddista. Ogni Sangha è un gruppo in continuo movimento, in evoluzione, formazione, e noi entreremo in questo movimento, praticando assieme a loro. Una esperienza bellissima, profonda, trasformativa. I Sangha sono inoltre la più antica istituzione monastica esistente, senza interruzioni, dal quinto secolo a.C. Tale termine significa “assemblea”, “compagnia”, “comunità”, ed ha proprio origine nella prima assemblea-comunità dei 5 discepoli che riunì Buddha quando iniziò a trasferire i suoi

insegnamenti. Sarà una esperienza molto bella, poter incontrare e praticare con i Sangha: esperienza che si ripeterà varie volte durante questo viaggio.

Serata Libera e pernottamento in Hotel

Durante la giornata sarà possibile organizzare delle sessioni di pratica.

NOTA. *Le sessioni di pratica presenti in tutto il viaggio - viaggio di mindfulness – saranno: meditazioni guidate, meditazioni sedute, meditazioni in cammino, cerchi di condivisione secondo le tecniche specifiche buddiste. Tecniche di rilassamento. Ogni sessione viene realizzata in base alle esigenze del momento, legate allo stato del gruppo in quel determinato momento.*

Nota dei servizi

Pasti: Pranzo

Cena da assegnare.

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Italiano Accompagnatore Italiano.

Giorno 5: Ven 14-Feb: Ha noi - Hue

Sveglia

Risveglio del Corpo

Prima Colazione.

Trasferimento in Aeroporto e volo diretto per la città' di Hue (8h00/ 9h15).

Visita alla Pagoda di Truc Lam Bac Ma.

Nel tardo pomeriggio e' prevista la visita guidata della Cittadella imperiale, patrimonio mondiale dell'Umanità UNESCO.

Durante la giornata sarà possibile organizzare delle sessioni di pratica.

NOTA. *Le sessioni di pratica presenti in tutto il viaggio - viaggio di mindfulness – saranno: meditazioni guidate, meditazioni sedute, meditazioni in cammino, cerchi di condivisione secondo le tecniche specifiche buddiste. Tecniche di rilassamento. Ogni sessione viene realizzata in base alle esigenze del momento, legate allo stato del gruppo in quel determinato momento.*

Nota dei servizi

Pasti: da assegnare

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Italiano Accompagnatore Italiano.

Giorno 6: Sab 15 Feb -Hue

Sveglia

Risveglio del Corpo

Prima Colazione.

A seguire visita al **Tempio Radice** di Tu Hieu, **e della mostra permanente sulla vita di Thay.**

Incontro con la comunità monastica, pranzo in Pagoda.

(Il tempio denominato della piet  filiale   il luogo fisico dove Thay ricevette la sua ordinazione come monaco e dove trascorse il suo noviziato.)

Dopo il pranzo visita alle Tombe imperiali di Tu Duc.

Pernottamento in Hotel

Nota dei servizi

Pasti: Pranzo

Cena da assegnare.

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Italiano Accompagnatore Italiano.



Giorno 7: Dom 16 Feb -Hue-Danang

Colazione

Risveglio del Corpo

Trasferimento al Tempio Radice (pagoda Tu Hieu) per la Giornata di Consapevolezza con il sangha locale e la comunit  monastica,

Pranzo in comunit .

Dopo il pranzo trasferimento in automezzo privato per Danang

Arrivo a Danang

Cena Comunitaria presso l'organizzazione non governativa italiana "Care the People"

Pernottamento in Hotel a Danang.

Nota dei servizi

Pasti: Pranzo

Cena da assegnare.

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in inglese. Accompagnatore Italiano.

Giorno 8: Lun 17 Feb- Danang

Sveglia

Risveglio del corpo (Yoga)

Prima Colazione.

Visita al centro delle vittime dell'agente Arancio.

Pranzo

Pomeriggio visita guidata alla cittadella di Hoi An, patrimonio mondiale dell'Umanità.

Rientro a Danang.

Durante la giornata sarà possibile organizzare delle sessioni di pratica.

NOTA. Le sessioni di pratica presenti in tutto il viaggio - viaggio di mindfulness – saranno: meditazioni guidate, meditazioni sedute, meditazioni in cammino, cerchi di condivisione secondo le tecniche specifiche buddiste. Tecniche di rilassamento. Ogni sessione viene realizzata in base alle esigenze del momento, legate allo stato del gruppo in quel determinato momento.

Nota dei servizi

Pasti: da assegnare

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Inglese/Italiana e Accompagnatore Italiano.

Giorno 9: Mar 18 Feb- Danang- treno notturno per Nha Trang

Sveglia

Risveglio del corpo (Yoga)

Prima Colazione.

Visita al Museo Nazionale di arte Cham.

Pomeriggio libero.

Trasferimento per la Stazione Centrale di Danang e treno notturno per Nha Trang

Durante la giornata sarà possibile organizzare delle sessioni di pratica.

NOTA. Le sessioni di pratica presenti in tutto il viaggio - viaggio di mindfulness – saranno: meditazioni guidate, meditazioni sedute, meditazioni in cammino, cerchi di condivisione secondo le tecniche specifiche

buddiste. Tecniche di rilassamento. Ogni sessione viene realizzata in base alle esigenze del momento, legate allo stato del gruppo in quel determinato momento.

Nota dei servizi

Pasti: da assegnare

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida Italiana e Accompagnatore Italiano.

Giorno 10: Mer 19Feb Nha Trang- Cam Ranh

Arrivo nella prima mattinata presso la località di Nha Trang e trasferimento in Auto privata per la località balneare di Cam Ranh.

Check-in Hotel

Giornata libera per relax al mare e pratiche condivise.

Pernottamento a Cam Ranh

Nota dei servizi

Pasti: Pranzo e Cena da assegnare

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Inglese e Accompagnatore in Italiano.

Giorno 11 Giovedì – 20 Feb Cam Ranh

Sveglia

Prima Colazione

Trasferimento al Tempio di Tu Duc legato alla tradizione di Thay, per la giornata di consapevolezza con la comunità con pranzo comunitario

Cena libera

Pernottamento in Albergo.

Nota dei servizi

Pasti: Pranzo

Cena da assegnare

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Inglese e Accompagnatore in Italiano.

Giorno 12: Venerdì- 21 Feb Cam Ranh

Sveglia

Risveglio del corpo

Prima Colazione.

Giornata libera per pratiche condivise e di relax al mare.

Serata libera e pernottamento in Citta'

Durante la giornata sarà possibile organizzare delle sessioni di pratica.

NOTA. Le sessioni di pratica presenti in tutto il viaggio - viaggio di mindfulness – saranno: meditazioni guidate, meditazioni sedute, meditazioni in cammino, cerchi di condivisione secondo le tecniche specifiche buddiste. Tecniche di rilassamento. Ogni sessione viene realizzata in base alle esigenze del momento, legate allo stato del gruppo in quel determinato momento.

Nota dei servizi

Pasti: da assegnare

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Inglese e Accompagnatore in Italiano.

Giorno 13 Sabato 22 Feb- Cam Ranh-Bao Loc

Prima colazione

Trasferimento presso la località di Bao Loc, situata sugli altipiani centro-meridionali, Bao Loc è una tipica cittadina di provincia vietnamita dal clima mite e piacevole.

Visita al centro “Fragrant Palm Leaves” per tutti “Phuong Buoì”.

Phuon boi rappresenta la prima comunità laico/monastica creata da Thay e può essere considerata a tutti gli effetti una prima esperienza di comunità mista che poi venererà la comunità di Plum Village in occidente.

Cena al Centro in comunità

Trasferimento in Homestay locale.

Pernottamento a Bao Loc.

Durante la giornata sarà possibile organizzare delle sessioni di pratica.

NOTA. Le sessioni di pratica presenti in tutto il viaggio - viaggio di mindfulness – saranno: meditazioni guidate, meditazioni sedute, meditazioni in cammino, cerchi di condivisione secondo le tecniche specifiche buddiste. Tecniche di rilassamento. Ogni sessione viene realizzata in base alle esigenze del momento, legate allo stato del gruppo in quel determinato momento.

Nota dei servizi

Pasti: da assegnare

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Inglese e Accompagnatore in Italiano.

Giorno 14 - Dom 23 Feb- Bao Loc-Saigon

Sveglia

Prima colazione

Visita della provincia e in particolare della Pagoda di Bat Nha e a seguire trasferimento a Saigon.

Arrivo a Saigon nel tardo pomeriggio.

Trasferimento in hotel

Durante la giornata sarà possibile organizzare delle sessioni di pratica.

NOTA. Le sessioni di pratica presenti in tutto il viaggio - viaggio di mindfulness – saranno: meditazioni guidate, meditazioni sedute, meditazioni in cammino, cerchi di condivisione secondo le tecniche specifiche buddiste. Tecniche di rilassamento. Ogni sessione viene realizzata in base alle esigenze del momento, legate allo stato del gruppo in quel determinato momento.

Nota dei servizi

Pasti: da assegnare

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Inglese e Accompagnatore in Italiano.

Giorno 15 : Lun 24 Feb - Saigon

Sveglia

Colazione

Vista Guidata della Città e al Museo di medicina tradizionale

Incontro con il Sangha Locale al tempio di Phap Van sede della “Scuola di Servizio Sociale” fondata da Thay durante gli anni cruenti della guerra civile.

Rientro in Albergo

Nota dei servizi

Pasti: da assegnare

Trasferimento/Guida: Macchina privata e guida in Italiano e Accompagnatore in Italiano.

Giorno 16: Mar 25 Feb Saigon-Partenza per l'Italia

Sveglia

Prima Colazione

Visita guidata al museo dei resti della guerra di Sai gon.

Pranzo.

Pomeriggio dedicato ad eventuali acquisti.

Trasferimento in aeroporto per il volo internazionale di rientro in Italia.

Con il volo della Emirates via Doha

25FEB SGNDXB HK20 2355-2 0425-3 Y-G .

Giorno 16 : Mer 26 Feb

Arrivo in Italia con il vo Emirates da Doha 26FEB DXBFCO HK20 0855-3 1240

***** FINE DEI SERVIZI *****

PREZZO DEL TOUR IN EURO:

Numero di persone	Land tour in Vietnam (1FOC in single Room)	Supplemento di vol Hanoi – Hue / persona
14	1,642	110
15	1,542	110
16	1,492	110
17	1,448	110
18	1,408	110
19	1,373	110
20	1,358	110
21	1,328	110
22	1,302	110

Supplemento Singola: 411 EURO

Costo Tariffa aerea internazionale andata e ritorno dall'Italia con Emirates Airlines con orario di cui sopra 900 Euro.

HOTEL SELEZIONATI:

Città	Hotel (colazione compresa)	NOTTE	CI-CO	STATO
Hanoi	Skylark hotel - Cam. Deluxe http://www.skylarkhotel.com.vn/ N. 15 Phan Dinh Phung, Hoan Kiem	2		
Hue	Hue Ecolodge - Cam. Grand Deluxe https://hue.ecolodge.asia/	2		
Danang	• Ma Belle Maison - Senior Deluxe https://bmpd.bellemaison.com.vn/	2		
Cam Ranh	Navy hotel - Cam. Deluxe https://navyhotelcamranh.com/vi/	3		
Bao Loc	Hoang Dinh homestay	1		
Saigon	HAPPY LIFE GRAND Cam. Lessini Premier + Piscina	2		

SERVIZI INCLUSI:

- Hotel con la categoria come nell'itinerario sulla base di 2 persone/camera
- Pasti come menzionati nel programma (colazioni incluse in albergo).
- Guide parlanti inglese o italiano come indicato nel programma ed Accompagnatore madre lingua italiana. (Fabio Cappiello)
- Autovettura private del gruppo per tutte trasferte ed escursioni terra
- Biglietti d'ingresso ai luoghi indicati nel programma
- Battelli come descritti nel programma.
- Donazione alle pagoda visitate
- Treno notturno Danang – Nha Trang (4p/cabina)
- Flight Hanoi – Hue (14th Feb)
- Bicicletta
- Acqua (01bottiglia/persona/giorno)

SERVIZI ESCLUSI:

- Voli internazionale (non menzionati) e tasse aeroportuali.

- Pasti non menzionati nel programma.
- Bevande, telefono... tutte le spese di carattere personale e non indicate espressamente nella rubrica' "le quote comprendono"
- La mancia per gli autisti e le guide. Nostro suggerimento: 1-3\$US/persona/giorno per autista e 3\$US-5\$US/persona/giorno secondo la misura del gruppo
- Quanto non indicato alla voce "la quota include"
- Quota gestione pratica (include assicurazione medico bagaglio annullamento)

SUPPLEMENTI:

- *Tasse e imposte non dipendono dalla nostra volontà e possono essere cambiati senza preavviso (non capita quasi mai, cifre comunque irrisoie).*

PROCEDURA DI PRENOTAZIONE:

Anticipo del 30% per la prenotazione con bonifico bancario, le commissioni bancarie legate al pagamento sono a carico del cliente (+35 USD)

Il resto del costo complessivo può essere pagato all'ufficio del nostro corrispondente in Vietnam in contanti o con carta di credito (con il supplemento di 3% per VISA o MASTER CARD).

ORARI DI CHECK-IN E CHECK-OUT:

L'orario di check-in è alle ore 13.00 o 14.00. L'orario di check-out è alle ore 12.00.

L'early Check-in o il late check-out sono soggetti alla disponibilità degli hotel.

RESPONSABILITA'

1. Tranne nelle situazioni oltre controllo umano, The Labyrinth sarà giudicata responsabile di tutta le spese supplementari derivate dal cambiamento causato da noi nell'itinerario, il trasporto e la sistemazione.

2. Voli, dettagli del programma e dell'itinerario sono ai cambiamenti da parte della compagnia aerea senza preavviso, alle condizioni atmosferiche ed al funzionamento quotidiano dei voli. Di conseguenza, l'itinerario potrebbe subire cambiamenti. Se ciò dovesse accadere, The Labyrinth farà tutto quanto in suo potere per aiutare i partecipanti a trovare soluzioni alternative.

POLITICA DI ANNULLAMENTO:

Facciamo del nostro meglio per minimizzare le penali d'annullamento per i nostri clienti ma dobbiamo attenerci alla politica d'annullamento di ogni servizio.

Nota: *Per il prodotto: **Super Saving Price**. Annullamento in qualunque momento dopo il deposito e 30 giorni prima della data d'arrivo. Si prega di pagare il 25% del biglietto dell'aereo per i Clienti e il 100% del biglietto dell'aereo per la Guida e il 100% del biglietto del treno più il 3% di commissione bancaria per la restituzione del deposito.*

- In qualunque momento dopo il deposito e fino a 30 giorni prima della data d'arrivo.	30% del biglietto aereo, 100% del biglietto del treno e 3.85% di commissione bancaria per la restituzione del deposito.
- Da 30 giorni a 21 giorni prima della data d'arrivo	100% del biglietto del treno + 10 % del costo totale del viaggio
- Da 20 giorni a 15 giorni prima della data d'arrivo	100% del biglietto del treno + 30% del costo totale del viaggio
- Da 14 giorni a 8 giorni prima della data d'arrivo	100% del biglietto del treno + 50 % del costo totale del viaggio
- Da 7 giorni a 72 ore prima della data d'arrivo	100% del biglietto del treno+ 70 % del costo totale del viaggio
- Meno di 48 ore prima della data d'arrivo	100% del biglietto del treno + 90 % del costo totale del viaggio
- No Show	Nessun rimborso

ASSICURAZIONE DI VIAGGIO:

The Labyrinth vi consiglia vivamente di avere una buona assicurazione di viaggio.